

모듈 2: 도전적 행동의 ABC

환영 및 모듈 개관

본 요약에서는 모듈 2 에서 논의한 요지들을 검토합니다. 이 모듈에서 여러분은 외상성 뇌 손상을 입은 사람들을 돌보는 경험을 공유한 새로운 두 가족을 소개받았습니다. 여러분은 긍정적 행동 지원 계획(Positive Behavioural Support Plan)이 무엇인지, 그리고 도전적 행동 전후에 어떤 일이 일어나는지, 그리고 무엇이 그러한 도전적 행동을 촉발하거나 유지하게 하는지를 알아보았습니다. 여러분은 또한 해당 행동의 결과 유형인 보상 및 벌칙에 대해서도 배웠습니다.

본 요약에서 다룰 주제들은?

다음은 본 요약에서 다룰 주제 목록입니다. 살펴보면서 체크 표시로 확인해 주세요.

1. 제니의 이야기: 트랜
 - a. 뇌 손상 이후 추진력 및 동기부여 부족
2. 아메드의 이야기: 헬리마
 - a. 뇌 손상 이후 무분별한 행동
3. 긍정적 행동 지원 계획
4. 도전적 행동 정의
 - a. 누가, 무엇을, 어디서, 왜, 언제?
 - b. 그 행동이 그 상황에서 정상적인가?
5. 해당 행동 이전에 발생하는 것: 선행 사건
 - a. 행동 예방: 선행 사건 변경
6. 해당 행동 이후에 일어나는 일: 결과

a. 행동 방지: 결과 다루기

7. 하지 말아야 할 것!
8. 여러분의 점검 목록
9. 요약

1. 제니의 이야기: 트랜

트랜은 49 세의 남성이며 직장 사고로 발판에서 떨어져 뇌 손상을 입었습니다. 트랜은 동기 부여 및 추진력에서 상당한 어려움이 있습니다. 그는 종종 이것 저것 하고 싶다고 말하지만 일어나서 하지는 않습니다. 이는 그의 아내이자 보호자인 제니를 아주 좌절스럽게 합니다. 다음은 트랜 그리고 다른 사람들이 보이는 도전적인 행동의 목록입니다. 여러분의 가족 구성원에게 해당되는 어려움에 체크 표시를 하십시오.

- 무언가를 하길 원한다고 말하지만 하지 않음
- 앉아서 많은 시간을 소비함
- 지루하다고 불평함
- 계획을 따르지 않음
- 이전에 관심을 가지던 활동에 관심이 없어짐
- 정서적 반응 감소

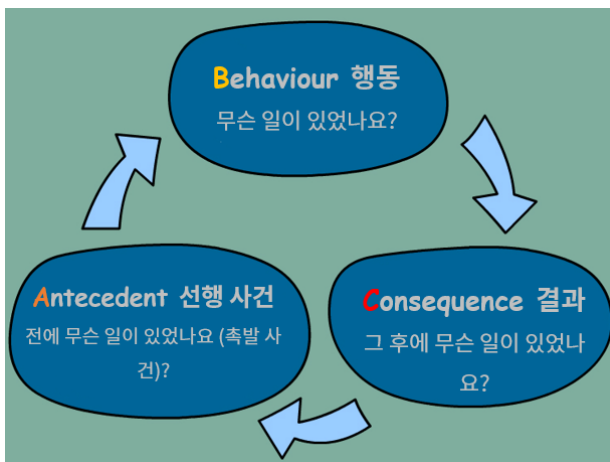
2. 아메드의 이야기: 헬리마

헬리마는 남편과 세 명의 어린 자녀와 함께 살고 있는 35 세 여성입니다. 그녀는 집 근처에서 길을 건너다가 차에 치여 뇌 손상을 입었습니다. 헬리마의 어머니는 아메드가 그녀와 아이들을 돌보는 것을 돕기 위해 가족과 함께 살려고 왔습니다. 아래는 헬리마가 보이는 도전적인 행동의 목록입니다. 좀 더 추가되었습니다. 여러분의 가족 구성원이 어려움을 겪는 도전적 행동에 해당하는 박스에 체크 표시를 하십시오.

- 성격 변화
- 결과에 대해 생각하지 않고 말하거나 행동을 함
- 소비 증가
- 안전하지 않거나 위험한 방식으로 행동
- 화가 났을 때 과도한 반응을 보이거나 상처를 주는 말을 함

3. 긍정적 행동 지원 계획

긍정적 행동 지원 계획은 뇌 손상으로 인해 도전적 행동을 하는 사람의 지원에 대한 자세한 접근 방식을 설명하는 포괄적이고 협력적인 문서입니다. 긍정적 행동 지원 계획(Positive Behaviour Support Plan)을 개발하기 위해 우리는 **행동(behaviours)** (B), 행동이 발생하기 전에 무슨 일이 일어나는가, 즉 **선행 사건 (antecedents)** (A) 그리고 행동 이후에 무슨 일이 일어나는가, 즉 **결과 (consequences)** (C)를 이해해야 합니다. 그래서 ABC 모델이라고 합니다!



긍정적 행동 지원 계획은 긴 과정이 될 수 있습니다. 이는 뇌 손상을 입은 사람에게 개별화되어야 하며 종종 "시행 착오" 접근 방식을 취합니다. 또한 뇌 손상을 입은 가족 구성원의 목표와 해당 행동이 발생하는 환경에 대해 생각하는 것도 중요합니다.

관련된 모든 전략은 관련된 사람에 대한 존중의 기본적 토대에 의존합니다. 우리는 특정 행동을 꺼려할 수 있지만 그 사람에 대한 존중을 유지하고, 처벌이나 강압을 사용하는 대신 적절한 행동을 장려하는 긍정적인 방법을 찾습니다.

- 긍정적인 관계를 발전시킵니다
- 일관된 일상생활을 구축합니다
- 어떤 행동이 발생하는 동안 침착함을 유지하고 긍정적으로 대응합니다
- 행동 문제를 논의할 때 당사자를 참여시킵니다.

개별화된 긍정적 행동 지원 계획을 개발할 때 고려해야 할 사항은 다음과 같습니다.

달성 가능한 목표를 설정합니다

당사자의 생활을 살펴보고 그들에게 즐겁고 의미 있는 활동과 역할 참여를 늘리고 향상시킬 기회를 찾아 보십시오. 또한 당사자가 이를 수행하는 데 필요한 기술을 개발하도록 돕는 것도 중요합니다. 활동과 사회적 역할에 참여하여 개인의 독립성을 회복하는 것은 긍정적 행동 변화를 지원하는 가장 효과적인 방법 중 하나입니다.

분명하고 일관된 메시지를 보내도록 하십시오

우리는 뇌 손상을 입은 사람에게 명확하고 일관된 메시지를 보내고 있음을 확실히 하길 원합니다. 도전적 행동이 발생하면 어떤 일이 일어날지, 동시에 그러한 식으로 행동하지 않으면 어떤 일이 일어날지 그들이 알아야 합니다. 모든 가족 구성원(및 가까운 친구들)이 그 계획에 참여하는 것이 매우 중요합니다.

해당 행동에 대한 구성, 일상 생활 및 예측 가능성을 개발하십시오

이를 통해 당사자는 다음에 올 일을 대비할 수 있게 됩니다. 갑작스러운 변화나 놀라움은 당사자에게 압도감을 주고 고통스럽게 할 수 있으므로 피하길 원합니다. 예를 들어, 매일 대략 같은 시간에 식사, 준비 혹은 샤워 등 대부분의 활동을 합니다.

4. 도전적 행동 정의

누가, 무엇을, 어디서, 왜, 그리고 언제?

그 사람의 변화에 대해 가장 잘 이해하고 지원할 수 있도록 도전적 행동에 대해 가능한 한 많은 정보를 수집하는 것이 중요합니다. 여러분의 이해에 도움이 될 수 있도록 아래 질문을 할 수 있습니다.

- 누가
- 무엇을
- 어디서
- 왜
- 언제

존이 하는 도전적 행동의 예를 살펴보겠습니다 (자신의 형제들에게 고함을 지름)

누가: 존이 형제들에게

무엇을: 존이 형제들에게 마당에서 축구를 그만 하라고 반복해서 큰 소리를 지름

어디서: 존은 거실에서 TV 를 보고 있고 그의 형제들은 바깥의 마당에 있음

왜: 그들이 축구를 할 때 존이 자신의 TV 프로그램을 들을 수 없다고 말함

언제: 그가 시청하길 원하는 TV 프로그램이 방영되는 오후

행동(도전적이든 아니든)은 의사 소통의 한 형태라는 것을 기억하는 것이 중요합니다. 따라서 당사자가 의사 소통하고자 하는 내용(행동이 일어나는 이유)을 우리가 안다면 그것이 발생하는 방식 또는 다시 발생할지 여부에 대해 우리가 영향을 미칠 가능성이 더 높아집니다.

그 행동이 그 상황에서 정상적인가?

때로는 뇌 손상 후 도전적인 행동이 새로운 것이 될 수 있고 때로는 옛 행동이 더 악화되거나 "더 도전적인" 행동이 될 수 있습니다.

예를 들어, 많은 사람들이 때때로 욕을 하거나 소리를 지르는데, 특히 탁자에 엄지발가락을 찌거나 손이 세계 부딪힐 때 더욱 그러합니다. 이 상황에서 소리를 지르거나 욕을 하는 것은 정상일 수 있습니다. 하지만 항상 그렇게 행동할 경우, 도전적 행동일 수 있습니다.

뇌 손상을 입은 사람에게 나쁜 결과가 있다면 해당 행동이 도전적인 것인지 여부를 알 수 있습니다. 예를 들어, 그들의 친구가 그들을 피하기 시작하거나 그들이 다시 상처를 입을 가능성이 높은 경우입니다. 다른 사람들이 해당 행동을 못마땅해 한다는 이유만으로 그 행동이 도전적인 것으로 간주되지는 **않습니다**.

존이 TV 를 보길 원할 때 그의 형제들에게 고함을 치는 이전의 예를 사용하면, 누군가가 TV 를 시청하고 싶어한다는 것은 이해할 수 있지만, 존이 실내에 있고 그의 형제들이 실외에 있는 동안 존이 계속 소리를 지르거나 욕을 하거나 다른 사람들에게 침묵을 기대하는 것은 용납되지 않습니다.

행동의 결과를 파악하는 데 도움이 되는 세 가지 질문은 다음과 같습니다.

1. 해당 행동이 자신 혹은 다른 사람에게 안전 위험이나 부상을 초래하는가?
2. 해당 행동이 당사자의 활동 또는 참여를 제한하는가?
3. 해당 행동 때문에 다른 사람이 피하게 되고 사회적 고립이 초래되는가?

5. 해당 행동 이전에 발생하는 것: 선행 사건 (A)

선행 사건은 해당 행동 이전에 발생하며, 행동의 발생 여부에 영향을 줄 수 있는 모든 것을 포함합니다. 이를 "촉발"이라고 합니다.

행동 예방: 선행 사건 변경

예방은 치료보다 더 좋습니다! 선행 사건이나 촉발 사건을 관리하는 것이 훨씬 더 쉽고 효과적이며, 뇌 손상을 입은 사람의 능력에 덜 의존하게 됩니다. 긍정적 행동 지원 계획은 도전적인 행동의 빈도를 줄이고, 그러한 행동이 촉발되었을 때 확대와 영향을 줄일 수 있는 사전 전략을 강조합니다.

세 가지 유형의 선행 사건이 있습니다.

1. **환경적 요인:** 주위 설정 유형, 소음, 온도, 당일 시간, 물리적 공간
2. **활동 관련 요소:** 일의 성격, 선택의 정도, 일에 대한 친숙도, 허용된 시간
3. **다른 사람들:** 가족, 중요한 타인, 보호자, 이웃, 서비스 제공자

이 중 하나에 대한 작은 변화가 해당 행동에 대해, 그리고 뇌 손상을 입은 사람 및 온 가족에게 큰 변화를 만들 수 있습니다.

존을 예로 들자면, 그가 특정한 시간에 특정한 쇼를 보고 싶어한다면 그것을 녹화하여 그의 형제들이 마당에서 놀 때 동시에 (즉, 그들이 학교에서 집으로 와서) 그 쇼를 볼 필요가 없게 할 수 있습니다.

중요: 우리가 변경할 수 없는 것은 뇌 손상과 관련된 것들입니다. 이는 기억, 피로 혹은 기분 등입니다. 하지만 우리는 이러한 것들을 보상할 수 있습니다.

헬리마의 예를 이용하자면, 가족의 예산에 대한 명확한 개요와 컴퓨터 옆에 두어야 할 명확한 목록을 통해 헬리마는 자신이 지출할 수 있는 돈과 필요한 금액을 확인할 수 있습니다.

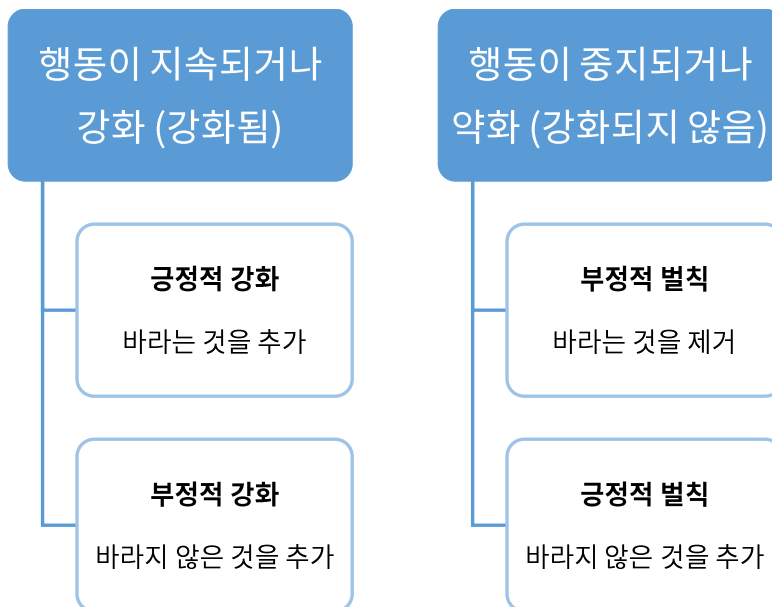
6. 해당 행동 이후에 일어나는 일: 결과

해당 행동의 결과에는 그 행동 후에 일어나는 일들이 포함됩니다. 결과가 우리에게 이야기할 수 있는 것은 해당 행동이 다시 발생할 가능성이 있는지 여부입니다. 결과는 행동을 강화하거나(행동이 계속되거나 증가), 혹은 행동을 강화하지 않을 수 있습니다 (행동이 멈추거나 감소). 우리의 반응 방식은 어떤 행동의 재발 여부에 대해 큰 차이점을 만들 수 있습니다.

행동 방지: 결과 다루기

어떤 사람의 도전적 행동을 멈추게 하고 재발 가능성을 줄일 수 있는 다양한 방법이 있습니다. 하나는 좋은 행동, 적절한 행동에 대해 보상을 하는 것입니다. 다른 하나는 도전적 행동을 지속하게 하는 강화 요소를 제거하는 것입니다. 세 번째는 부적절한 행동 혹은 도전적 행동에 대해 부정적인 강화 (원하는 것을 제거) 또는 처벌을 제공하는 것입니다.

강화 격자 도형을 이용하여 이에 대해 좀 더 자세히 살펴보겠습니다.



긍정적 강화

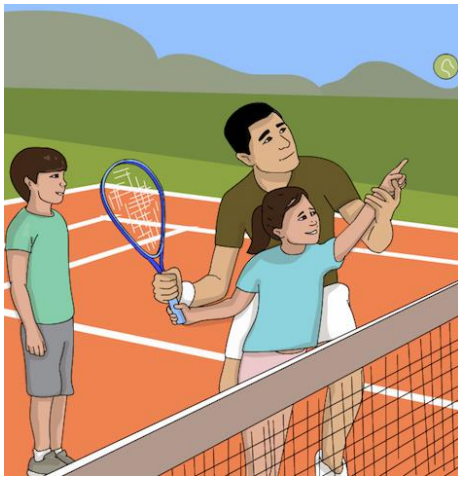
이는 대체로 가장 효과적인 전략입니다. 원하는 행동이 발생하면 즉시 인센티브를 제공합니다. 예를 들어, 존은 대개 불안할 때 조용해지다가 갑자기 모든 사람에게 소리를 지르기 시작합니다. 그는 불안할 때 가족들에게 말하는 법을 배우고 깊은 심호흡 운동을 합니다. 그가 이것을 하는 것을 기억할 때마다 그의 행동을 칭찬합니다.

긍정적인 강화는 뇌물이 아닙니다. 강화는 어떤 일이 완료된 후에 오고, 뇌물은 그 전에 제공됩니다. 강화 제공자가 해당 행동에 대해 실질적이고 윤리적이고 타당하도록 하십시오. 타이밍이 중요합니다. 원하는 행동 직후에 긍정적인 강화가 이루어지도록 합니다.

우리의 가족들이 제공하는 예들을 사용하여 어떻게 이러한 것들이 효과를 내는지를 살펴보겠습니다.

트랜: 긍정적인 강화

트랜이 더 자립적이 되길 원하고 매일 자신을 위한 식사를 만들기 원한다면, 제니는 주말 축구 경기에 외출(그가 원하는 것)을 하도록 하여 해당 행동(트랜이 식사 만들기)을 강화할 수 있습니다. 그는 또한 자신이 즐기는 식사를 만들 수도 있는데, 그것도 보상이 될 수가 있을 것입니다.



헬리마: 부정적 강화

해당 행동이 지속(예: 지루함)되도록 하는 강화 요소를 제거하는 것도 유용할 수 있습니다. 헬리마는 흥미로운 일이 없을 때 인터넷에서 물건을 사거나 도박에 시간을 소비할 가능성이 더 큽니다. 헬리마가 유용하다고 느낄 수 있도록 즐겁고 의미 있는 유용한 일을 제공함으로써, 그녀는 더 활기를 주는 적절한 활동에 참여하게 됩니다.

처벌

도전적 행동에 대응하는 또 다른 방식은 처벌입니다. 처벌은 강화보다 효과가 적은 경향이 있습니다. 종종 처벌은 가족 구성원이 피곤하거나 속상하거나 좌절하는 순간에 발생할 수 있습니다. 이런 일이 발생하면 때때로 처벌이 실제로 해당 행동을 더 강화하는 것으로 끝납니다 (발생하는 행동의 양 증가).

7. 하지 말아야 할 것!

하지 않는 것이 도움이 되는 몇 가지가 있습니다. 이러한 것들은 쉽게 잊혀지지만 차이를 만듭니다!

1. 당사자의 역량 수준에 맞는 변화를 감안하지 않음. 여기에는 모듈 1 에서 논의된 것과 같은 기억 상실 및 집행 기능의 어려움과 같은 변화가 포함됩니다.
2. 뇌 손상으로 인한 추진력 부족이나 동기 부족을 감안하지 않음. 예를 들면, "그는 그냥 게으를 뿐이다"라고 말하기.
3. 당사자의 행동에 대한 가치 판단을 하기. 예를 들면, "그(녀)는 그냥 무례할 뿐이다"라고 생각하기.
4. 당사자의 행동을 개인적으로 받아들이기. 예를 들면, "그(녀)는 그냥 나를 괴롭히기 위해 그렇게 하고 있다".

요약

This Way Ahead 프로그램의 두 번째 모듈 완료를 축하드립니다. 본 요약에서 우리는 긍정적 행동 지원 계획이 무엇이며 가족들에게서 어떻게 사용되는 지에 대해 논의했습니다. 우리는 또한 "누가, 무엇을, 어디서, 왜, 언제" 전략을 사용하여 어떤 행동이 도전적인지 여부를 평가하는 방법에 대해 논의했습니다. 우리는 가족 구성원이 변화를 일으키도록 지원하기 위해 선행 사건 및 행동 결과(ABC 모델)를 살펴보았습니다.

잘 하셨습니다. 이제 두 번째 모듈을 완성하셨습니다. 언제든지 모듈 2 를 다시 읽어보실 수 있음을 기억하십시오. 사실 저희는 여러분이 이번 주에 최소한 한 번 더 이 모듈을 다시 읽어 보시길 권장합니다.

이제 여러분이 첫 두 개의 교육 모듈을 완료하셨으므로 집중하길 원하는 도전적 행동을 선택하실 수 있습니다. 여러분은 여러분 가족의 필요에 따라 원하는 만큼 많이 혹은 적게 수행하실 수 있습니다.

여러분의 점검 목록

이 모듈 후에 여러분이 수행하실 일은 다음과 같습니다.

- 모듈 2 를 다시 검토하십시오
- 이 모듈 요약을 다시 읽고 프린트하십시오 (오래 걸리지 않습니다!)
- 긍정적 행동 지원 계획을 이해하십시오.
- "누가, 무엇을, 어디서, 왜, 언제"를 사용하여 가족 구성원의 행동을 모니터링하십시오.
 - 이것이 도전적 행동인가요?
- 행동의 선행 사건(이전)과 결과(이후)를 조사합니다 (ABC 모델).
- 행동의 강화 및 처벌을 이해하십시오.
- 웹사이트에서 자주 묻는 질문과 추가 자료 섹션을 검색해 보십시오
- 모듈 2 를 완성한 자신에게 보상을 하십시오!