



© 厚生労働科学・中村班 2002

喫煙行動の説明モデル

- 喫煙習慣の本質は薬物依存であるが、もう一つの側面として、学習によって獲得された行動でもある。
- オペラント学習理論によれば、行動は「先行刺激(きっかけ)⇒行動(反応)⇒強化刺激(結果)」という流れで解釈できる。
- タバコを吸うきっかけは、食後のコーヒーやお酒、不安やイライラ、他人が喫煙しているのを見るなど、非常に多く、日常生活の中で喫煙欲求は容易に生じることがわかる。
- タバコを吸うと、長期的には望ましくない結果が生じるが、短期的には喫煙者の主観として、満足感や不安・イライラの解消といった望ましい結果が得られることが多いため、喫煙行動は吸うたびに強化され続け、習慣が形成される。