

Funktionell analys - SORKK

Beteenden uppstår inte i tomrum. De formas av en kombination av yttre händelser, individens inre reaktioner och de konsekvenser som följer. **SORKK-modellen** är ett verktyg för att förstå den här processen i detalj. Genom att kartlägga beteenden utifrån **etablerade omständigheter, situation, organismreaktioner, respons** och **konsekvenser** blir det möjligt att se både varför ett beteende sker och vad som vidmakthåller det över tid. Modellen hjälper till att beskriva beteendet i sitt sammanhang, ökar förutsägbarheten i hur individen reagerar i olika situationer och tydliggör var förändring är möjlig.

En viktig del i modellen är **etablerade omständigheter (EO)**. De beskriver individens bakgrundsläge i stunden – sådant som inte är en del av själva situationen men som i hög grad påverkar hur situationen kommer att landa. **Stress, trötthet, sömnbrist, oro, relationsspänningar, tidigare konflikter, smärta** eller **hormonella variationer** kan alla fungera som etablerade omständigheter. De reglerar känslighet och mottaglighet och kan göra att en vardaglig situation väcker starka reaktioner en dag men knappt märks en annan. Det är inte situationen som förändrats, utan individens beredskapsnivå.

Själva **situationen (S)** består av det som konkret sker precis innan ett beteende uppstår. Det är det yttre och observerbara: någon säger något, telefonen ringer, ett mejl kommer, en dörr öppnas, en blick skiftar. Situationens roll är att utlösa sekvensen, men den bestämmer inte ensam hur individen kommer att reagera; det som händer inom organismen i nästa steg är avgörande.

Organism (O) beskriver det som väcks i stunden när situationen inträffar. Här fokuserar modellen på tre parallella system: **tanke, känsla** och **kropp**. Den omedelbara tolkningen – alltså **tanken** – består av spontana och automatiska uppfattningar som ger situationen mening innan medveten reflektion hinner ikapp. **Känslan** är den emotionella reaktionen som aktiveras utifrån tolkningen: oro, skam, ilska, irritation, nedstämdhet eller glädje. Den fysiologiska aktiveringen i **kroppen** – hjärklappning, muskelspänning, värme, tryck över bröstet eller en klump i magen – förstärker känslan och bidrar till upplevelsen av att situationen kräver ett visst agerande. Samspelet mellan tanke, känsla och kropp är snabbt och självgenererande; de förstärker varandra och skapar ett tryck mot beteendet som sedan följer.

Respons (R) är själva beteendet – det individen gör, inte gör eller försöker göra för att hantera organismens reaktion. Det kan vara synliga handlingar som att gå därifrån, bli tyst, argumentera, prestera mer eller söka trygghet. Det kan också vara subtila beteenden som att undvika ögonkontakt, ändra tonfall, byta samtalsämne eller skanna rummet efter hot. Ofta innehåller responsen även **interna mikrobeteenden**, såsom grubbel, ältande, oroande scenarier eller snabba säkerhetskontroller. Responsen är

nästan alltid funktionell i stunden – en strategi för att minska obehag eller skapa känsla av kontroll.

På kort sikt fungerar beteendet ofta mycket bra. Undvikande och trygghetssökande minskar obehaget, ilska kan ge en känsla av styrka, passivitet kan ge vila från krav. Denna kortsiktiga konsekvens är kärnan i vidmakthållandeprocessen: systemet lär sig snabbt vad som ger lättnad, och sannolikheten ökar att samma beteende upprepas i liknande situationer framöver. Den kortsiktiga lättningen är ett kraftfullt förstärkningsmedel, även när personen egentligen önskar något annat på längre sikt. Detta är **kortsiktiga konsekvenser (KK)**.

På lång sikt får beteendet ofta en annan effekt. Undvikande kan minska livsutrymmet, trygghetssökande kan göra att självtilliten försvagas, ilska kan urholka relationer, och passivitet kan leda till att viktiga värden inte får plats. Dessa **långsiktiga konsekvenser (KL)** märks ofta subtilt och gradvis, vilket gör att de sällan påverkar beteendet i stunden. Därför är det vanligt att kortsiktig lättnad vinner över långsiktig nytta. SORKK-modellen hjälper till att synliggöra att beteenden ofta både fungerar och samtidigt skapar problem över tid.

Modellens styrka ligger inte bara i att skapa förståelse, utan i att guida förändring. Eftersom varken **tankar, känslor, kroppsliga reaktioner** eller **etablerade omständigheter** låter sig styras direkt, ligger förändringsmöjligheten i det som faktiskt går att påverka: **beteendet**. Genom att identifiera mönstret och pröva ett nytt, litet och genomförbart beteende i en återkommande situation skapas en annorlunda kortsiktig konsekvens. Den nya konsekvensen ger upphov till nya erfarenheter, vilket i sin tur påverkar organismpaketet – tanken förändras något, känslan blir mer hanterbar och kroppen lugnar sig snabbare. När det nya beteendet repeteras över tid förändras hela systemet.

På så sätt blir **beteendeförändring** inte bara en metod för att bryta mönster, utan ett sätt att gradvis omforma hur situationer upplevs och hanteras. Det är genom att göra – inte genom att försöka kontrollera sina inre upplevelser – som en hållbar förändring byggs.

