सामाजिक एवं व्यवहार परिवर्तन संचार
स्वास्थ्य कार्यकर्ता प्रशिक्षण मॉड्यूल श्रृंखला

मॉड्यूल 2

# व्यवहार परिवर्तन के चरण

**समयः दो घंटे**

## परिचय

हम जानते हैं कि लोगों के व्यवहारों में परिवर्तन लाने में काफी समय लगता है और यह प्रक्रिया कई चरणों में पूरी होती है। इस मॉड्यूल के द्वारा स्वास्थ्य कार्यकर्ता जान सकेंगे कि व्यवहार परिवर्तन के ये चरण कौन–कौन से हैं; प्रत्येक चरण में स्वास्थ्य कार्यकर्ता की क्या भूमिका है; प्रत्येक चरण में लोगों को क्या जानकारी दी जानी चाहिए और कौन से कार्य किये जाने चाहिए। मॉड्यूल में इस बात पर भी जोर दिया गया है कि व्यवहार परिवर्तन के लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता को धैर्य के साथ निरंतर प्रयास करते रहना चाहिए।

इस मॉड्यूल के द्वारा प्रतिभागी इस कठिन प्रतीत होने वाले विषय को भी रोचक तथा सहभागी तरीकों से समझ सकेंगे। मॉड्यूल के प्रारम्भ में प्रतिभागी कार्डों को क्रम में लगाने के रोचक खेल के द्वारा व्यवहार परिवर्तन के 7 चरणों (जागरूकता, इच्छा, ज्ञान–कौशल, आज़माना, दोहराना, जारी रखना तथा नियमित कायम रखना) के बारे में जानेंगे। इसके बाद 7 काल्पनिक परिस्थितियों पर चर्चा के द्वारा प्रतिभागी यह सीखेंगे कि प्रत्येक चरण में उनकी भूमिका क्या है।

इस श्रृंखला के प्रत्येक मॉड्यूल की तरह इस मॉड्यूल में भी स्वास्थ्य संबंधी एक विषय (साबुन से हाथ धोने तथा हर बार शौच जाने के लिए शौचालय का प्रयोग) का सन्दर्भ लिया गया है। इस तरह, इस प्रशिक्षण सत्र में स्वास्थ्य कार्यकर्ता व्यवहार परिवर्तन के चरणों को समझने के साथ–साथ साबुन से हाथ धोने तथा शौचालय के प्रयोग से जुड़े संदेशों को भी दोहरा सकेंगे।

### सत्र के उद्देश्य

सत्र के अंत तक प्रतिभागीः
- व्यवहार परिवर्तन के विभिन्न चरणों के बारे में बता सकेंगे।
- व्यवहार परिवर्तन के विभिन्न चरणों में स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा किए जाने वाले कार्यों के बारे में बता सकेंगे।

## सत्र की प्रक्रिया

### चरण 1

सत्र के प्रारम्भ में सभी प्रतिभागियों का स्वागत तथा अभिवादन करें और सत्र में शामिल होने के लिए उन्हें धन्यवाद दें। एक गीत के साथ सत्र का प्रारम्भ करें।

### चरण 2

समूह को पिछले प्रशिक्षण सत्र के बारे में याद दिलाएं। पूछें कि उसमें की गई चर्चा के आधार पर क्या किसी प्रतिभागी ने कोई कदम उठाए हैं। किसी भी प्रतिभागी की अच्छी और सकारात्मक पहल के लिए उसकी सराहना करें। यदि पिछले सत्र के बारे में कोई प्रश्न हों तो उनके उत्तर दें। चर्चा को संक्षिप्त रखें। वर्तमान सत्र के विषय के बारे में बताएं।

### चरण 3

प्रतिभागियों को बताएं कि पहले सत्र में हमने सामाजिक एवं व्यवहार परिवर्तन के बारे में जाना। आज के सत्र में हम व्यवहार परिवर्तन के विभिन्न चरणों के बारे में जानेंगे। 7–8 प्रतिभागियों के तीन या चार छोटे समूह बनाएं। अब प्रत्येक समूह को 7 कार्डों का एक सेट दें। प्रत्येक कार्ड पर व्यवहार परिवर्तन की प्रक्रिया का एक चरण लिखा होगा (जागरूकता, इच्छा, ज्ञान/कौशल, आज़माना, दोहराना, जारी रखना, नियमित कायम रखना)। समूहों से कहें कि ये व्यवहार परिवर्तन के 7 चरण हैं। समूह के सदस्य आपस में चर्चा करके तय करें कि इनमें से सबसे पहला चरण कौन सा होना चाहिए। इसी प्रकार सभी कार्डों का क्रम तय करें।

आकृति संख्या 'क'

जब समूह क्रम तय कर लें, तब उन्हें चार्ट दें, जिस पर आकृति संख्या 'क' पहले से बना कर रखें। चार्ट उपलब्ध न होने पर वाइट बोर्ड, ब्लैक बोर्ड या ज़मीन पर चॉक आदि से ये आकृतियां बनाएं। समूहों से कहें कि वे इस आकृति में बने गोलों में अपने तय किये हुए क्रम के अनुसार कार्ड्स को लगाएं।

### चरण 4

सभी समूहों के चार्ट्स को प्रतिभागियों के सामने रखें। व्यवहार परिवर्तन के चरणों के सही क्रम पर चर्चा करें। आकृति संख्या 'ख' को प्रस्तुत करें। यदि किसी समूह ने अपने कार्ड्स को सही क्रम में रखा है, तो उस समूह की प्रशंसा करें। निम्न बिन्दुओं के आधार पर व्यवहार परिवर्तन के विभिन्न चरणों के बारे में चर्चा करें।

आकृति संख्या 'ख'

**जागरूकता:** परिवर्तन की प्रक्रिया का पहला चरण है जागरूक होना। यह जागरूकता किसी पड़ोसी, रिश्तेदार, मित्र, आशा, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता या ए.एन.एम. या किसी अन्य कार्यकर्ता से मिली जानकारी से भी आ सकती है; अखबार, रेडियो या टीवी, पोस्टर, बैनर आदि संचार के माध्यमों से भी आ सकती है।

**इच्छा:** जागरूकता के बाद का चरण है इच्छा। किसी सन्देश को बार–बार सुनने या उस पर विचार करने से व्यक्ति के मन में उस व्यवहार को अपनाने की इच्छा उत्पन्न होती है।

**ज्ञान कौशल:** नए व्यवहार को अपनाने की इच्छा होने पर व्यक्ति उस व्यवहार के बारे में और अधिक जानकारी तथा उसे अपनाने के लिए जरूरी कौशलों को प्राप्त करने की कोशिश करता है। यह व्यवहार परिवर्तन का तीसरा चरण है।

**आज़माना:** इस अवस्था में व्यक्ति की इच्छा तो है ही, उसने जरूरी जानकारी या कौशल भी प्राप्त कर लिए हैं। अब व्यक्ति उस व्यवहार को आजमा कर देखता है।

**दोहरानाः** इस चरण में व्यक्ति व्यवहार को आजमाने के बाद के अपने अनुभवों का मूल्यांकन करता है। अगर उसके अनुभव सकारात्मक रहते हैं, तो वह व्यवहार को दोहराता है। लेकिन यदि उसके अनुभव नकारात्मक रहे हों, तो वह व्यवहार परिवर्तन की प्रक्रिया से बाहर हो जाता है।

**जारी रखनाः** इस चरण में व्यक्ति अपनाए गए व्यवहार को जारी रखता है।

**नियमित कायम रखनाः** इस चरण में अपनाया गया व्यवहार व्यक्ति की आदत में शामिल हो जाता है।

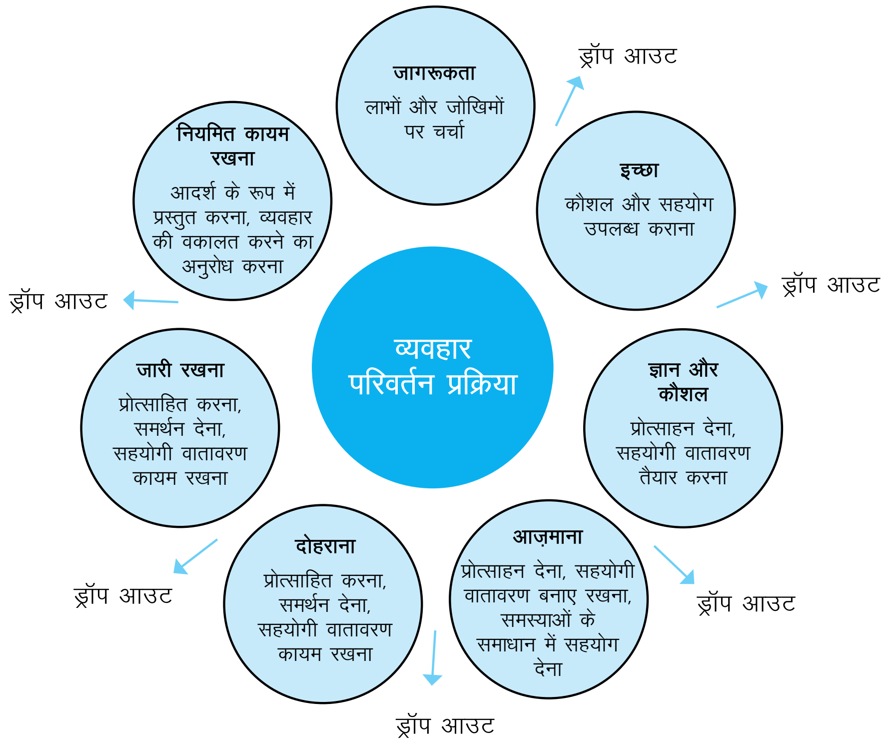
### चरण 5

अब समूहों को दूसरे 7 कार्ड्स का सेट दें। इन कार्ड्स में व्यवहार परिवर्तन के प्रत्येक चरण में स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा किये जाने वाले कार्य लिखे होंगे। समूह को इन्हें सही क्रम में लगाना है।

### चरण 6

सभी समूहों के चार्ट्स को प्रतिभागियों के सामने रखें। व्यवहार परिवर्तन के प्रत्येक चरण में स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा किये जाने वाले कार्यों पर चर्चा करें। जब समूह क्रम तय कर लें, तब उनसे कहें कि वे व्यवहार परिवर्तन के 7 चरणों के अनुसार इन कार्डों को संबंधित गोले के साथ लगाएं। यदि किसी समूह ने अपने कार्ड्स को सही क्रम में रखा है, तो उस समूह की प्रशंसा करके चार्ट 'ग' प्रदर्शित करें।

चार्ट 'ग'




### चरण 1 (जागरूकता) में स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा किये जाने वाले कार्य

**लाभों और जोखिमों पर चर्चा**

इसके अंतर्गत स्वास्थ्य कार्यकर्ता व्यक्ति को व्यवहार अपनाने के फायदों, संभावित जोखिमों, तथा अन्य विभिन्न पक्षों के बारे में जानकारी देते हैं।

### चरण 2 (इच्छा) में स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा किये जाने वाले कार्य

**कौशल और सहयोग उपलब्ध कराना**

इसके अंतर्गत स्वास्थ्य कार्यकर्ता व्यक्ति को उस व्यवहार को अपनाने के लिए जरूरी जानकारी, कौशल तथा अन्य सहयोग उपलब्ध कराते हैं।

### चरण 3 (ज्ञान/कौशल प्राप्त करना) में स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा किये जाने वाले कार्य

**प्रोत्साहन देना, सहयोगी वातावरण तैयार करना**

इस चरण में स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा व्यक्ति को नया व्यवहार अपनाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, तथा नया व्यवहार अपनाने के लिए सहयोगी वातावरण उपलब्ध कराया जाता है। पहले सत्र का उल्लेख कराते हुए परिवार व समुदाय की ओर से आने वाली बाधाओं को दूर कर उनकी ओर से जरूरी सहयोग में मदद करना।

### चरण 4 (आज़माना) में स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा किये जाने वाले कार्य

**प्रोत्साहन देना, सहयोगी वातावरण बनाए रखना, समस्याओं के समाधान में सहयोग देना**

पिछले चरण की तरह प्रोत्साहन देते हुए सहयोगी वातावरण बनाने में मदद करने के साथ–साथ नया व्यवहार अपनाने में आने वाली समस्याओं का समाधान करने में भी मदद।

### चरण 5 (दोहराना) में स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा किये जाने वाले कार्य

**प्रोत्साहित करना, समर्थन देना, सहयोगी वातावरण कायम रखना**

इस चरण में स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा पिछले चरण की तरह व्यक्ति को प्रोत्साहन तथा समर्थन देते हुए सहयोगी वातावरण कायम रखने में मदद की जाती है।

### चरण 6 (जारी रखना) में स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा किये जाने वाले कार्य

**प्रोत्साहित करना, समर्थन देना, सहयोगी वातावरण कायम रखना**

इस चरण में पिछले चरण की तरह व्यक्ति को प्रोत्साहन देते हुए सहयोगी वातावरण बनाने में मदद की जाती है।

### चरण 7 (नियमित कायम रखना) में स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा किये जाने वाले कार्य

**आदर्श के रूप में प्रस्तुत करना, नए व्यवहार की वकालत करने के लिए तैयार करना**

इस चरण में व्यक्ति अपनाए गए व्यवहार को अपनी आदत बना चुका होता है, अतः उसे दूसरों के सामने आदर्श के रूप में प्रस्तुत किया जाता है। साथ ही यह प्रयास करना चाहिए कि वह भी दूसरों को प्रेरित करे।

#### चरण 7

व्यवहार परिवर्तन की प्रक्रिया के चक्र को प्रदर्शित करते हुए चर्चा करें कि व्यक्ति या परिवार किसी भी चरण में व्यवहार परिवर्तन की प्रक्रिया से बाहर यानी ड्राप आउट हो सकता है। इसलिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता को हर चरण में अपनी भूमिका कुशलता से निभानी होगी।

निम्न बिन्दुओं को जोड़ते हुए चर्चा को आगे बढ़ाएं:

- व्यवहार परिवर्तन रातों–रात होने वाली प्रक्रिया नहीं है, इसमें समय लगता है और यह कई चरणों में पूरा होता है। इसलिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता को धैर्य के साथ निरंतर प्रयास करते रहना चाहिए।

- एक व्यक्ति एक साथ व्यवहार परिवर्तन के कई स्तरों पर हो सकता है। किसी भी स्तर पर व्यक्ति व्यवहार परिवर्तन की प्रक्रिया से बाहर निकल सकता है, या नीचे के चरणों में आ सकता है। एक बार इस प्रक्रिया से बाहर निकल जाने (ड्रॉप आउट हो जाने) के बाद व्यक्ति को फिर से व्यवहार अपनाने के लिए तैयार करना मुश्किल हो जाता है।
- स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को प्रत्येक चरण में अपनी भूमिका तथा दी जाने वाली जानकारी के बारे में पता होना चाहिए।

### चरण 8

प्रतिभागियों से कहें कि अब हम व्यवहार परिवर्तन के चक्र को कुछ छोटी–छोटी स्थितियों के माध्यम से समझेंगे। प्रतिभागियों को 7 छोटे समूहों में बांटें। प्रत्येक समूह को एक कार्ड/कागज़ दें, जिसमें एक काल्पनिक परिस्थिति लिखी हुई है। समूह से कहें कि उन्हें उस परिस्थिति के बारे में चर्चा करके निम्न प्रश्नों के उत्तर देने होंगेः

1. दी गई परिस्थिति में परिवार/व्यक्ति व्यवहार परिवर्तन के किस चरण में हैं?
2. ऐसी स्थिति में स्वास्थ्य कार्यकर्ता की क्या भूमिका है? उसे क्या करना चाहिए?

**नोटः निम्न काल्पनिक परिस्थितियां समूहों को बांटने के लिए पहले से अलग–अलग पर्चियों पर लिख कर रखें:**

## सात काल्पनिक परिस्थितियां

### परिस्थिति 1: बृजमोहन का परिवार

बृजमोहन और उनके परिवार के लोग शौच करने और बच्चे की शौच धुलाने के बाद सिर्फ पानी से हाथ धो लेते हैं और साबुन का इस्तेमाल नहीं करते। कभी–कभी ये लोग राख या मिट्टी का इस्तेमाल भी करते हैं। बृजमोहन ने रेडियो पर और दूसरी जगह पर विज्ञापन देखे हैं, जिनमें साबुन से हाथ धोने के बारे में जानकारी दी जाती है। इससे उनमें इस व्यवहार को अपनाने की इच्छा जग गई है। गांव की आशा ने भी उनकी पत्नी को इस बारे में काफी जानकारी दी है। अब परिवार को साबुन से हाथ धोने के बारे में पर्याप्त जानकारी हो गई है।

### परिस्थिति 2: चन्दन

गांव में कई लोग शौचालय बनवा रहे थे। चन्दन को भी लगता था कि उनके घर शौचालय होना चाहिए। इसी बीच सरकारी योजना के अंतर्गत शौचालय बनवाने के लिए अनुदान भी मिलने लगा। अनुदान की रक़म में कुछ पैसे और मिलाकर चन्दन ने अपने आंगन में शौचालय बनवाया। शुरू में तो कुछ दिन घर में सभी ने शौचालय का इस्तेमाल किया लेकिन इसके बाद चन्दन को लगा कि शौचालय का इस्तेमाल करने में झंझट है। शौचालय के लिए हैण्ड पम्प से पानी भरकर लाना पड़ता है, जबकि खेत में तो एक बोतल पानी से ही काम चल जाता है। परिणाम यह हुआ कि कुछ दिन के बाद शौचालय का इस्तेमाल बंद कर दिया गया। अब शौचालय का इस्तेमाल कंड्डे और लकड़ियां वगैरह रखने के लिए किया जा रहा है।

### परिस्थिति 3: सरिता और गुड्डू

सरिता का बेटा गुड्डू अभी तीन महीने का है। एक दिन गांव की आशा सरिता के घर गई तो उसने देखा कि सरिता ने गुड्डू की शौच धुलाने के बाद सिर्फ पानी से अपने हाथ धोए और फिर खाना बनाने लगी। आशा ने टोका तो सरिता कहने लगी कि इतने छोटे बच्चे के मल में गन्दगी थोड़े ही होती है। बच्चा सिर्फ दूध पीता है और उसके मल में तो बदबू भी नहीं आती।

### परिस्थिति 4: सुखमनी चाची

सुखमनी चाची का परिवार काफी बड़ा है। इसमें दो–तीन छोटे बच्चे भी हैं। सुखमनी के परिवार में हमेशा किसी न किसी को दस्त लगे रहते थे। खासकर घर के बच्चे तो बार–बार दस्त से परेशान रहते थे। एक बार दस्त होने से उनका शरीर और भी कमजोर हो जाता था, और इस कमजोरी की वजह से उन्हें कोई भी बीमारी फिर से लग जाती

थी। यह बात गांव की आशा लीला की जानकारी में आई। आखिर में लीला ने इसका रहस्य पता लगा ही लिया। दरअसल सुखमनी के परिवार के लोग शौच के बाद, बच्चे को शौच कराने के बाद और खाने से पहले साबुन से हाथ नहीं धोते थे। लीला ने यह बात सुखमनी के परिवार के लोगों को बताई। दो तीन माह तक परिवार के लोगों ने लगातार हर बार साबुन से हाथ धोए। इसके बाद चाची ने पाया कि वास्तव में बच्चों और बड़ों में होने वाले दस्त और दूसरी बीमारियों में काफी कमी आ गई थी। इसके बाद तो सुखमनी चाची ने अपने घर में सख्ती से यह नियम बना दिया कि शौच के बाद, बच्चे को शौच कराने के बाद, खाने से पहले और बच्चों को खाना खिलाने से पहले, सभी को अच्छी तरह से साबुन से हाथ धोने हैं। अब तो सुखमनी चाची के परिवार के लोग गांव के दूसरे लोगों को भी साबुन से हाथ धोने के फायदे समझाते हैं।

### परिस्थिति 5: रज़िया

रज़िया के घर के बच्चों और बड़ों को बार–बार डायरिया हो जाता था। गांव की आशा ने उसे बताया कि अगर परिवार के लोग शौच करने के बाद, बच्चे को शौच कराने के बाद और खाने से पहले साबुन से हाथ धोना शुरू कर दें, तो घर के लोगों को होने वाले डायरिया में कमी आ जाएगी। कुछ दिन तक आजमाने के बाद रज़िया के परिवार के लोगों ने यह महसूस किया कि वास्तव में ऐसा हो रहा है। अब परिवार के लोग साबुन से हाथ धो रहे हैं।

### परिस्थिति 6: जोसफ और ग्रेसी

जोसफ और उसका परिवार मंडला के एक गांव में रहता है। परिवार में जोसफ के अलावा उसकी पत्नी ग्रेसी और तीन बच्चे हैं। इस परिवार के बच्चों को बार–बार दस्त हो जाते थे। इस बार जब ग्रेसी अपने बच्चे को टीका लगवाने आई, तो ए.एन.एम. दीदी ने उसे यह समझाया कि अगर परिवार के सभी लोग शौच के बाद, बच्चे को शौच कराने के बाद, खाने से पहले और बच्चों को खाना खिलाने से पहले साबुन से हाथ धोना शुरू कर दें तो दस्त समेत कई बीमारियों से बच्चों का बचाव हो सकता है। ग्रेसी ने यह बात जोसफ को बताई। दोनों को ए.एन.एम. दीदी की बात पर भरोसा था, यह बात उन्होंने रेडियो पर भी सुनी थी। उन्होंने यह तय किया कि वे अब साबुन से हाथ धोना शुरू करेंगे, लेकिन वे दोनों यह नहीं समझ पा रहे थे कि सिर्फ साबुन से हाथ धोने जैसी मामूली आदत डालने से ही उनके बार–बार बीमार पड़ने वाले बच्चे कैसे स्वस्थ रहने लगेंगे। साथ ही उन्हें यह भी जानकारी चाहिए कि किन–किन मौकों पर साबुन से हाथ धोने ज़रूरी है।

### परिस्थिति 7: हेमलता

घर में शौचालय बनवाने के लिए अनुदान मिल रहा था। इस बार हेमलता के परिवार की बारी आई, तो उन्होंने भी घर में शौचालय बनवा लिया। लेकिन शौचालय के इस्तेमाल में उन्हें असुविधा सी लग रही थी। फिर एक दिन गांव में एक बैठक हुई, जिसमें शौचालय के इस्तेमाल से होने वाले फायदों के बारे में काफी चर्चा हुई। शुरुआत में थोड़े संकोच के बाद हेमलता के परिवार ने कभी–कभी शौचालय का इस्तेमाल करना शुरू किया। कुछ दिन के इस्तेमाल के बाद उन्हें इसमें फायदे नज़र आने लगे। परिवार ने शौचालय का इस्तेमाल करना शुरू कर दिया।

### चरण 9

जब समूह अपनी चर्चा कर लें, तो उन्हें अपना उत्तर प्रस्तुत करने को कहें। किसी भी एक समूह को अपना प्रस्तुतीकरण करने को कहें। समूह के उत्तर पर प्रतिभागियों में चर्चा करवाएं। समूहों को व्यवहार परिवर्तन के चरणों के अनुसार क्रम से आने को न कहें। इससे समूहों के लिए अनुमान लगाकर उत्तर देना आसान हो जाएगा और अच्छी चर्चा नहीं हो पाएगी।

#### परिस्थिति 1: बृजमोहन का परिवार

बृजमोहन और उनका परिवार तीसरे चरण (ज्ञान–कौशल प्राप्त करना) में हैं। इस चरण में यदि स्वास्थ्य कार्यकर्ता हाथ धोने के फायदे तथा अन्य जरूरी जानकारी परिवार को दे तथा परिवार को साबुन से हाथ धोने के लिए प्रेरित करे, तो यह परिवार जल्द ही साबुन से हाथ धोने के व्यवहार को अपना लेगा।

#### परिस्थिति 2: चन्दन

चन्दन और उनका परिवार व्यवहार परिवर्तन के चरण 4 (आज़माना) में थे। उन्होंने शौचालय बनवाया और उसका इस्तेमाल करना भी शुरू किया, लेकिन बाद में इसमें झंझट महसूस करते हुए शौचालय का प्रयोग जारी नहीं रखा। वह पांचवें चरण में नहीं जा सके।

जरूरत इस बात की है कि स्वास्थ्य कार्यकर्ता उन्हें शौचालय के फायदों के बारे में बताए। इसमें गांव के मुखिया, प्राइमरी स्कूल के अध्यापक तथा अन्य प्रमुख लोग उसकी मदद कर सकते हैं। चूंकि शौचालय तो चन्दन के घर में बना हुआ है ही, इसलिए काम बहुत मुश्किल नहीं। वैसे चन्दन और उसका परिवार अगर फिर से शौचालय का प्रयोग करना शुरू कर देते हैं, तो वह व्यवहार परिवर्तन के चरण 4 (आज़माना) से ही फिर से शुरुआत करेंगे।

#### परिस्थिति 3: सरिता और गुड्डू

सरिता चरण एक में है। उसे बच्चे की शौच धुलाने के बाद और खाना बनाने से पहले साबुन से हाथ न धोने से होने वाली परेशानियों तथा साबुन से हाथ धोने से होने वाले फायदों के बारे में पता नहीं है। आशा को चाहिए कि वह सरिता तथा उसके घर वालों को यह जानकारी दे।

#### परिस्थिति 4: सुखमनी चाची

सुखमनी चाची का परिवार व्यवहार परिवर्तन के सातवें और अंतिम चरण (नियमित कायम रखना) में है। एक प्रयोग के तौर पर शुरू किया गया व्यवहार अब परिवार की आदत बन गया है। स्वास्थ्य कार्यकर्ता को चाहिए कि वह परिवार की इस आदत के लिए उनकी प्रशंसा करे तथा उनका उदाहरण दूसरों के सामने प्रस्तुत करे।

#### परिस्थिति 5: रजिया

रजिया का परिवार व्यवहार परिवर्तन के पांचवें चरण (दोहराना) में है। ऐसे में स्वास्थ्य कार्यकर्ता को रजिया और उसके परिवार की प्रशंसा करते हुए उन्हें प्रोत्साहित करना चाहिए और साबुन से हाथ धोने के फायदे दोहराते रहना चाहिए।

#### परिस्थिति 6: जोसफ और ग्रेसी

जोसफ और ग्रेसी व्यवहार परिवर्तन के चरण 2 में हैं। व्यवहार परिवर्तन की इच्छा होने के बावजूद वे इस बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करना चाहते हैं। ऐसे में स्वास्थ्य कार्यकर्ता को परिवार से मिलकर और अधिक जानकारी देनी चाहिए।

**परिस्थिति 7: हेमलता**

हेमलता और उसका परिवार व्यवहार परिवर्तन के छठवें चरण (जारी रखना) में हैं। उन्होंने इस व्यवहार को आज़माने के बाद इसके फायदे समझे, और इसे जारी रखा है। ऐसे में स्वास्थ्य कार्यकर्ता को चाहिए कि इस व्यवहार के लिए परिवार को प्रोत्साहित करें तथा अगर इसमें कोई दिक्कत आती है तो उसका समाधान खोजने में परिवार की मदद करें।

## चरण 10

प्रत्येक समूह से अपने निष्कर्षों का प्रस्तुतीकरण करने को कहें। प्रत्येक प्रस्तुतीकरण के बाद बड़े समूह में चर्चा करें।

## चरण 11

सत्र से जुड़ी अन्य महत्वपूर्ण बातों को प्रतिभागियों को बतायें व सत्र का समापन करें:

- व्यवहार परिवर्तन रातों–रात होने वाली प्रक्रिया नहीं है, इसमें समय लगता है और यह कई चरणों में पूरी होती है। इसलिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता को धैर्य के साथ निरंतर प्रयास करते रहना चाहिए।
- व्यवहार परिवर्तन की प्रक्रिया के 7 चरण हैं: जागरूकता, इच्छा, ज्ञान कौशल, आज़माना, दोहराना, जारी रखना तथा नियमित कायम रखना।
- एक व्यक्ति या परिवार किसी भी स्तर पर व्यक्ति व्यवहार परिवर्तन की प्रक्रिया से बाहर निकल सकता है, या नीचे के चरणों में आ सकता है। एक बार इस प्रक्रिया से बाहर निकल जाने (ड्रॉप आउट हो जाने) के बाद व्यक्ति को फिर से व्यवहार अपनाने के लिए तैयार करना मुश्किल हो जाता है।
- स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को प्रत्येक चरण में अपनी भूमिका, दी जाने वाली जानकारी तथा किये जाने वाले कार्यों के बारे में पता होना चाहिए।
- प्रतिभागियों से कहें कि इस सत्र में हमने व्यवहार परिवर्तन के चक्र को 'साबुन से हाथ धोने' तथा 'घर में शौचालय के निर्माण व उपयोग' के उदाहरणों के माध्यम से समझा, लेकिन व्यवहार परिवर्तन के ये सभी चरण स्वास्थ्य, पोषण तथा स्वच्छता संबंधी सभी व्यवहारों पर लागू होते हैं।