



АНАЛИЗ ЗАТРАТ И ВЫГОД (СВА): ВЗВЕСИТЬ ЗА И ПРОТИВ



SMART
Family & Friends

Подумываете о том, чтобы изменить то, как вы взаимодействуете с любимым человеком? Выберите способ реагирования на ЗЗ (например, крик, избегание, придирки), который вы думаете изменить. Сделайте это конкретным, например: разбудить моего партнера после того, как он(а) всю ночь гулял, чтобы он(а) не проспал и не пропустил работу.

- Перечислите все преимущества продолжения такого поведения и все недостатки продолжения такого поведения.
- Затем сделайте обратное: перечислите все преимущества прекращения такого поведения и все недостатки прекращения такого поведения.
- Это может помочь обозначить каждый элемент как краткосрочный или долгосрочный.

Продолжение поведения	
Преимущества (выгоды и вознаграждения)	Недостатки (затраты и риски)
Прекращение такого поведения	
Преимущества (выгоды и вознаграждения)	Недостатки (затраты и риски)

СВА можно использовать для повышения мотивации к изменению поведения. Обратите внимание, что часто наше нынешнее привычное поведение имеет краткосрочные преимущества, но имеет долгосрочные негативные последствия, и наш новый выбор поведения может поначалу вызывать дискомфорт, но иметь долгосрочные преимущества.

