



АНАЛІЗ ВИТРАТ-ВИГАД (СВА): ЗВАЖЕННЯ ЗА І ПРОТИ



SMART
Family & Friends

Розмірковуєте над тим, щоб змінити спосіб спілкування з Коханою людиною? Виберіть спосіб відповіді своїй Коханій людині (наприклад, кричати, уникати, приставати), який ви думаєте змінити. Зробіть це конкретним, наприклад: розбудити мого партнера після того, як він (вона) провів всю ніч на вечірці, щоб він (вона) не проспав і не пропустив роботу.

- Перелічіть усі переваги продовження такої поведінки та всі недоліки продовження такої поведінки.
- Потім зробіть навпаки: перерахуйте всі переваги припинення такої поведінки та всі недоліки припинення такої поведінки.
- Це може допомогти позначити кожен елемент як короткостроковий чи довгостроковий.

Продовження поведінки	
Переваги (вигоди та винагороди)	Недоліки (витрати та ризики)
Припинення поведінки	
Переваги (вигоди та винагороди)	Недоліки (витрати та ризики)

СВА можна використовувати для підвищення мотивації для змін поведінки. Зауважте, що наша поточна звична поведінка часто має короткострокові переваги, але довгострокові негативні наслідки, і наші нові варіанти поведінки спочатку можуть здатися незручними, але мають довготривалі переваги.

