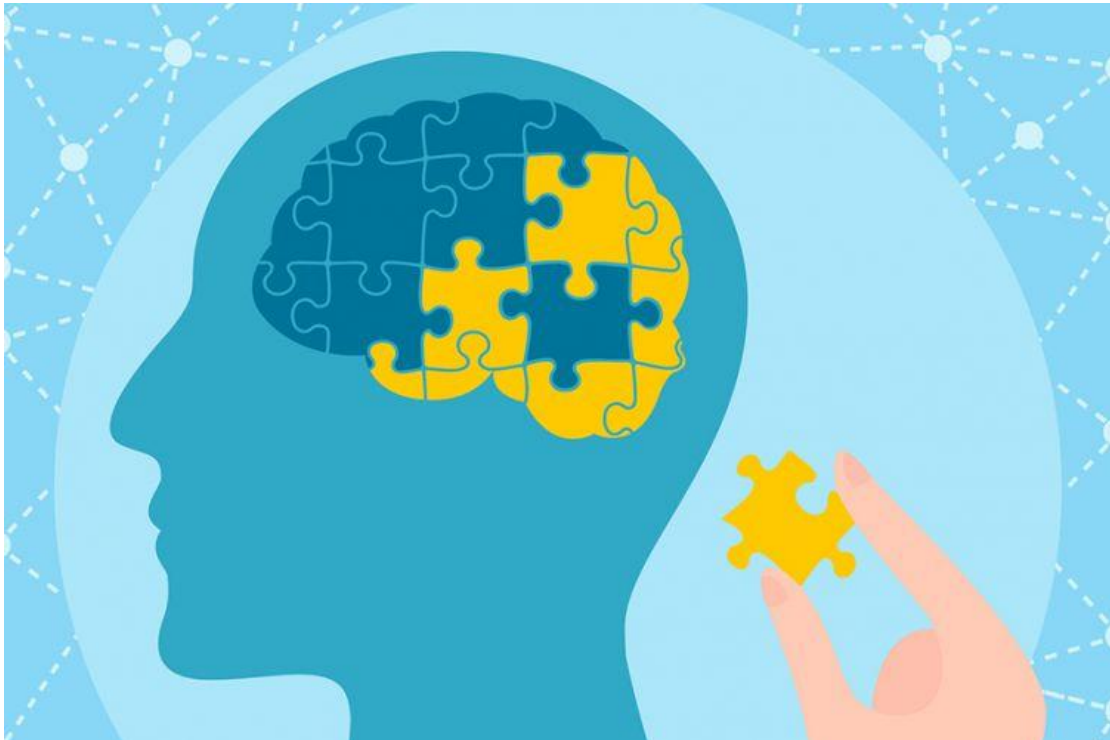


Μέθοδοι αλλαγής στάσεων και συμπεριφοράς



Οι **αλλαγές στάσεων και συμπεριφορών** αποτελούν τους πιο δύσκολους στόχους της Αγωγής Υγείας, διότι προϋποθέτουν την ανατροπή εμπεδωμένων απόψεων και συνηθειών και την αντικατάστασή τους με άλλες που συχνά είναι λιγότερο ευχάριστες. Γι ' αυτό άλλωστε πολλά άτομα εμμένουν σε μια βλαβερή συνήθεια, παρ' όλο που γνωρίζουν τις αρνητικές επιπτώσεις της.

Μια πρόσθετη δυσκολία αποτελεί το γεγονός, **ότι η Αγωγή Υγείας οφείλει να σέβεται τις ελεύθερες επιλογές κάθε ατόμου** και όχι να επιβάλλει τις απόψεις της. Μια τέτοια όμως φιλοσοφία συνεπάγεται μακρόχρονες διαδικασίες συμμετοχής, διαλόγου, πειθούς και συναίνεσης αντί για άμεσες ενέργειες καταναγκασμού.

Θα πρέπει επίσης να τονιστεί, ότι ακόμα και όταν επιτυγχάνεται η επιθυμητή αλλαγή στάσεων, η επίτευξη αυτή δεν οδηγεί αυτόματα στην αλλαγή συμπεριφοράς. Υπάρχει απόσταση ανάμεσα στους δύο στόχους, η κάλυψη της οποίας απαιτεί νέες ειδικές προσπάθειες, μεθόδους και τεχνικές Αγωγής Υγείας.

Αν σ' όλα αυτά προστεθούν οι **ποικίλοι κοινωνικοί, πολιτιστικοί και οικονομικοί παράγοντες** που επηρεάζουν και καθορίζουν την ανθρώπινη στάση και συμπεριφορά, γίνεται αντιληπτό το τεράστιο έργο που έχει να επιτελέσει η Αγωγή Υγείας.

Στο δύσκολο αυτό έργο, όπου η επικοινωνία με σκοπό την παροχή πληροφοριών και γνώσεων αποτελεί μέρος μόνο του συνόλου των δραστηριοτήτων που απαιτούνται, οι μέθοδοι αλλαγής στάσεων και συμπεριφοράς καλύπτουν ένα σημαντικό μέρος της σύγχρονης μεθοδολογίας της Αγωγής Υγείας.

Η **μεθοδολογία του ελέγχου της συμπεριφοράς** στηρίζεται στις κλασικές Θεωρίες για τον καθορισμό της συμπεριφοράς από τα ερεθίσματα που δέχεται και κυρίως από τις συνέπειές της. Τα ερεθίσματα μπορεί να προκαλούν ή να ακυρώνουν μια συμπεριφορά και οι συνέπειες μπορεί να είναι Θετικές που να επιβραβεύουν και να ενισχύουν μια συμπεριφορά ή αρνητικές που να την τιμωρούν και την αποδυναμώνουν.

Με βάση τις διαπιστώσεις αυτές, η μέθοδος του ελέγχου της συμπεριφοράς επιδιώκει με κατάλληλους κάθε φορά χειρισμούς, την τροποποίηση των ερεθισμάτων και των συνεπειών έτσι ώστε να επιτυγχάνονται οι επιθυμητές αλλαγές. Ο έλεγχος της συμπεριφοράς δεν ταυτίζεται κατ' ανάγκη με τη βίαιη επιβολή, αλλά σύμφωνα με τους υποστηρικτές της μεθόδου, μπορεί να είναι αποτέλεσμα έμμεσης επίδρασης στις νοητικές λειτουργίες που αφορούν τη λήψη αποφάσεων, την αποσαφήνιση αξιών και την αλλαγή στάσεων. Παρά τις διευκρινίσεις αυτές, ο έλεγχος της συμπεριφοράς συνεχίζει να αποτελεί στόχο αρκετών επικρίσεων.

Ο **έλεγχος της συμπεριφοράς, ως ειδική εκπαιδευτική μέθοδος**, έχει χρησιμοποιηθεί στο σχολικό περιβάλλον από κλινικούς ψυχολόγους για τη Θεραπεία συναισθηματικών διαταραχών και προβλημάτων εκμάθησης. Περισσότερο διαδεδομένη είναι η μέθοδος σε ορισμένες κατηγορίες ασθενών με διαταραχές του ουροποιητικού, του πεπτικού, του καρδιαγγειακού, του νευρικού και του αναπνευστικού συστήματος. Ανάλογες εφαρμογές έχουν αναφερθεί στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας, στην αντιμετώπιση ορισμένων ψυχολογικών και ψυχιατρικών διαταραχών, συμπεριλαμβανομένου του αλκοολισμού, καθώς και στη διακοπή του καπνίσματος. Τα αποτελέσματα αυτών των εφαρμογών υπήρξαν ικανοποιητικά, ιδιαίτερα στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας, ενώ για το κάπνισμα και τον αλκοολισμό δεν διαπιστώθηκαν μακροπρόθεσμα οφέλη.

Συμπερασματικά, θα μπορούσε να υποστηριχθεί ότι ο έλεγχος της συμπεριφοράς είναι μια αμφιλεγόμενη μέθοδος, γι' αυτό και ενδείκνυται μόνο στις περιπτώσεις εκείνες όπου απαιτείται η αλλαγή μια σύνθετης συμπεριφοράς, την οποία η απλή επιθυμία και Θέληση δεν αρκούν για να την τροποποιήσουν και εφόσον βέβαια έχουν δοκιμασθεί και αποτύχει άλλες μέθοδοι Αγωγής Υγείας. Η επιτυχία της μεθόδου σ' αυτές τις περιπτώσεις προϋποθέτει την εφαρμογή της από ειδικευμένο προσωπικό, καθώς και τη συναίνεση και τη συνεργασία των εκ-παιδευόμενων.