

## 摘要

吸菸對於自身與他人的健康危害是眾所周知，許多醫學研究皆顯示與吸菸有關的疾病包括心血管硬化疾病、肺癌及慢性病阻塞性肺疾病，因此吸菸可說是影響人類健康最主要危險因子之一。雖然我國政府對於菸害宣導、吸菸法令規範等，都有實際的作為，但仍有許多民眾有抽菸的習慣，因此如何使戒菸者成功戒菸，達到健康促進的目的仍是值得探討的議題。

健康信念模式被廣泛運用於解釋個人健康行為表現，而自我效能則已經被證實是影響健康行為的關鍵因素，有鑑於健康信念與自我效能都是個人內在的一種信念，然而個人自我效能的強弱認知是否會影響戒菸者成功戒菸的重要因素？因此本研究以健康信念模式為理論基礎，來探討健康信念模式與自我效能對戒菸成效的影響關係。

本研究採用便利抽樣方式，針對中南部 3 間地區型醫：陽明醫院、安心醫院、慶昇醫院之接受戒菸門診治療的患者為研究對象。收案地點在各醫院門診區，在戒菸門診進行治療的患者中，由研究者說明研究目的及動機後，取得個案的同意下填寫研究問卷。本研究總共發出 215 份問卷，排除填寫不完整及答案選項一致的問卷，最終回收有效問卷共 199 份，有效問卷回收率為 92.5%。本研究利用 SPSS 統計軟體進行數據分析。

本研究結果顯示：吸菸依賴負向影響健康責任；自覺罹患性與嚴重性正向影響壓力管理；自覺利益性正向影響健康責任；自我實現正向影響戒菸成效；整體自我效能在整體健康信念與戒菸成效之間扮演部份中介效果。

本研究結果可作為後續研究在探討戒菸成效與醫療相關單位在推動戒菸之參考。

關鍵字：健康信念模式、自我效能、戒菸成效

