

## Effekten av røykesluttprogram

*Undervisningsprogrammet VÆR røyk-FRI er ett av de mest omfattende tiltakene iverksatt mot røyking i Norge. Men programmet har klare begrensninger, viser Inger Synnøve Moans doktorgradsarbeid.*

**PUBLISERT 1. desember 2006**

---

**INGER SYNNØVE MOAN**



forsvarte 9. desember 2005 sin avhandling *Smoking or not smoking: How well does the theory of planned behaviour predict intention and behaviour?* for PhD-graden ved Universitetet i Oslo.

Programmet ble implementert på landsbasis i 1997. Basert på resultatene i avhandlingen, kunne det ikke konkluderes med at VRF hadde effekt på ungdoms røykeatferd over en periode på ett år. For å gi en økt forståelse av røykestart og røykeslutt må studier være teoristyrte. Det finnes relativt få studier på dette feltet som har anvendt helhetlige teoretiske rammeverk.

Teorien om planlagt atferd (TPB) ble brukt som utgangspunkt i tre empiriske undersøkelser som dannet grunnlag for fire artikler. Ifølge teorien er motivasjonen (intensjonen) til for eksempel å slutte å røyke den viktigste forutsetningen for at individet faktisk slutter å røyke. I den grad opplevelsen av kontroll reflekterer faktisk kontroll, vil dette også øke sjansen for at individet klarer å omsette intensjon til handling.

Resultatene viste at modellen gir et relativt godt bilde av motivasjonen bak røykeslutt og røykestart. Likevel ble det demonstrert at TPB har klare begrensninger, og at andre teoretiske perspektiver bidrar til en økt forståelse av mekanismene som ligger bak motivasjon og faktisk atferd. Resultatene har flere teoretiske implikasjoner: 1) I tillegg

til rasjonelle vurderinger representert ved holdninger i TPB, er røykebeslutninger styrt av positive og negative følelser, 2) Modellen klarte ikke å fange opp alle former for sosial påvirkning som er viktige med hensyn til røykeslutt og røykestart, 3) Intensjoner og opplevd kontroll over atferd er ikke tilstrekkelig for å forklare hvorfor individer faktisk handler som de gjør.

Selvreguleringsstrategier som sikrer at intensjonen blir realisert viste seg å være et nyttig supplement til modellen, og bør prioriteres i fremtidig forskning knyttet til røykeslutt og røykestart. Resultatene har også implikasjoner for det forebyggende arbeidet. Den mest konsistente determinanten av intensjon og atferd var opplevd atferdskontroll. Ved å styrke individets kontrolloppfatning, kan man følgelig oppnå at færre begynner å røyke samt at flere slutter. Effekten av handlingsplaner indikerer at røykeintervensjoner kan effektiviseres ved at folk spesifiserer når, i hvilke sammenhenger og hvordan de skal slutte å røyke. Sosiale påvirkningsvariabler var også viktige determinanter for røykestart og røykeslutt.

Kontakt fra 2. januar 2007 [ism@sirus.no](mailto:ism@sirus.no)

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 43, nummer 12, 2006, side*