

## ניתוח מטרת ההתנהגות

לצורך שינוי התנהגות חשוב להבין מה היא מטרת ההתנהגות, כלומר מה ההתנהגות משרתת. הרמזים לזיהוי מטרת ההתנהגות מצויים בטריגרים המקדימים את ההתנהגות ובתוצאות ההתנהגות.

### דגשים בביצוע ניתוח מטרת ההתנהגות

1. התנהגות הזוכה לחיזוק גורמת לנו להרגיש טוב או מספקת לנו הקלה ולכן נוטה לחזור.
2. לעיתים התנהגות זוכה לחיזוק בטווח הקצר ופוגעת בנו בטווח הרחוק.
3. חשוב ללמוד לזהות את המלכודת הזאת.
4. אחרי שזיהית את המלכודת, בחר אם המצב מתאים לך או שאתה רוצה לשנות את הרפוס הזה.
5. נסה להחליף את ההימנעות בהתמודדות.

**הנחיות:** כתוב את ההתנהגות הבעייתית (טור 3 בטבלה), אחר כך כתוב את האירוע שהתחיל את השרשרת בטור הראשון, את הרגשות והמחשבות שקדמו להתנהגות בטור השני ואת התוצאות החיוביות והתוצאות השליליות של ההתנהגות. כתוב בסעיף ההערות אם היית רוצה לשנות את ההתנהגות, אם כן, כתוב לאיזו התנהגות. כתוב אם אתה יודע לבצע את ההתנהגות ומה עשוי לשפר את הסיכויים לביצוע ההתנהגות.

## דוגמאות לניתוח מטרת ההתנהגות

הערות:	תוצאות שליליות (טווח ארוך)	תוצאות חיוביות (טווח קצר)	התנהגות בעייתית	מחשבות ורגשות	אירוע מפעיל
האם היית רוצה לשנות את ההתנהגות? לאיזו התנהגות? יודע לבצע את זה? מה עשוי לעזור לבצע?	הרגשה של חוסר תקווה וחוסר שליטה. יותר חרדה בבוקר.	נרגעתי ונרדמתי.	עישון שני ג'וינטים.	אני גמורה. עכשיו יכולה להירגע מהיום הזה. מודאגת	ערב. הילדה נרדמה אחרי אמבטור וסיפור ומריבות על צחצוח שיניים.
הייתי רוצה לא לעשן ולהיות מסוגלת להירגע ולהירדם בכוחות עצמי. אין לי מושג איך.	החברה שלא זכתה לתמכה מפסיקה להתקשר. ● חזרת שוב ושוב על מחשבות איך לפתור את הבעיה.	הקלה מהצורך לענות להודעה ומרגשות הבושה וחוסר האונים. שוכחת מהודעת הטקסט.	נמנעת מלענות להודעה ומתחילה לשקוע במחשבות על איך לפתור את בעיית המשכנתה.	חרדה, בושה וחוסר אונים.	מגיעה הביתה ומתיישבת מול הטלוויזיה. מקבלת הודעת טקסט מחברה שמציעה לצאת לסרט.
כן. פשוט לענות להודעות אני יכולה לעשות את זה.					