

व्यवहार परिवर्तनको चक्र र यसको ढाँचा

(The behavior Change Wheel Framework)

आन्तरिक वा बाहिरी
घटनाहरू प्रति व्यक्तिले
गर्ने प्रतिक्रिया

(Hobbs, Campbell, Hildon, & Michie) 2011

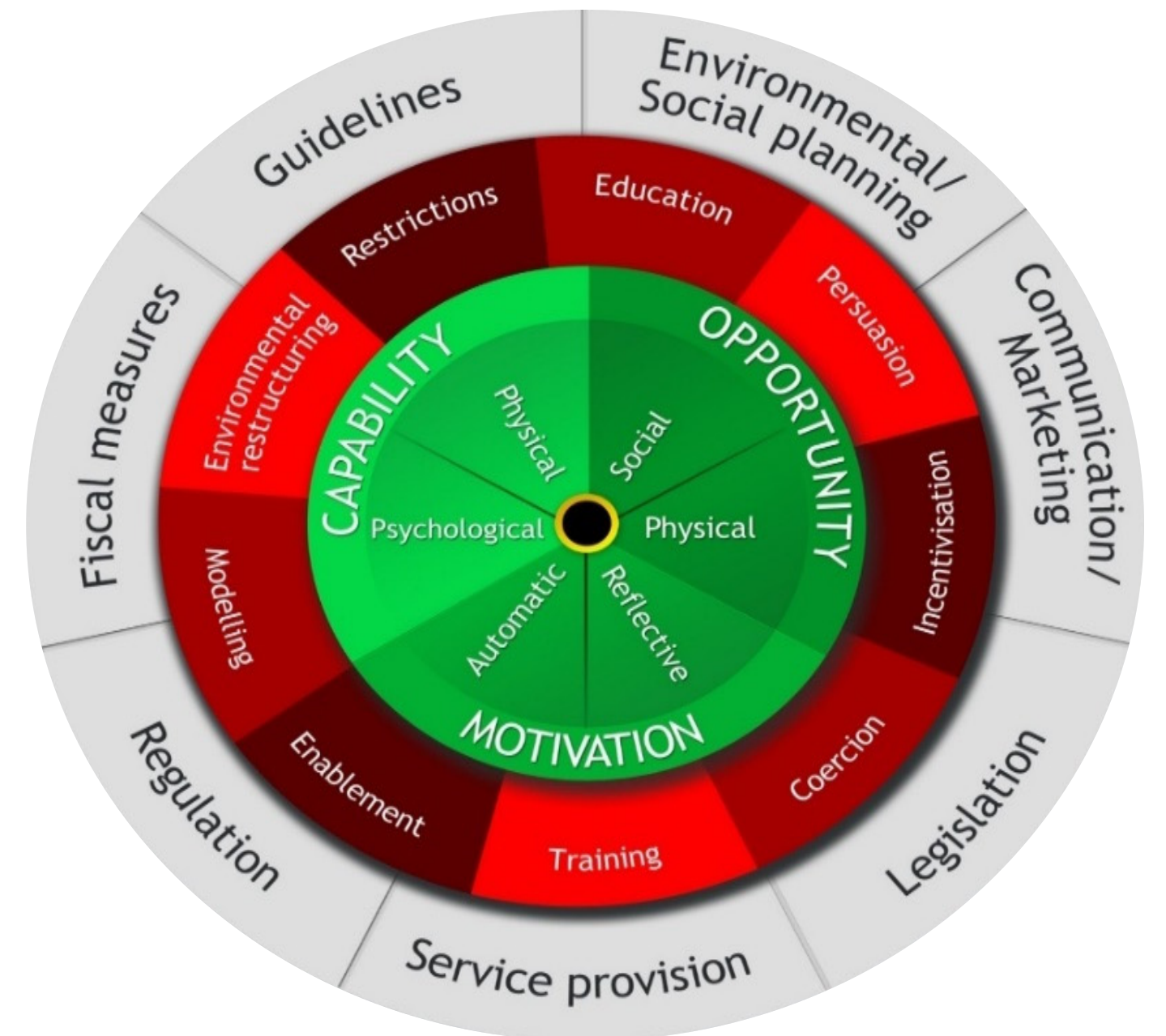
व्यवहार

के, कसको, कहिले,
कता र कसरी ?

व्यवहार परिवर्तन पद्धती धारणा भन्दा वास्तविक व्यवहारबाट सुरु हुन्छ (मानिसहरूले के भन्छन् वा सोच्छन् भन्दा पनि उनीहरूले के गर्छन्) । व्यवहारमा परिवर्तनहरू “मैनलाई नरम पार्ने” बारे हो, जसले प्राय धारणामा परिवर्तन ल्याउँछ । तसर्थ, व्यवहार परिवर्तन पद्धती त्यस्ता “व्यवहार” लाई लक्षित गर्दछ, जसले समस्या निम्त्याउँछ र त्यो व्यवहार परिवर्तन गर्न तथा त्यो समस्यामा सोचेको नतिजा ल्याउन तीन भागहरू : क्षमता, अवसर र उत्प्रेरणाको निदान गर्दछ ।

किन ?

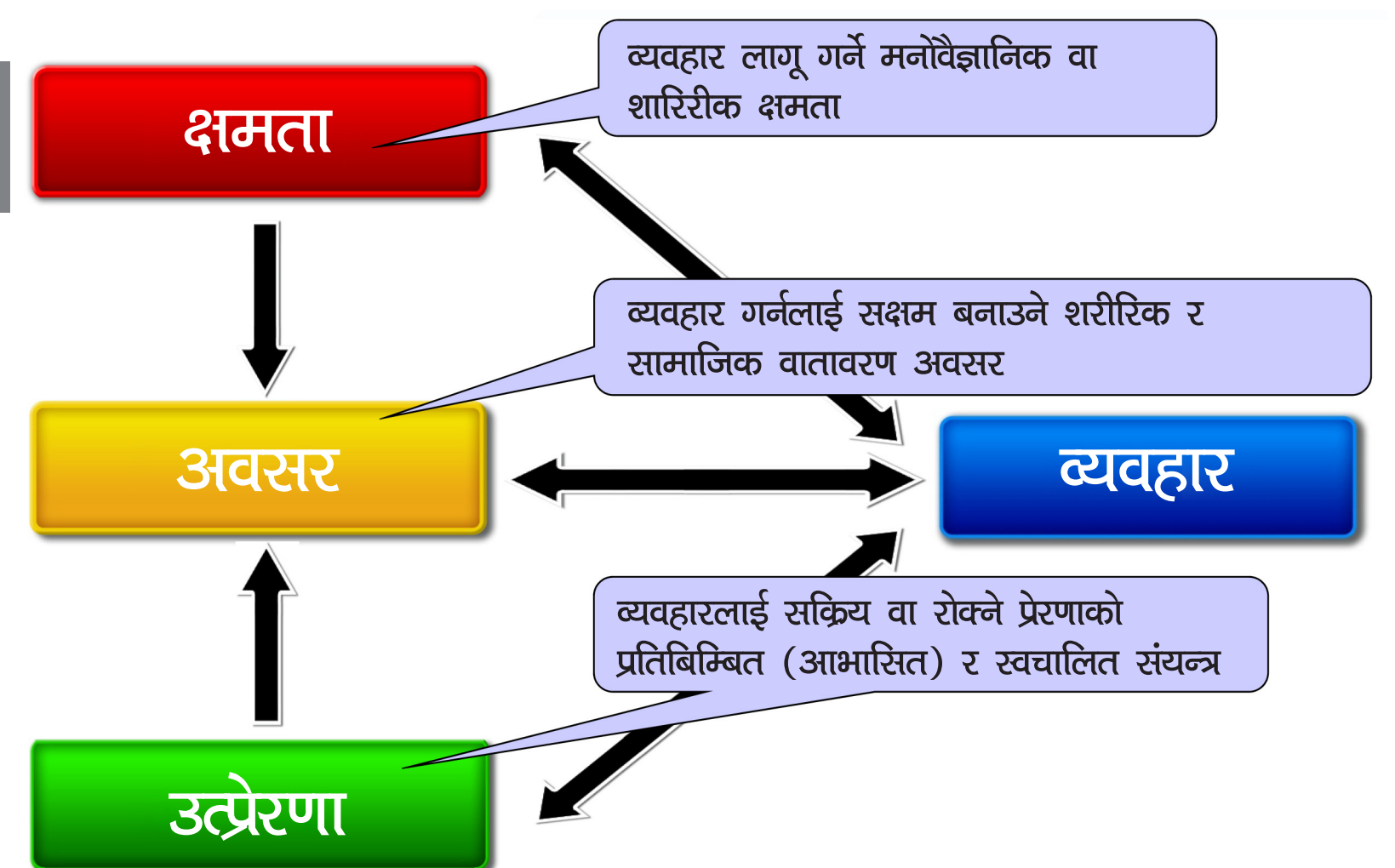
समस्यालाई गहिरो रूपमा बुझ्न र यस्ता व्यवहारहरूलाई लक्षित गर्दै मध्यस्थताहरू विकास गर्न जुन यदि परिवर्तन भयो भने, कार्यक्रमको नतिजा र प्रभावहरू प्राप्त गर्न योगदान पुऱ्याउने छ ।



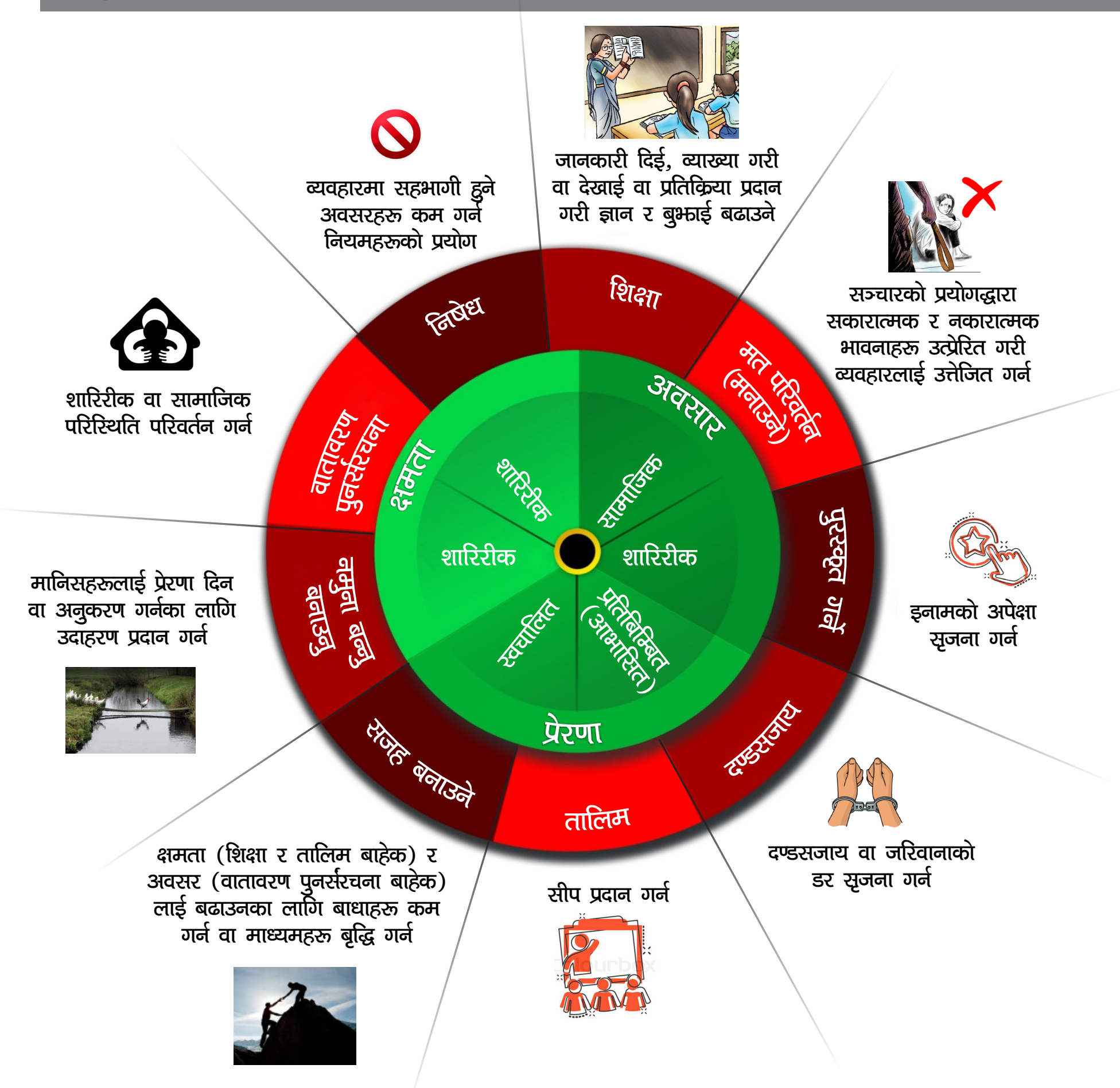
१ कम-बि (COM-B) मोडेल

व्यवहार दायँका तीन आवश्यक अवस्थाहरू बीचको अन्तरक्रियाले निर्धारण गर्छ ।

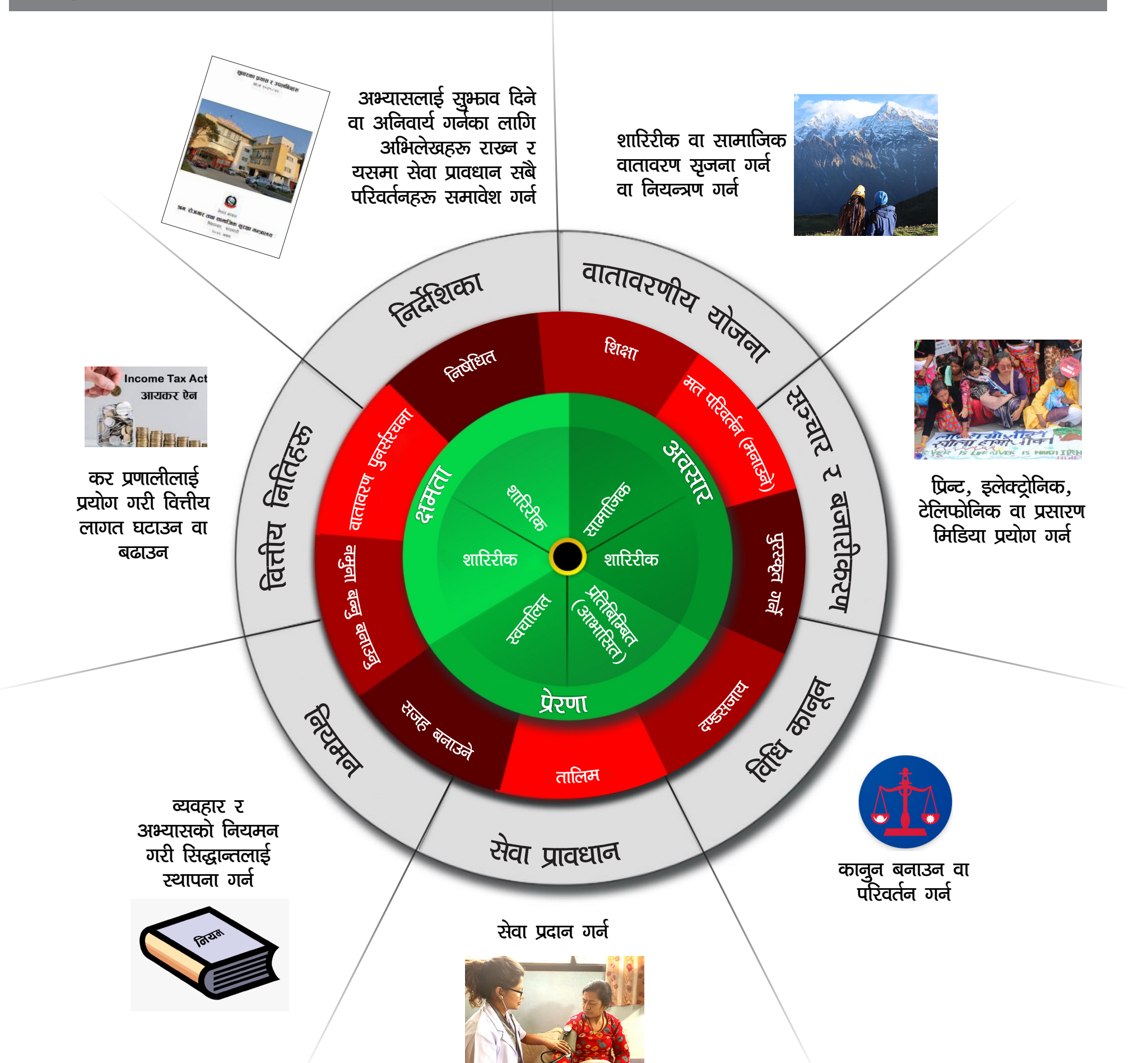
कम-बि (COM-B) मोडेल व्यवहार परिवर्तन गर्न स्वास्थ्य क्षेत्रबाट उत्पन्न भएको हो र यो युनिभर्सिटी कलेज लन्डनले सृजना गरेको व्यवहार परिवर्तन चक्रकामा आधारित छ । कम-बि (COM-B) मोडेलले व्यवहार परिवर्तन चक्रको केन्द्र (Forms the hub of the BC ‘wheel’) बनाउँछ । COM-B मोडेल एक सैद्धान्तिक मोडेल हो जसले व्यवहारका बाधाहरू र यसलाई सञ्चालन गर्ने सञ्चालकहरूलाई बुझ्न मद्दत गर्दछ । यदि दायँ दिइएका व्यवहारलाई प्रभाव पर्ने मुख्य तीन अवस्थाहरू मध्ये एक वा सो भन्दा बढि अवस्थाहरूको प्रभावकारिता कम छ भने, व्यवहार परिवर्तन हुने सम्भावना कम हुन्छ ।



२ मध्यस्थता कार्यहरू (Intervention functions)



३ सहज बनाउने तत्वहरू (Enabling Factors)



Intervention Strategy (मध्यस्थता रणनीति)

COM –B component	मध्यस्थता कार्यहरू							
	शिक्षा	मत परिवर्तन	पुरस्कृत गर्ने	दण्ड सजाय	तालिम	निषेधित	वातावरणलाई बेहتر बनाउने	सहज बनाउनु
भौतिक क्षमता								
मानसिक क्षमता								
भौतिक अवसर								
सामाजिक अवसर								
प्रतिबिम्बक वा चिन्तनशिल उत्प्रेरणा								
स्वचलित वा आफै चल्ने उत्प्रेरणा								