

무관심 및 동기 부여 부족 모듈

환영 및 모듈 개관

본 요약은 뇌 손상 후에 따르는 동기 부여 부족 및 시작의 어려움에 대한 모듈에서 논의된 핵심 사항들을 검토합니다. 본 요약에는 여러분이 수행하실 몇 가지 과제가 포함됩니다. 이 모듈은 뇌 손상을 입은 사람들이 어떤 일을 시작할 때 (시도) 가질 수 있는 어려움, 일을 완료하거나 일과 관련된 모든 단계를 완료할 때의 어려움, 활동 참여에 대한 동기 부족에 중점을 둡니다. 행동 변화의 ABC 모델을 사용하여 제니는 트랜이 일을 시작하고 완료하는 데 어려움을 겪는 이유를 알 수 있었습니다. 제니는 또한 트랜이 활동에 참여하고 처음부터 끝까지 관여하는 데 도움이 되는 몇 가지 전략을 배웠습니다.

여러분의 점검 목록

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

1. 차 시동 걸기: 추진력, 동기부여 및 시도
 - a. 추진력, 동기부여 및 시도와 관련된 사고의 어려움
2. 시도
 - a. 사례
 - b. 선행 사건, 행동 및 결과
 - c. 예방 및 전략
3. 추진력
 - a. 사례
 - b. 선행 사건, 행동 및 결과
 - c. 예방 및 강화
4. 동기부여

- a. 사례
 - b. 선행 사건, 행동 및 결과
 - c. 예방 및 강화
- 5. 요약
 - 6. 여러분의 점검 목록

1. 차 시동 걸기: 추진력, 동기부여 및 시도

모듈 2 에서 우리는 TBI(외상성 뇌 손상)를 가진 사람들이 동기부여, 추진력 및 시도에 대해 가질 수 있는 어려움의 유형을 설명하기 위해 자동차 시동의 예를 사용했습니다. 안타깝게도 이 문제에 실제로 도움이 될 수 있는 약이나 정제는 없습니다. 종종 사람들은 어떤 일을 시작하거나 완료하는 데 문제가 있을 수 있습니다. 이는 가족이 이해하기에는 매우 좌절스러울 수 있습니다. 특히 당사자가 일을 하고 싶다고 말했지만 그들의 행동은 달리 보일 경우에 그렇습니다.

자동차 이용의 예:

우리에게 엔진이 있습니다. 이것을 "**추진력**"이라고 하지요. 이것은 산책하거나 샌드위치를 만들기 위해 빵을 꺼내는 것과 같이 육체적으로 무언가를 할 수 있는 우리의 능력입니다.



우리에게 열쇠가 있지요. 그것은 바로 우리의 "동기"입니다. 엔진을 시동하려면 시동하려는 욕구나 동기가 있어야 합니다.



일단 엔진을 시동하기로 결정한 후에는 키를 돌려야 점화가 됩니다. 이것을 우리의 "시도"라고 합니다. 우리에게 동기 부여가 있고 작동하는 엔진이 있다 하더라도, 움직이려면 점화를 해야 합니다.



동기부여, 추진력 및 시도와 관련된 사고의 어려움

이 세 영역의 어려움은 상당히 다르며 각기 다른 접근 방식이 필요합니다. 이는 여러 사고 방식의 어려움이 수반되기 때문입니다. 예를 들면 **동기부여** 부족은 선택이 아닐 수도 있고, 게으름 때문일 수도 있습니다. 뇌 손상으로 인해 당사자는 어떤 일을 하거나 성취하는 것이 자신에게 의미하는 바가 무엇인가에 대해 생각할 수 있는 기술이나 능력이 없을 수도 있습니다.

게다가, 뇌 손상을 입은 일부 사람들은 자신의 행동으로 인한 장기적인 결과나 이점에 대해 생각하는 데도 어려움을 겪습니다. 따라서 이들은 무언가를 하고자 하는 즉각적인 욕구를 갖지 않습니다.

이러한 사고의 어려움은 **시도**와 관련된 어려움과는 매우 다릅니다. 시도에서는 더 문제가 되는 것이 당사자가 일어나 활동을 단지 시작할 수 없거나, 한 단계에서 다음 단계로 이동하는 데 막힘이 있을 수도 있다는 것입니다. 당사자는 자신이 무엇을 원하는지 알 수 있지만 그 아이디어를 사용하여 행동을 시작하거나 변경할 수는 없습니다. 이는 이들이 '아는 것'과 '행하는 것' 사이에 단절이 있음을 의미합니다.

뇌손상을 입어서 시도, 동기부여 및 추진력이 부족한 사람들에게는 아마도

- 일을 완료하기 위한 단계들을 수행하는 데 어려움이 있습니다
- 앉아 지내면서 이전에 즐겼던 것에 참여하지 않습니다
- 무엇인가 하겠다고 말은 하지만 결코 착수하지 않습니다
- 지루하다고 불평하지만 뭔가를 제안하면 하지 않습니다
- 다른 사람들이 도우려 하거나 그들에게 뭔가를 해주려 하면 좌절합니다

어느 것이 여러분의 가족이 가진 어려움에 해당되는지 확인해 보십시오.

시도, 동기부여 및 추진력의 문제가 가족에게 미치는 영향

무관심 문제는 가족들에게 특히 도전적일 수 있습니다. 뇌 손상을 입은 사람은 의욕이 없고 관심이 없는 것처럼 보일 수 있으며, 다른 사람들에게 더 이상 자발적인 애정을 나타내지 않거나 파트너와의 관계에서 로맨스(예: 외식, 선물 또는 꽃 준비)를 위해 노력하지 않습니다. 또한 물 범람과 긴급 상황 혹은 아이가 우는 것과 같은 상황에도 대응하지 않을 수도 있습니다.

동기부여 부족과 같은 문제는 ABC 모델을 사용하여 성공적으로 다룰 수 있으며 이에 대해서는 다음에 논의할 것입니다. 그런데 뇌 손상을 입은 사람이 하루 종일 일을 수행하도록 재촉하는 것은 피곤하게 할 수 있음을 인정하는 것이 중요합니다. 뇌 손상을 입은 사람에게 합리적으로 기대하거나 요구할 수 있는 활동의 양에 대한 여러분의 기대치를 조정하는 것이 중요할 수도 있습니다.

2. 시도

사례

트랜은 매일 자신의 방식으로 자신을 위한 아침 식사를 만들길 원한다고 말합니다. 그는 제니가 개입하여 그를 위해 아침 식사 만드는 것을 좋아하지 않습니다. 이는 그를 좌절하게 하고 짜증나게 합니다. 하지만 트랜이 아침 식사를 만들러 갈 때 필요한 물건을 꺼내기 시작하다가 중간에 멈춥니다. 아침 식사 만드는 것을 끝내지 않고 모든 재료를 버려두어 상하게 합니다. 이 때문에 제니가 좌절하고 중간에 개입하여 그를 위해 식사를 만듭니다. 그러자 트랜이 자신이 하도록 두지 않은 제니에게 화를 냅니다.

트랜이 단지 게으른 것일까요? 그가 정말로 제니가 그를 위해 식사를 만들어 주길 원할까요?

그렇지 않습니다. 사실은 트랜이 한 단계에서 다음 단계로 넘어가는 데에 어려움이 있습니다. 그는 자신이 아침을 만들길 원함을 알고 있지만, 일을 완료하기 위해 단계를 추진하는 데 어려움을 겪고 있습니다. 이 예에서 트랜의 **시도**가 적절하게 작동하고 있지 않습니다.

선행 사건, 행동 및 결과 (ABC)

모듈 2 에서 우리는 해당 행동 전후에 무슨 일이 일어나고 있는지 살펴보는 방법을 배워서, 행동의 원인(선행 사건)과 행동을 지속하게 만드는 요소(결과)를 이해하는 데 도움을 받았습니다.

ABC 모델의 관점에서 트랜의 상황을 살펴보겠습니다.

이전에 일어나는 일(**선행 사건**)은 트랜이 자신이 무언가를 하고 싶어하고 자립적이기를 원하지만 실제 그 일을 수행하는 데 필요한 단계를 시도할 수 없다는 것입니다.

해당 **행동**은 트랜이 단계들을 시도하지 않아서 제니가 그를 대신해 시도하게 되고, 그러자 트랜이 그의 아내에게 화를 내는 것입니다.

그 **결과** 트랜은 먹지 않게 되고, 제니는 자신이 남편을 위해 식사를 만들도록 남편이 허락하지 않은 것에 대해 좌절합니다.

예방 및 전략

시도가 부족한 사람을 돕기 위해 가족이 할 수 있는 실제적인 일이 많이 있습니다. 그러한 일에는 행동이 발생하는 것을 방지하기 위한 전략과, 행동의 영향을 줄이는 것들이 포함됩니다. 이상적인 것은,

가족 구성원들이 뇌 손상을 입은 사람과 대화를 하여 그들이 무엇을 하길 원하고 어떻게 하길 원하는지 파악하는 것입니다.

그러면 각기 다른 전략을 이용하여 각 선행 사건을 다룰 수 있습니다. 아침식사를 만드는 트랜의 예에서 제니가 이용할 수 있는 전략은 다음과 같습니다.

- 모든 재료를 꺼내서 트랜이 사용할 수 있도록 준비. 이는 트랜에게 촉진제 역할을 하고 동시에 트랜이 필요한 것을 제공하게 됩니다.
- 트랜과 함께 앉아서 그가 자신의 아침 식사를 만드는 데 필요한 단계를 기록하도록 도와줍니다. 그러면 그가 매번 그 단계를 따라할 수 있습니다. 이렇게 하면 가족 구성원들이 "잔소리"를 할 필요가 없어집니다. 이것은 또한 트랜의 말로 이루어지기 때문에 그가 원하는 방법을 적게 됨을 의미합니다. 이는 또한 그가 자신의 기억에 의존할 필요가 없도록 돕고, 주의 산만 문제를 극복하도록 하며, 시도 문제를 "우회하여 해결"하는 방법을 제공합니다.
- 트랜이 한 단계에 막히게 되면, 제니는 그에게 "내가 도와줄 수 있는 일이 있나요?" 혹은 "트랜, 다음에는 당신이 무엇을 해야 되나요?"라고 물을 수 있습니다.
- 트랜이 다음 단계를 생각할 수 없을 경우, 제니는 "트랜, 마지막에 당신은 이것을 만들었고, 그 다음에는....을 했어요. 그래서 이제 무엇을 해야 할지 생각할 수 있겠어요?"라고 말할 수 있어요.
- 만일 트랜이 일을 마치는데 지속적으로 어려움이 있을 경우, 제니는 "트랜, 내가 이 단계들을 하길 원해요? 아니면 당신이 이것을 할래요?" 혹은 "이것을 함께 해볼까요?"라고 말해볼 수 있습니다.

또한 가족 구성원들이 행동 자체를 다루기 위해 할 수 있는 것들이 있습니다. 우리 가족 구성원의 행동을 바꾸기 위해 우리는 또한 우리 자신의 행동을 바꿀 수 있습니다. 예를 들면, 트랜의 사례에서 제니 혹은 기타 가족 구성원들이 아래와 같이 할 수 있습니다.

- 중간에 끼어들어 도우려하지 않기 그렇게 하면 트랜이 "쓸모없는" 사람처럼 느낄 것입니다. 돕지 않는 것은 어려울 수 있지만 가족 구성원들이 문제를 "고치려" 하지 않는 것이 중요합니다.
- 트랜이 화나거나 좌절할 때 그에게 공간을 제공하십시오 (과민성/공격성 모듈 참조). 대신에 제니는 "미안해요 트랜, 당신이 좌절하고 있군요."라고 말할 수 있습니다. "내가 옆 방에 있을테니까, 어떤 도움이든지 필요하면 알려주세요".

- 5 분 후에 돌아와서 위의 단계 일부를 반복해 봅니다. 이를테면, "내가 도울 일이 있나요?"라고 묻습니다.

마지막으로 여러분은 결과도 다룰 수 있습니다. 이것은 해당 행동이 가족에게 미칠 영향을 바꾸고 차후에 그 행동이 일어날 횟수를 줄일 것입니다. 트랜의 예에서 가족 구성원이 할 수 있는 것들은 다음과 같습니다.

- 트랜에 대해 좌절될 때 10 번 심호흡을 하고 다른 방으로 가 있습니다.
- 트랜을 위해 항상 무언가를 만들 준비를 하거나 트랜이 먹을 수 있는 무엇인가를 가지고 와서 그가 배가 고프지 않도록 합니다.
- 트랜을 안심시키고 그가 달성한 단계에 대해 긍정적인 강화를 제공합니다. 예로는, "트랜, 당신이 빵을 자르는 방식이 아주 좋았어요. 내일 제 도움이 필요하시면 알려주세요"라고 할 수 있습니다.
- 트랜이 신속하게 침착해진 것에 칭찬을 합니다. 예를 들어, "트랜, 그 일을 끝내지 못해서 당신이 화나고 속상했던 거 알겠지만, 그것에서 빨리 벗어날 수 있었던 것은 아주 좋아요."라고 할 수 있습니다.

3. 추진력

사례

트랜은 부상 전에 즐겼던 활동을 할 수 있도록 Men's Shed 에 합류하고 싶다고 말합니다. 그는 지루하다고 불평하지만 아무것도 하지 않습니다. 하지만 트랜이 집 안에 있을 때는 언제든지 소파에 누워 TV 를 시청합니다. 그가 Men's Shed 에서 시간을 보낼 수도 있는데, 그 곳은 그에게 좀 더 흥미롭고 즐거운 곳이 될 것입니다.

트랜이 게으른 것일까요?

답: 아뇨, 트랜은 그의 엔진 시동, 혹은 **추진력**에 어려움이 있습니다. 그는 또한 시도와 동기 부여에도 어려움을 겪을 가능성이 높지만 이 예에서는 추진력에 중점을 두겠습니다.

트랜은 Men's Shed 가입 절차를 시작하는데 (시도) 도움이 필요하지만, 신청 절차를 완료하는 데도 (추진력) 어려움을 겪고 있습니다.

선행 사건, 행동 및 결과 (ABC)

ABC 모델을 사용하여 트랜의 예를 살펴보겠습니다.

선행 사건: 트랜은 지루하다고 말했지만 그것에 대해 아무 것도 하지 않는 것 같습니다.

행동: 트랜이 하루 종일 소파에 누워 TV 를 시청합니다.

결과: 트랜은 자신이 정말 즐기고 잘할 수 있는 활동에 참여하지 않습니다. 그러면 제니는 좌절하게 됩니다.

예방 및 강화

가족 구성원에게 무엇을 하도록 여러분이 어떻게 요청하는가가 큰 차이를 만들 수 있습니다. 예방이 핵심임을 기억하세요!

예를 들어 제니는 Men's Shed 가입 신청서를 다운로드하여 트랜에게 "트랜, 여기 Men's Shed 가입 신청서가 있어요. 어떤 활동에 관심이 있으세요?" 라고 하면서 트랜을 도울 수 있습니다. 트랜에게 불평을 멈추라고 말하거나 일을 시작하도록 돕지 않고 무엇을 해야 하는지 알려주는 것은 도움이 되지 않습니다. 이는 트랜이 이러한 행동을 일으킨 "사과의 문제"를 해결하는 데 도움이 되지 않기 때문입니다.

제니가 말할 수 있는 또 다른 제안은 다음과 같습니다. "트랜, 신청서에 대해 도움이 필요하세요? 당신은 낮에 하고 싶은 일이 있다고 하셨는데 Men's Shed 에는 당신이 좋아하는 활동들이 있어요."

이렇게 하기 위해 트랜과 얼마의 시간을 할애할 수 있습니다. "트랜, 나에게 지금 10 분의 여유가 있어요. Men's Shed 신청서 작성을 도와줄까요?" 또는 "트랜, 오늘 저녁 6 시 저녁 식사 전에 자리에 같이 앉아서 제가 신청서 작성을 도와줄까요?"

4. 동기부여

사례

트랜은 친구들과 더 많은 시간을 보내고 싶다고 말하지만 친구들에게 전화를 걸어 그들의 외출이나 방문을 주선할 생각은 결코 하지 않습니다. 제니가 좌절에 빠지는 이유는 트랜이 자신의 친구들이 모든

것을 주선하길 기대하는 것 같기 때문입니다. 그런 다음 트랜은 아무도 그와 시간을 보내고 싶어하지 않으며 사람들이 그와 함께 무엇인가를 하길 원하지 않을 것이므로 그러한 것을 시도조차 할 필요가 없다고 불평합니다.

제니는 트랜이 게으르거나 일부러 힘들게 하고 있다고 믿기 때문에 좌절했습니다.

하지만 트랜은 뇌 손상 때문에 자신의 친구들에게 연락할 동기부여에 어려움을 가지고 있었습니다. 트랜은 또한 사고의 어려움이 있는데, 이 때문에 그는 문제 해결하는 것이 어렵습니다.

선행 사건, 행동 및 결과 (ABC)

우리의 ABC 관점에서 이 상황을 살펴보겠습니다.

선행 사건: 트랜은 자신이 외로움을 느끼기 때문에 친구들과 더 많은 시간을 보내고 싶다고 말했습니다.

행동: 트랜은 친구에게 전화하거나 연락을 할 동기부여를 할 수 없습니다. 제니는 트랜에게 그의 친구들이 모든 주선을 할 필요는 없음을 계속해서 상기시킵니다.

결과: 트랜은 친구들과 시간을 보내지 않으며 더욱 외로움을 느끼고 우정을 유지하지 못한다고 여깁니다. 트랜은 또한 이것에 대해 제니에게 불평하고 제니는 좌절감과 무력감에 빠집니다.

전략 및 강화

따라서 트랜이 정말로 친구들과 시간을 보내고 싶지만 그들과 연락할 동기를 부여할 수 없다면, 제니가 그를 도울 수 있습니다. 제니가 할 수 있는 일은 다음과 같습니다.

- 트랜이 지루해하거나 외로울 때 연락할 수 있는 친구를 상기하도록 트랜이 촉발 프롬프트를 개발하도록 돕습니다. 예를 들어, 몇 가지 정보가 있는 노트북을 소지하여 침대 옆에 두거나 벽에 메모를 붙여 두도록 합니다.
- 트랜이 완료하거나 완료하려고 시도하는 모든 일에 대해 트랜을 강화할 보상 시스템을 개발합니다.
- 트랜의 친구 몇 명에게 연락하여 가능한 시간을 확인한 다음, 트랜에게 이 날짜를 제안하여 트랜이 연락할 때 성공할 수 있도록 합니다. 이를 통해 트랜은 이를 다시 시도하고자 할 것입니다.

- 트랜이 자신의 전화기로 일부 연락처에 쉽게 연락할 수 있도록 도와주어, 만남 주선을 하는 것이 어렵지 않도록 합니다.
- 먼저 트랜의 친구들이 트랜에게 연락할 수 있도록 주선하고 이후에 이들이 트랜에게 요청하여 다음 만남을 주선하도록 격려합니다. 그렇게 함으로써 트랜이 항상 무언가 준비되어 있고 기다리도록 할 수 있습니다.
- 트랜은 매주 자신의 친구들에게 전화하길 원하는 시간을 정해볼 수도 있습니다. 그러면 이것이 일상 생활이 되고 그러한 일이 일어나도록 하기 위해 동기부여에 의존할 필요가 없게 됩니다.



여러분의 점검 목록

이 모듈 후에 여러분이 수행하실 일은 다음과 같습니다.

- 동기부여 및 추진력 부족 모듈을 다시 검토하십시오
- 이 모듈 요약을 다시 읽고 프린트하십시오 (오래 걸리지 않습니다!)
- TBI(외상성 뇌 손상)가 있는 사람들은 시도, 추진력 및/또는 동기부여에 문제가 있을 수 있으며 이러한 어려움은 게으름이 아님을 인식하십시오.
- 이러한 문제가 발생하는 이유를 인식하십시오 (사고의 어려움)
- 그러한 것을 예방하기 위해 수행할 수 있는 것이 무엇인지 인식하십시오 (촉발제, 즉 선행 사건 변경)
- 동기부여, 추진력 및 시도가 낮은 사람을 돕는 방법을 인식하십시오
- 웹사이트에서 자주 묻는 질문과 추가 자료 섹션을 검색해 보십시오
- 이 모듈을 완성한 자신에게 보상을 하십시오.

요약

시도 및 동기부여 부족 모듈을 완성하신 것을 축하드립니다. 본 요약에서 우리는 뇌 손상을 입은 사람들이 왜 그리고 어떻게 일을 시작하고 완료하는 데 어려움을 겪는지에 대해 논의했습니다. 우리는 또한 왜 이러한 문제들이 발생할 수 있는지, 그리고 어떤 사고력 문제가 이를 초래하는지에 대해서도 논의했습니다.

여러분은 누군가가 어떤 일에 참여하지 않을 가능성과 동기부여 부족을 줄이기 위해 어떻게 그 촉발제를 예방하거나 변경할 것인지에 대해 몇 가지를 배우셨습니다. 여러분은 또한 여러분의 가족 구성원이 추진력, 동기부여 및 시도가 낮을 때 어떻게 대응할 지에 관한 기술도 배우셨습니다.