

Abstract of thesis entitled: Incremental value of self-efficacy and relational autonomous motivation in predicting smoking cessation with the Self-Determination Theory

Submitted by YEUNG Chun Yiu  
for the degree of Master of Philosophy in Psychology  
at The Chinese University of Hong Kong in August 2008

This study aimed to apply the Self-Determination Theory (SDT) in predicting smoking cessation, with the incorporation of people's self-efficacy, relational autonomous motivation and relational-interdependent self-construal (RISC) as theoretical extensions. A total of 61 Hong Kong Chinese smokers with quitting motivation were recruited at baseline, with 43 being successfully followed up one month after baseline. Participants' levels of major psychological variables and their smoking habits were measured by questionnaires. Smoking status was also biochemically validated by carbon monoxide breath tests. Results found that RISC was positively correlated with relational autonomous motivation. Logistic regression analysis failed to demonstrate predictive values of the SDT on quitting, while self-efficacy was the only significant predictor among the variables. ANOVA results also showed that self-efficacy differentiated participants with different quitting progress. Compared to quitters, recalcitrant smokers and quit attempters reported significantly lower levels of self-efficacy when they were facing internal and external tempting conditions of smoking respectively. This study shed light on the limited applicability of the SDT among smokers with quitting motivation, plus the important role of abstinence self-efficacy in bridging the behavioral intentions and actual smoking cessation. To improve the success rate of smoking cessation, future programs and services are recommended to develop smokers' skills in action planning and coping strategies for avoiding tempting conditions of smoking.

## 論文摘要

本研究以自我決定理論作基礎，加上對參加者戒煙的自我效能、關係性自主戒煙決心以及關係互依自我建構的了解，去預測有意戒煙者的戒煙成果。研究以縱向研究方式了解有意戒煙者在決定戒煙後一個月的戒煙進度。研究參加者為 61 名本港有意戒煙人士，當中 43 名完成一個月後的跟進。研究除了以問卷調查方式了解參加者的吸煙習慣及推動戒煙的因素外，參加者的戒煙進度亦以「一氧化碳呼氣測試」作確認。研究結果發現 (1) 越傾向把自我建構於互依關係的參加者會有較高的關係性自主戒煙決心；(2) 自我決定理論不能對參加者的戒煙成果作出顯著的預測，反觀戒煙的自我效能更能有效預測參加者的戒煙成果；(3) 戒煙的自我效能的高低對分辨參加者不同的戒煙進度有顯著作用。在面對內在及外在的吸煙引誘時，成功戒煙者都分別比嘗試戒煙者及繼續吸煙者有較高的戒煙自我效能。本研究反思自我決定理論的應用性以及對有意戒煙者戒煙成果的有利因素。研究結果反映了自我決定理論對預測有意戒煙者的戒煙成果有一定的限制以及戒煙自我效能在戒煙過程中所扮演的重要角色。研究亦對戒煙服務提出建議，日後的服務若能加強有意戒煙者對設定戒煙計劃的能力及讓他們熟習抵抗吸煙引誘時的應對措施，相信對戒煙成功率的提升有一定幫助。

**Self-translated tests****戒煙的原因**

以下問題將會問及你戒煙或保持不吸煙的原因。每人有不同的原因去戒煙，我們希望知道你對以下各項原因的認同程度。請圈出最適合你的答案。

我戒煙的原因是：	非常不同意	不同意	有點不同意	無意見	有點同意	同意	非常同意
1. 因為我感覺要為自己的健康負責	1	2	3	4	5	6	7
2. 因為我會因自己吸煙而感到內疚或丟臉	1	2	3	4	5	6	7
3. 因為我認為戒煙是對我身體最好的事	1	2	3	4	5	6	7
4. 因為其他人會因為我吸煙而感到不快	1	2	3	4	5	6	7
5. 因為我仔細想過戒煙，並認為戒煙對我生活的多方面都很重要	1	2	3	4	5	6	7
6. 因為若我吸煙，我會感覺自己很差	1	2	3	4	5	6	7
7. 因為戒煙是一個重要而我想做的選擇	1	2	3	4	5	6	7
8. 因為我感到其他人要我戒煙的壓力	1	2	3	4	5	6	7
9. 因為戒煙切合我的人生目標	1	2	3	4	5	6	7
10. 因為我想得到其他人的認同	1	2	3	4	5	6	7
11. 因為能盡量保持健康是很重要的	1	2	3	4	5	6	7
12. 因為我想其他人看到我能夠戒煙	1	2	3	4	5	6	7
13. 因為我想為我的家庭保持身體健康	1	2	3	4	5	6	7
14. 因為我想更健康、更長壽去克盡我家庭中的責任	1	2	3	4	5	6	7
15. 因為我認為我戒煙的動力源自我感覺重要的人 (例如：家人、伴侶)	1	2	3	4	5	6	7
16. 因為戒煙切合我家庭的目標	1	2	3	4	5	6	7
17. 因為我想與我感覺重要的人能在一起更久	1	2	3	4	5	6	7
18. 因為若我不戒煙，會危害我家庭成員的健康	1	2	3	4	5	6	7
19. 因為我覺得戒煙對我感覺重要的人 (例如：家人、伴侶) 的健康很重要	1	2	3	4	5	6	7

*Treatment Self-Regulation Questionnaire for Smoking (TSRQ-S)*. Items 1-12

Items 1, 3, 5, 7, 9, 11 (Autonomous motivation)

Items 2, 4, 6, 8, 10, 12 (Controlled motivation)

Reference: Williams, G. C., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1999). *SDT Questionnaires: Health Care, SDT Packet*.

Retrieved on 8 August, 2008, from <http://www.psych.rochester.edu/SDT/measures/health.html>

*Relational Autonomous Motivation Scale for Smoking (RAMS-S)*. Items 13-19

Developed by the student according to *TSRQ-S*.

## 在不同情況下不吸煙的能力

你有幾肯定自己能夠在下列的情況下 <u>不吸煙</u> 呢？	完全不肯定	不太肯定	有點肯定	頗肯定	非常肯定
1. 當你感到緊張的時候	1	2	3	4	5
2. 當你感到沮喪的時候	1	2	3	4	5
3. 當你感到憤怒的時候	1	2	3	4	5
4. 當你感到焦慮的時候	1	2	3	4	5
5. 當你想思考難題的時候	1	2	3	4	5
6. 當你面對煙癮發作的時候	1	2	3	4	5
7. 當你與朋友喝嘢的時間	1	2	3	4	5
8. 當你為某事情慶祝的時候	1	2	3	4	5
9. 當你飲酒的時候	1	2	3	4	5
10. 當你身邊有其他吸煙者的時候	1	2	3	4	5
11. 吃完早餐 / 吃完飯的時候	1	2	3	4	5
12. 當你飲咖啡 / 茶的時候	1	2	3	4	5

*Smoking Self-efficacy Questionnaire (SEQ-12)*. (Items 1-12)

Reference: Etter, J., Bergman, M. M., & Perneger, T. V. (2000). On quitting smoking: Development of two scales measuring the use of self-change strategies in current and former smokers (SCS-CS and SCS-FS). *Addictive Behaviors*, 25, 523-538.

## 戒煙的能力

請根據你對以下各項的同意程度，圈出最適合你的答案。	非常不同意	不同意	有點不同意	無意見	有點同意	同意	非常同意
1. 我自信我有不吸煙的能力	1	2	3	4	5	6	7
2. 現在我感覺自己可以不吸煙	1	2	3	4	5	6	7
3. 我可以從此不再吸煙	1	2	3	4	5	6	7
4. 我可以面對不吸煙帶來的困難	1	2	3	4	5	6	7

*Perceived Competence Scale for smoking cessation (PCS-S). Items 1-4*

Reference: Williams, Ryan, & Deci (1999). *SDT Questionnaires: Health Care, SDT Packet*.

Retrieved on 8 August, 2008, from <http://www.psych.rochester.edu/SDT/measures/health.html>

## 戒煙自主性的支持

請根據你對以下各項的同意程度，圈出最適合你的答案。	非常不同意	不同意	有點不同意	無意見	有點同意	同意	非常同意
1. 我認爲我感覺重要的人(例如：家人、子女、伴侶)已經給我選擇去決定戒煙或不戒煙。	1	2	3	4	5	6	7
2. 我認爲我感覺重要的人(例如：家人、子女、伴侶)明白我對吸煙或戒煙的看法。	1	2	3	4	5	6	7
3. 我感覺重要的人(例如：家人、子女、伴侶)對我有信心，認爲我有能力去爲戒煙而改變	1	2	3	4	5	6	7
4. 我感覺重要的人(例如：家人、子女、伴侶)會聆聽我爲戒煙而做的計劃	1	2	3	4	5	6	7
5. 我感覺重要的人(例如：家人、子女、伴侶)會鼓勵我去尋求有關戒煙的意見	1	2	3	4	5	6	7
6. 我感覺重要的人(例如：家人、子女、伴侶)會在向我提供建議之前，嘗試明白我對吸煙或戒煙的看法	1	2	3	4	5	6	7
7. 我認爲我的醫生或其他專業的健康護理人員已經給我選擇去決定戒煙或不戒煙。	1	2	3	4	5	6	7
8. 我認爲我的醫生或其他專業的健康護理人員明白我對吸煙或戒煙的看法。	1	2	3	4	5	6	7
9. 我的醫生或其他專業的健康護理人員對我有信心，認爲我有能力去爲戒煙而改變	1	2	3	4	5	6	7
10. 我的醫生或其他專業的健康護理人員會聆聽我爲戒煙而做的計劃	1	2	3	4	5	6	7
11. 我的醫生或其他專業的健康護理人員會鼓勵我去尋求有關戒煙的意見	1	2	3	4	5	6	7
12. 我的醫生或其他專業的健康護理人員會在向我提供建議之前，嘗試明白我對吸煙或戒煙的看法	1	2	3	4	5	6	7

*Health Care Climate Questionnaire for Smoking (HCCQ-S). Items 1-6*

Reference: Williams, G. C., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1999). *SDT Questionnaires: Health Care, SDT Packet*. Retrieved on 8 August, 2008, from <http://www.psych.rochester.edu/SDT/measures/health.html>

*Important Other Climate Questionnaire for Smoking (IOCQ-S). Items 7-12*

Reference: Williams, G. C., Lynch, M. F., McGregor, H. A., Ryan, R. M., Sharp, D., & Deci, E. L. (2006). Validation of the "important other" climate questionnaire: Assessing autonomy support for health-related change. *Families, Systems, and Health*, 24, 179-194.

## 性格資料

題目將有關 <u>你與你身邊的人的親密關係</u> ，並請根據你對以下各項的同意程度，圈出最適合你的答案。	非常不同意	不同意	有點不同意	無意見	有點同意	同意	非常同意
題目中的「他們」是指 <u>你的親人、朋友、或其他感情親厚的人</u>							
1. 他們對我的自我形象不太重要	1	2	3	4	5	6	7
2. 當我在思考事情的時候，我通常也會考慮到他們	1	2	3	4	5	6	7
3. 總括而言，他們對我的自我看法影響不大	1	2	3	4	5	6	7
4. 當與他們有所成就，我會感到很光榮	1	2	3	4	5	6	7
5. 我會覺得他們是我生命中重要的一部分	1	2	3	4	5	6	7
6. 我通常對他們產生強烈的認同感	1	2	3	4	5	6	7
7. 普遍來說，他們是我的自我形象之重要部分	1	2	3	4	5	6	7
8. 我的自豪感源自他們	1	2	3	4	5	6	7
9. 他們能夠反映我重要的自我特質	1	2	3	4	5	6	7
10. 當他們受到別人傷害，我會感同身受	1	2	3	4	5	6	7
11. 別人可透過觀察和了解他們，看出我比較重要的自我特質	1	2	3	4	5	6	7

*Relational-Interdependent Self-Construal Scale (RISC). Items 1-11*

Reference: Cross, S. E., Bacon, P. L., & Morris, M. L. (2000). The relational-interdependent self-construal and relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 791-808.