

SORKK en beteendeanalytisk modell

Situation, Objekt, Reaktion, Konsekvens (kortsiktig), Konsekvens (Långsiktig)

Situation (omständigheter, utlösande faktor):

Här tar du upp de situationer då du prokrastinerar genom att för varje situation skriva upp:

- När hände det?
- Var hände det?
- Vad hände innan?

Objekt (Automatisk tanke, känsla, fysiologiska reaktioner i kroppen):

Här ska du identifiera de reaktioner som väcks inom dig som leder till att du prokrastinerar genom att ta upp:

- Automatiska tankar:
 - Vad fick du för tanke, bild eller minne? Tankar kan vara både i form av ord (t. ex. "Jag klarar ingenting" eller "Ingen uppskattar mig" etc.), inre bilder (t.ex. att se en inre bild av sig själv som nedvärderad, misslyckad, etc.), eller minnen (t.ex. minnen av att ha blivit utskrattad, kritiserad eller bortgjord etc).
- Känslor:
 - Vad upplevde du för känsla? Känslor kan beskrivas med ett ord (t.ex. arg, irriterad, glad, ledsen, förbannad, sorgsen, ångestfylld, rädd, orolig, panikslagen, skamsen, besviken, skuld fylld, äcklad, generad, intresserad, lugn, sårad osv.).
 - Hur stark var den känslan (0-10)?
 - Hur länge satt den i?
- Fysiologiska reaktioner i kroppen:
 - beskriv de sensationer du kände i kroppen (t.ex. yrsel, huvudvärk, hjärtklappning, tryck över bröstet, magont, anspänning osv.)
 - Skatta hur störande eller jobbiga dessa upplevelser var på en skala från 0 (inte jobbiga alls) – 10 (extremt jobbiga)

Reaktion (beteende, handling):

Här ska du ta upp vad du faktiskt gjorde till följd av tankarna och känslorna.

Konsekvens (kortsiktig)

Vilket resultat blir det för dig direkt efter beteendet? Det som händer i och utanför dig när du genomfört ditt valda beteende (kanske slipper jobbiga känslor, blir av med ett inre tryck, etc.).

Skriv ned vilka konsekvenser detta beteende får på kort sikt (kanske slipper jobbiga känslor, får min vilja igenom, blir av med ett inre tryck, vinner konflikten etc.) och på lång sikt (Vad gör detta beteende med trygghet, tillit och kärlek i min relation?).

Konsekvens (Långsiktig)

Vilka konsekvenser som drabbar dig på sikt? Det som händer i och utanför dig när du genomfört ditt valda beteende på längre sikt (Vad gör detta beteende med trygghet, resultatet, prestation?).

