

مصرف سیگار به عنوان رایجترین و ارزانتترین ماده اعتیاد آور دارای عوارض زیانبار جسمی و روانی است. سیگار علت عمده سرطان ریه، افزایش ضربان قلب، فشار خون، زخم معده و روده است و در بسیاری از مشکلات جسمی دیگر از جمله در بیماریهای قلب و عروق، سکته مغزی، اختلالات چشمی و شنوایی، چهارده نوع سرطان مختلف و غیره نقش دارد. طبق آمارهای سازمان بهداشت جهانی تنها مصرف سیگار سالانه چهار میلیون مرگ را در پی دارد. سهم کشورهای در حال توسعه از استعمال دخانیات معادل ۷۰ درصد کل مصرف دخانیات جهان است. در مورد شیوع استعمال سیگار نتایج بررسیهای انجام شده نشان می دهد که در سال ۱۳۷۱، ۲۸.۶٪ مردان و ۳.۶٪ زنان بالای ۱۵ سال کشور سیگاری بوده اند. الگوی فرانتزیه ای مدل کامل و منسجمی در تغییر رفتار است که چگونگی تغییر رفتار و زمان آن را پیش بینی می کند. این مدل برای اولین بار است که در مورد ترک سیگار در ایران بکار می رود. هدف از انجام این مطالعه بررسی عوامل پیش بینی کننده ترک سیگار بر اساس الگوی فرانتزیه ای است تا بتوان بر اساس آن برنامه آموزشی مناسب تهیه و تدوین نمود.

مواد و روشها

این مطالعه توصیفی-تحلیلی از نوع مقطعی بود. جهت تعیین حجم نمونه با توجه به اینکه در مدل مورد استفاده برای این مطالعه از تحلیل رگرسیون استفاده شده از آمار متغیر در مدل ۱۰ نفر وارد شد. با توجه به اینکه ۲۱ متغیر در مدل داشتیم ۲۱۰ نفر از کارمندان سیگاری یا سیگار ترک کرده شهر خرم آباد قرار شد در مطالعه شرکت کنند که بررسی بر روی ۲۰۰ نفر انجام شد. روش نمونه گیری به صورت دو مرحله ای خوشه ای انجام شد. روش بررسی در این مطالعه تکمیل ابزار جمع آوری اطلاعات (پرسشنامه) توسط افراد مورد بررسی بود. این ابزار از دو قسمت تشکیل شده بود: بخش اول شامل اطلاعات دموگرافیک مشتمل بر سن، بعد خانوار، وضعیت تاهل، میزان تحصیلات، میزان درآمد، سالهای مصرف سیگار و داشتن عارضه ناشی از مصرف بود. بخش دوم، سازه های مدل TTM شامل مراحل تغییر رفتار، وسوسه/خودکار آمدی، موازنه تصمیم گیری و فرایندهای تغییر بود. جهت تعیین روایی ابزارهای مورد استفاده از نظر متخصصین استفاده شد و جهت تعیین پایایی آیتام ها طی یک مطالعه مقدماتی $n=20$ با محاسبه آلفای کرونباخ، دامنه آلفا (۰/۸۷-۰/۸۱) نسبتاً خوب بدست آمد. داده ها بوسیله نرم افزار spss مدل ۱۱/۵ و آمار توصیفی و تحلیلی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها

بر اساس نتایج بدست آمده میانگین سنی افراد مورد بررسی $42/5 \pm 7/85$ ، میانگین تعداد سالهای مصرف سیگار $9/89 \pm 17/80$ و میانگین تعداد نخ های مصرف سیگار $8/84 \pm 15/22$ بود. ۳۹/۵ درصد در مرحله پیش فکر، ۲۵/۵ درصد در مرحله تفکر، ۱۲ درصد در مرحله آمادگی، ۵/۵ درصد در مرحله عمل و ۱۷/۵ درصد

در مرحله نگهداری بودند. یافته های این پژوهش ارتباط معنی داری بین مراحل تغییر رفتار و سازه های مدل TTM شامل خودکارآمدی/وسوسه، موازنه تصمیم گیری و فرایندهای تغییر رفتار (بجز فرایند کنترل محرک) نشان داد ($P=0/000$). بطوریکه با پیشرفت افراد در طول مراحل تغییر از پیش تفکر تا نگهداری در بعضی سازه ها تا آمادگی و عمل بر میانگین این سازه ها (بجز منافع درک شده و وسوسه) افزوده گردید و در مورد این دو سازه نیز با پیشرفت افراد در طول مراحل تغییر از میزان وسوسه کاسته شد و منافع درک شده از مرحله پیش تفکر تا آمادگی کاسته شد و در مرحله عمل و نگهداری مجددا افزایش یافت. همچنین همبستگی بین سازه های الگو نشان داد که تمامی سازه ها با هم ارتباط معنی داری دارند. با توجه به یافته های این مطالعه اثر خودکارآمدی/وسوسه و فرایندهای شناختی تغییر بر روی مراحل تغییر رفتار مهمتر از سایر سازه های مدل بود.

بحث

نتایج این مطالعه نشان می دهد که ۶۵٪ از کارمندان مورد بررسی در مراحل اولیه تغییر بودند و تعداد کمی از آنها در مراحل عمل و نگهداری قرار داشتند. این موضوع می رساند که افراد تمایلی به تغییر ندارند. در این رابطه طراحی برنامه های آموزشی مناسب و مداوم بخصوص برای افراد در مرحله پیش تفکر و تفکر توصیه می گردد. و از آنجائیکه مهمترین عوامل تعیین کننده ترک سیگار در این مطالعه فرایندهای شناختی تغییر و خودکارآمدی/وسوسه بود لذا پیشنهاد می شود سیاستها و برنامه هایی جهت تقویت این عوامل به منظور ترک سیگار از سوی ادارات و سازمانها تدارک دیده شود. نهایتا نتایج این مطالعه نشان میدهد برای مداخلات آموزشی جهت ترک سیگار می توان از الگوی فرانظریه ای استفاده کرد.

واژگان کلیدی: الگوی فرانظریه ای، ترک سیگار، کارمند، خرم آباد