

بررسی ابعاد انگیزشی ترک سیگار در میان افراد با سابقه طولانی مصرف

تاریخ ارسال: ۴ مرداد ۱۴۰۲

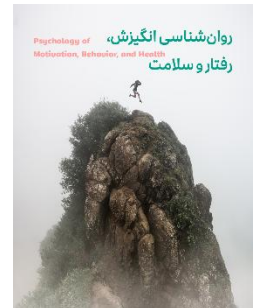
تاریخ بازنگری: ۹ شهریور ۱۴۰۲

تاریخ پذیرش: ۳۱ شهریور ۱۴۰۲

تاریخ چاپ: ۱۲ مهر ۱۴۰۲

۱. لیلا زمانی: گروه روان‌شناسی بالینی کودک، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران
۲. پرویز مهاجر*: گروه روان‌شناسی سلامت، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: parviz.m@gmail.com



چکیده

هدف از این مطالعه، شناسایی و تحلیل ابعاد انگیزشی ترک سیگار در میان افراد دارای سابقه طولانی مصرف سیگار با استفاده از رویکرد کیفی بود. این پژوهش با روش کیفی و با رویکرد تحلیل مضمون انجام شد. شرکت کنندگان شامل ۲۲ فرد با سابقه حداقل ده سال مصرف سیگار بودند که با روش نمونه‌گیری هدفمند از شهر تهران انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها، مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته بود که تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo ۱۲ تحلیل شدند. تحلیل داده‌ها منجر به شناسایی سه مقوله اصلی شد: «انگیزش‌های درونی»، «عوامل بین فردی و اجتماعی» و «انگیزه‌های موقعیتی». مقوله اول شامل زیرمقوله‌هایی همچون ارتقاء سلامت، حفظ عزت نفس و خودآگاهی بود. مقوله دوم به فشار خانواده، الگوگیری از دیگران و مسئولیت‌پذیری اجتماعی اشاره داشت. مقوله سوم به رویدادهای زندگی مانند بحران‌های شخصی، تغییر سبک زندگی و تجربه‌های معنوی مربوط می‌شد. مشارکت کنندگان با ترکیبی از انگیزه‌های فردی و اجتماعی، اقدام به ترک سیگار کرده بودند. فرآیند ترک سیگار در افراد با سابقه طولانی مصرف، تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل درونی، اجتماعی و موقعیتی قرار دارد. درک این ابعاد می‌تواند به طراحی مداخلات جامع‌تر برای حمایت از افراد سیگاری مزمن کمک کند.

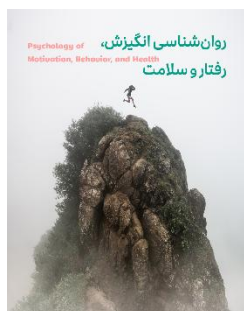
کلیدواژه‌گان: ترک سیگار، انگیزش، تحلیل مضمون، مصرف مزمن، تجربه زیسته، عوامل بین فردی

شیوه استناددهی: زمانی، لیلا، و مهاجر، پرویز. (۱۴۰۲). بررسی ابعاد انگیزشی ترک سیگار در میان افراد با سابقه طولانی مصرف. *روانشناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۱(۳)، ۸-۱.



۱۴۰۲ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Exploring the Motivational Dimensions of Smoking Cessation Among Long-Term Smokers: A Qualitative Study



1. Leila Zamani: Department of Clinical Child Psychology, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran
2. Parviz Mohajer*: Department of Health Psychology, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

*Corresponding Author's Email: parviz.m@gmail.com

Submit Date: 25 July 2023

Revise Date: 30 August 2023

Accept Date: 22 September 2023

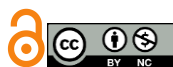
Publish Date: 3 October 2023

Abstract

The aim of this study was to identify and analyze the motivational dimensions of smoking cessation among individuals with long-term smoking histories using a qualitative approach. This qualitative study employed thematic analysis. Twenty-two participants with at least ten years of smoking experience were purposefully selected from Tehran. Data were collected through semi-structured interviews until theoretical saturation was reached. NVivo 12 software was used for data analysis. Data analysis revealed three main themes: "internal motivations," "interpersonal and social factors," and "situational triggers." The first theme included subthemes such as health improvement, self-esteem, and self-awareness. The second involved family pressure, modeling others' success, and social responsibility. The third theme referred to life transitions like personal crises, lifestyle changes, and spiritual experiences. Participants described a multidimensional motivational process combining internal, relational, and contextual factors. Smoking cessation among long-term smokers is shaped by a complex interplay of psychological, social, and situational motivations. Understanding these dimensions can inform more holistic and personalized interventions to support sustained cessation in chronic smokers.

Keywords: Smoking cessation, motivation, thematic analysis, chronic smoking, lived experience, interpersonal factors

How to cite: Zamani, L., & Mohajer, P. (2023). Exploring the Motivational Dimensions of Smoking Cessation Among Long-Term Smokers: A Qualitative Study. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 1(3), 1-8.



© 2023 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

در دهه‌های اخیر، مصرف سیگار به عنوان یکی از چالش‌های اصلی سلامت عمومی در جوامع مختلف شناخته شده است و ترک آن همچنان یکی از دشوارترین فرآیندهای تغییر رفتار در حوزه بهداشت رفتاری محسوب می‌شود. با وجود آگاهی گسترده در سطح جامعه از خطرات مرتبط با سیگار، مانند سرطان ریه، بیماری‌های قلبی-عروقی، مشکلات تنفسی و کاهش کیفیت زندگی، درصد زیادی از افراد سیگاری به خصوص با سابقه مصرف طولانی، در ترک موفق و پایدار سیگار با شکست مواجه می‌شوند (World Health Organization, 2021). در چنین شرایطی، بررسی ابعاد انگیزشی ترک سیگار و شناخت فرآیندهای درونی و بیرونی مؤثر بر تصمیم به ترک، از اهمیت اساسی برخوردار است.

نظریه‌های مختلف در روانشناسی سلامت، مانند نظریه خودتعیینی (Self-Determination Theory)، انگیزش را یکی از عوامل بنیادین در رفتارهای سلامت‌محور می‌دانند. این نظریه تمایزی میان انگیزش درونی (مانند ارتقاء عزت نفس یا سلامت شخصی) و انگیزش بیرونی (مانند فشار خانواده یا اجبار محیطی) قائل می‌شود و بر نقش انگیزش‌های خودمختار در موفقیت مداخلات ترک تأکید دارد (Ryan & Deci, 2000). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افرادی که انگیزش درونی بیشتری برای ترک دارند، از پایداری بالاتری در پرهیز از بازگشت به مصرف برخوردارند (Williams et al., 2006). با این حال، تجربه ترک سیگار به‌ویژه در میان افرادی با سابقه مصرف طولانی، فرآیندی پیچیده و چندوجهی است که تحت تأثیر عوامل روان‌شناختی، اجتماعی، موقعیتی و حتی معنوی قرار می‌گیرد (Berg et al., 2012).

در زمینه عوامل فردی، مطالعات نشان داده‌اند که خودآگاهی نسبت به تأثیرات منفی سیگار بر سلامت، افزایش ترس از بیماری‌های مزمن، و میل به بهبود کیفیت زندگی از جمله انگیزه‌های اصلی ترک در میان مصرف‌کنندگان مزمن سیگار است (Etter & Sutton, 2002). همچنین افراد در فرآیند ترک ممکن است تجربه‌های پیشین شکست، احساس شرمندگی، کاهش عزت نفس و میل به بازیابی کنترل شخصی را تجربه کنند که هم می‌تواند به عنوان مانع و هم به عنوان محرک برای ترک مجدد عمل کند (Fidler et al., 2011). در این میان، نقش انگیزش‌های هویت‌محور مانند احساس مسئولیت در برابر خانواده یا نقش‌های اجتماعی نیز به‌ویژه در فرهنگ‌های جمع‌گراتر پررنگ‌تر است (Carver et al., 2010). در سطح بین فردی و اجتماعی، حمایت خانواده، تشویق همسر، درخواست فرزندان، و مشاهده موفقیت دیگران در ترک سیگار به عنوان محرک‌های مهم در ترک شناخته شده‌اند. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که وجود شبکه حمایتی مؤثر و الگوهای مثبت در محیط نزدیک فرد، می‌تواند فرآیند ترک را تسهیل کند و انگیزه‌های شخصی را تقویت نماید (Park et al., 2017). درواقع، تعامل بین عوامل درونی و بین فردی، نقشی کلیدی در تثبیت تصمیم ترک ایفا می‌کند.

از سوی دیگر، موقعیت‌های خاص زندگی مانند تولد فرزند، ازدواج، بحران‌های عاطفی، ابتلا به بیماری و یا تجربه‌های معنوی، می‌توانند به عنوان نقطه عطف روانی در تصمیم‌گیری برای ترک سیگار عمل کنند (Tombor et al., 2015). بسیاری از افراد با تجربه یک رویداد بحرانی یا تغییر نقش اجتماعی، فرصت را برای بازنگری در عادات ناسالم خود مغتنم می‌شمارند و اقدام به ترک می‌کنند. مطالعات نشان داده‌اند که این موقعیت‌های انتقالی می‌توانند انگیزش فرد برای تغییر را تقویت کنند، به‌ویژه اگر با حمایت محیطی و دسترسی به خدمات درمانی همراه باشند (West et al., 2010).

در این میان، افراد با سابقه طولانی مصرف سیگار با چالش‌های ویژه‌ای در مسیر ترک مواجه هستند. در این گروه، وابستگی فیزیکی و روانی به نیکوتین اغلب در سطح بالاتری قرار دارد و ترک ممکن است با علائم شدیدتری از جمله اضطراب، تحریک‌پذیری و وسوسه شدید همراه باشد (Benowitz, 2010). همچنین تجربه‌های متعدد از شکست در ترک، ممکن است باور به توانایی موفقیت را در فرد کاهش دهد و پدیده‌ای تحت

عنوان «درماندگی آموخته‌شده» (Learned Helplessness) را تقویت نماید که مستقیماً بر انگیزش اثر منفی می‌گذارد (Abramson et al., 1978). بنابراین بررسی دقیق‌تر ابعاد انگیزشی ترک در این گروه، می‌تواند به طراحی مداخلات دقیق‌تر و مؤثرتر کمک کند. با توجه به پیچیدگی عوامل مؤثر بر ترک سیگار و نقش کلیدی انگیزش در موفقیت این فرآیند، پژوهش حاضر با هدف شناسایی و تحلیل ابعاد انگیزشی ترک سیگار در میان افراد با سابقه طولانی مصرف سیگار و بر پایه رویکرد کیفی طراحی شده است. تمرکز بر تجربه‌های زیسته این گروه، امکان درک عمیق‌تر از زمینه‌های روانی، اجتماعی و موقعیتی ترک را فراهم می‌آورد. استفاده از روش تحلیل مضمون در این مطالعه، با هدف استخراج الگوها و مفاهیم پنهان در روایت‌های مشارکت‌کنندگان، به شناسایی دقیق‌تر نیازها و انگیزه‌های آنان کمک خواهد کرد. تحقیقات مشابه در سایر کشورها نشان داده‌اند که درک دقیق از انگیزش‌های افراد سیگاری مزمن، به‌ویژه در بافت فرهنگی و اجتماعی خاص هر کشور، می‌تواند به توسعه برنامه‌های بومی‌سازی‌شده ترک سیگار کمک نماید (Ussher et al., 2012). بنابراین، مطالعه حاضر می‌تواند در مسیر طراحی راهبردهای درمانی مؤثر و ارائه خدمات حمایتی برای افراد در معرض خطر بالا در جامعه ایرانی مفید واقع شود.

روش‌شناسی

در این پژوهش از روش کیفی با رویکرد تحلیل مضمون استفاده شده است تا به بررسی ابعاد انگیزشی ترک سیگار در میان افراد با سابقه طولانی مصرف پرداخته شود. طراحی مطالعه به صورت اکتشافی و با هدف درک عمیق از تجربه‌های زیسته مشارکت‌کنندگان انجام شده است. مطالعه حاضر با استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته و به روش نمونه‌گیری هدفمند انجام شد. معیارهای ورود به مطالعه شامل داشتن حداقل ده سال سابقه مصرف سیگار، اقدام حداقل یک‌بار برای ترک سیگار و تمایل به مشارکت در مصاحبه بود. در مجموع ۲۲ نفر از افراد دارای سابقه طولانی مصرف سیگار که ساکن شهر تهران بودند در پژوهش شرکت کردند. گردآوری داده‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت، به‌طوری‌که در مراحل پایانی، مصاحبه‌های جدید داده‌ی مفهومی تازه‌ای به تحلیل اضافه نکرد. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری شد. سؤالات مصاحبه شامل موضوعاتی نظیر دلایل اقدام به ترک، عوامل انگیزشی، موانع و تسهیل‌گرهای ترک سیگار بود. هر مصاحبه بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه به طول انجامید و با اجازه مشارکت‌کنندگان ضبط و سپس به صورت کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شد.

داده‌های حاصل از مصاحبه‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۲ و به روش تحلیل مضمون (Thematic Analysis) تحلیل شد. تحلیل در شش مرحله شامل آشنایی با داده‌ها، تولید کدهای اولیه، جستجوی مضامین، بازبینی مضامین، تعریف و نام‌گذاری مضامین، و تهیه گزارش نهایی انجام شد. جهت اطمینان از اعتبار تحلیل، از روش‌های اعتبارسنجی مانند بازبینی توسط همکار (peer review)، مرور شرکت‌کنندگان (member check) و تحلیل هم‌زمان توسط دو پژوهشگر استفاده شد.

یافته‌ها

مقوله اول: انگیزش‌های درونی برای ترک سیگار

تمایل به ارتقای سلامت جسمی:

بسیاری از مشارکت‌کنندگان به تجربه علائم جسمی ناخوشایند مانند سرفه‌های مکرر، کاهش ظرفیت تنفسی و احساس ضعف عمومی اشاره کردند که آن‌ها را به سمت ترک سوق داده بود. یکی از آن‌ها بیان کرد: «دیگه نفس بالا نمی‌اومد، شب‌ها با سرفه از خواب می‌پریدم، دیدم واقعاً وقته بذارمش کنار».

ترس از مرگ زودرس:

نگرانی از مرگ ناشی از بیماری‌های مرتبط با سیگار، انگیزه‌ای قوی برای برخی از مشارکت‌کنندگان بود. یکی از آن‌ها گفت: «پدرم با سرطان ریه از دنیا رفت. وقتی دکتر گفت ریه‌هام شروع به آسیب کرده، ترسیدم همون سرنوشت سراغ منم بیاد».

میل به بهبود کیفیت زندگی:

افزایش انرژی، بهبود کیفیت خواب، و بازگشت حس بویایی و چشایی از جمله دلایل دیگری بود که شرکت‌کنندگان برای ترک ذکر کردند. «از وقتی ترک کردم، غذاها خوشمزه‌تر شدن، خوابم منظم‌تره، احساس سبکی می‌کنم» (مشارکت‌کننده شماره ۷).

حفظ عزت نفس:

احساس شرمندگی نسبت به بوی بدن، ناتوانی در کنترل وسوسه و احساس شکست باعث شده بود که برخی ترک سیگار را راهی برای بازیابی عزت نفس خود بدانند. یکی گفت: «وقتی بچه‌ام گفت بابا خیلی بدبو شدی، واقعاً دلم شکست. همون روز تصمیم گرفتم دیگه نکشم».

تجارب منفی ترک‌های قبلی:

برخی از مشارکت‌کنندگان ترک‌های ناموفق پیشین را عاملی انگیزشی برای ترک پایدار می‌دانستند. «هر بار که برگشتم به سیگار، بیشتر از قبل پشیمون شدم. این بار مصمم بودم که آخرین بار باشه» (مشارکت‌کننده شماره ۱۰).

میل به خودکنترلی و خودکارآمدی:

نیاز به کنترل رفتارها و اثبات توانایی ترک در درون بسیاری از مشارکت‌کنندگان وجود داشت. «می‌خواستم به خودم ثابت کنم که می‌تونم از پشش بریام، که وابسته نیستم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۵).

خودآگاهی و بازنگری شخصی:

بازاندیشی در سبک زندگی و تأمل بر نقش سیگار در زندگی، برخی را به ترک ترغیب کرده بود. یکی از آن‌ها گفت: «نشستم با خودم حساب کردم، دیدم بخش زیادی از زندگی‌مو این دود گرفته. باید به تصمیم جدی می‌گرفتم».

مقوله دوم: عوامل بین فردی و اجتماعی مؤثر بر انگیزش ترک

فشار خانواده:

درخواست‌های همسر، والدین یا فرزندان برای ترک سیگار از مهم‌ترین انگیزه‌های افراد بود. «دخترم گفت: بابا تو رو خدا دیگه سیگار نکش، من نمی‌خوام تو مریض شی. این جمله منو خرد کرد» (مشارکت‌کننده شماره ۳).

الگوگیری از ترک موفق دیگران:

دیدن موفقیت اطرافیان در ترک سیگار برای برخی نقش الهام‌بخش داشت. «یکی از همکارام بعد از ۲۰ سال ترک کرد. دیدن حال خوبش باعث شد منم جدی به ترک فکر کنم».

مسئولیت‌پذیری اجتماعی:

برخی افراد به دلیل نقش اجتماعی‌شان (مثلاً معلم یا والد مسئول) انگیزه بیشتری برای ترک داشتند. «نمی‌خواستم شاگردام منو با بوی سیگار بشناسن. باید الگوی خوبی می‌بودم».

نگرانی از تأثیر بر فرزندان:

ترس از تقلید کودک از رفتار والدین عامل مؤثر دیگری بود. «پسرم داشت با مداد نقش سیگار بازی می‌کرد... اون لحظه فهمیدم باید تمومش کنم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۲).

حمایت‌های محیطی و درمانی:

برنامه‌های ترک در مراکز درمانی، مشوق‌های تیم‌های مشاوره و دسترسی به منابع حمایتی در محیط پیرامونی افراد نقش مهمی ایفا کرده بود. «وقتی تو مرکز ترک بهم گفتن همیشه می‌تونم زنگ بزنم، حس کردم یکی پشتم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۹).

مقوله سوم: انگیزه‌های موقعیتی و موقعیت‌محور

تغییر در سبک زندگی:

برخی مشارکت‌کنندگان در پی شروع سبک زندگی سالم‌تر مانند ورزش یا تغییر رژیم غذایی به ترک سیگار نیز رو آوردند. «از وقتی دوچرخه‌سواری رو شروع کردم، سیگار دیگه مزاحم حس خوبم بود».

بحران‌های شخصی:

تجربه‌های تلخ مانند مرگ نزدیکان، بیماری یا جدایی عاطفی محرک ترک در برخی افراد بود. «بعد از فوت مادرم، تصمیم گرفتم خودم رو بازسازی کنم، اولین قدمش ترک سیگار بود».

دوره‌های گذار زندگی:

تحولاتی مانند تولد فرزند یا بازنشستگی برای برخی فرصتی برای تغییر تلقی شد. «وقتی پدر شدم، احساس کردم مسئولیت جدیدی دارم و باید تغییر کنم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۷).

تجربه‌های مذهبی و معنوی:

برخی مشارکت‌کنندگان به تجربه‌های عرفانی یا مذهبی همچون نذر یا توبه اشاره کردند. «تو مراسم دعا تصمیم گرفتم برای پاک شدن، از سیگار شروع کنم».

مشوق‌های مالی و اقتصادی:

هزینه بالای سیگار یا مشوق‌های مالی خانواده در برخی موارد عامل ترک بود. «هفته‌ای ۵۰۰ هزار تومان فقط سیگار! واقعاً ارزشش رو نداشت، گذاشتم کنار» (مشارکت‌کننده شماره ۲۲).

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش کیفی نشان داد که ترک سیگار در میان افراد با سابقه طولانی مصرف، تحت تأثیر مجموعه‌ای چندلایه از انگیزه‌های درونی، عوامل بین‌فردی و موقعیت‌محور قرار دارد. مقوله اول یعنی «انگیزش‌های درونی»، شامل زیرمقوله‌هایی مانند میل به ارتقاء سلامت، ترس از مرگ زودرس، حفظ عزت‌نفس، خودآگاهی و تمایل به خودکنترلی بود. بسیاری از مشارکت‌کنندگان با آگاهی از آثار زیان‌بار سیگار بر بدن و عملکردهای حیاتی، تصمیم به ترک گرفتند. این نتیجه با یافته‌های پژوهش فیدلر و همکاران (Fidler et al., 2011) همخوانی دارد که نشان

دادند درک شخصی از آسیب‌های سیگار مهم‌ترین عامل آغاز فرآیند ترک است. در واقع، انگیزه‌های درونی، به‌ویژه در کسانی که پیش‌تر تجربه شکست در ترک داشته‌اند، نقش بازسازی هویت فردی و روانی را ایفا می‌کند؛ امری که در نظریه خودتعیینی نیز به‌عنوان پایه‌ای‌ترین منبع انگیزش خودمختار در رفتارهای سلامت‌محور معرفی شده است (Ryan & Deci, 2000).

در زیرمقوله‌ی «ترس از مرگ زودرس»، مشاهده مرگ نزدیکان بر اثر مصرف سیگار یا تجربه نشانه‌های خطر جسمی، محرک‌های قوی برای برخی از مشارکت‌کنندگان بودند. این یافته با مطالعه ویلیامز و همکاران (Williams et al., 2006) همراستا است که بر نقش هیجانات منفی و درک خطر به‌عنوان نیروی محرکه تغییر رفتاری تأکید کرده‌اند. همچنین حفظ عزت‌نفس و اجتناب از شرمندگی اجتماعی ناشی از بوی بد یا وابستگی به نیکوتین، در مشارکت‌کنندگان این مطالعه برجسته بود. مشابه چنین تجربه‌ای در پژوهش برگ و همکاران (Berg et al., 2012) نیز گزارش شده، جایی که افراد سیگاری اظهار داشته‌اند احساس خجالت در مکان‌های عمومی آن‌ها را به ترک سوق داده است.

در مقوله دوم، «عوامل بین فردی و اجتماعی»، یافته‌ها نشان دادند که حمایت خانواده، نگرانی نسبت به فرزندان و الگوگیری از افراد موفق در ترک سیگار، از جمله عوامل مهم انگیزشی بوده‌اند. بسیاری از مشارکت‌کنندگان به فشار عاطفی فرزندان و همسر به‌عنوان یک نیروی روانی نیرومند برای ترک اشاره کردند. این یافته‌ها با نتایج پژوهش پارک و همکاران (Park et al., 2017) همسو هستند که در آن نقش همسر و فرزندان به‌عنوان عوامل تعیین‌کننده در موفقیت مداخلات ترک سیگار شناخته شده‌اند. علاوه بر این، مسئولیت‌پذیری اجتماعی نیز به‌عنوان محرک مهمی در میان مشارکت‌کنندگان دارای نقش اجتماعی خاص (مثل معلم یا مدیر) گزارش شد. این مفهوم با یافته‌های کارور و همکاران (Carver et al., 2010) که به تأثیر نقش‌های اجتماعی بر خودپنداره و تصمیم‌گیری اشاره دارند، تطابق دارد.

همچنین، الگوگیری از ترک موفق دیگران یکی از سازوکارهای مهم انگیزشی بود که در مشارکت‌کنندگان دیده شد. دیدن موفقیت اطرافیان در ترک سیگار به آن‌ها امید، انگیزه و احساس امکان‌پذیری ترک را القا کرده بود. پژوهش آشر و همکاران (Ussher et al., 2012) نیز نشان می‌دهد که مشاهده افراد مشابه که در ترک موفق بوده‌اند، می‌تواند فرآیند تغییر را تسهیل کند و مقاومت روانی فرد را کاهش دهد.

در مقوله سوم یعنی «انگیزه‌های موقعیتی»، مشارکت‌کنندگان به رویدادهایی مانند بحران‌های عاطفی (فوت عزیزان، شکست‌های مالی)، دوره‌های گذار زندگی (تولد فرزند، بازنشستگی)، و حتی تجارب معنوی (نذر، توبه) اشاره کردند که ترک سیگار را برای آن‌ها ضروری ساخته بود. این یافته‌ها با نتایج مطالعه تومبور و همکاران (Tombor et al., 2015) هماهنگ است که رویدادهای گذار را نقاط عطف در فرآیندهای ترک تلقی می‌کند. علاوه بر این، عوامل مالی مانند هزینه بالای سیگار و انگیزه‌های اقتصادی نیز در برخی از مشارکت‌کنندگان نقش کلیدی داشت که این نیز با پژوهش سازمان بهداشت جهانی (World Health Organization, 2021) درباره تأثیر مالیات بر قیمت سیگار و افزایش انگیزه ترک، همخوانی دارد.

ترکیب این سه دسته از عوامل در تجربیات مشارکت‌کنندگان، به‌خوبی پیچیدگی فرآیند تصمیم‌گیری برای ترک را آشکار می‌سازد. افراد معمولاً نه با یک دلیل واحد، بلکه با شبکه‌ای از انگیزه‌ها، فشارها، تجربه‌ها و شرایط پیرامونی وارد این فرآیند می‌شوند. این مسئله اهمیت طراحی مداخلاتی چندبُعدی را برجسته می‌سازد؛ مداخلاتی که نه تنها بر عوامل روان‌شناختی فردی تمرکز دارند، بلکه حمایت‌های خانوادگی، فرصت‌های درمانی و حتی شرایط اقتصادی و اجتماعی فرد را نیز در نظر می‌گیرند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

References

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49–74. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.87.1.49>
- Benowitz, N. L. (2010). Nicotine addiction. *New England Journal of Medicine*, 362(24), 2295–2303. <https://doi.org/10.1056/NEJMr0809890>
- Berg, C. J., An, L. C., Thomas, J. L., Luo, X., Goetz, J. L., & Ahluwalia, J. S. (2012). Smoking cessation intervention for young adults using online and text messaging. *American Journal of Health Behavior*, 36(4), 403–416. <https://doi.org/10.5993/AJHB.36.4.4>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Etter, J. F., & Sutton, S. (2002). Assessing 'stage of change' in current and former smokers. *Addiction*, 97(9), 1171–1182. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.2002.00196.x>
- Fidler, J. A., West, R., & Jarvis, M. J. (2011). Smoking cessation and motivation to stop smoking in England. *Addiction*, 106(8), 1524–1533. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2011.03444.x>
- Park, E. W., Tudiver, F., Schultz, J. K., & Campbell, T. (2017). Does enhancing partner support and interaction improve smoking cessation? A meta-analysis. *Annals of Family Medicine*, 2(2), 170–174. <https://doi.org/10.1370/afm.63>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Tombor, I., Shahab, L., Brown, J., & West, R. (2015). Positive smoker identity as a barrier to quitting smoking: Findings from a national survey of smokers in England. *Drug and Alcohol Dependence*, 146, e106. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2014.09.314>
- Ussher, M., Etter, J. F., & West, R. (2012). Perceived barriers to and benefits of attending a stop smoking course during pregnancy. *Patient Education and Counseling*, 87(3), 395–400. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2011.10.021>
- West, R., & Sohal, T. (2010). "Catastrophic" pathways to smoking cessation: Findings from national survey. *BMJ*, 341, c6549. <https://doi.org/10.1136/bmj.c6549>
- Williams, G. C., McGregor, H. A., Sharp, D., Levesque, C., Kouides, R. W., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Testing a self-determination theory process model for promoting glycemic control through diabetes self-management. *Health Psychology*, 25(1), 91–101. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.25.1.91>
- World Health Organization. (2021). WHO report on the global tobacco epidemic 2021: Addressing new and emerging products. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240032095>