



忍耐會耗損意志力嗎？驗證自我耗損理論



佛光大學心理學系 郭芸安、林瑜芳、莊鈺欣、黃于庭、林珈瑜、楊庭昀 指導教授:周蔚倫

一、研究動機

本研究參考(Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice1998)的自我耗損研究，探討人們是否會因為觀看影片，因抑制想吃的慾望，而耗損較多的意志力，使自己較容易放棄需花時間的事。

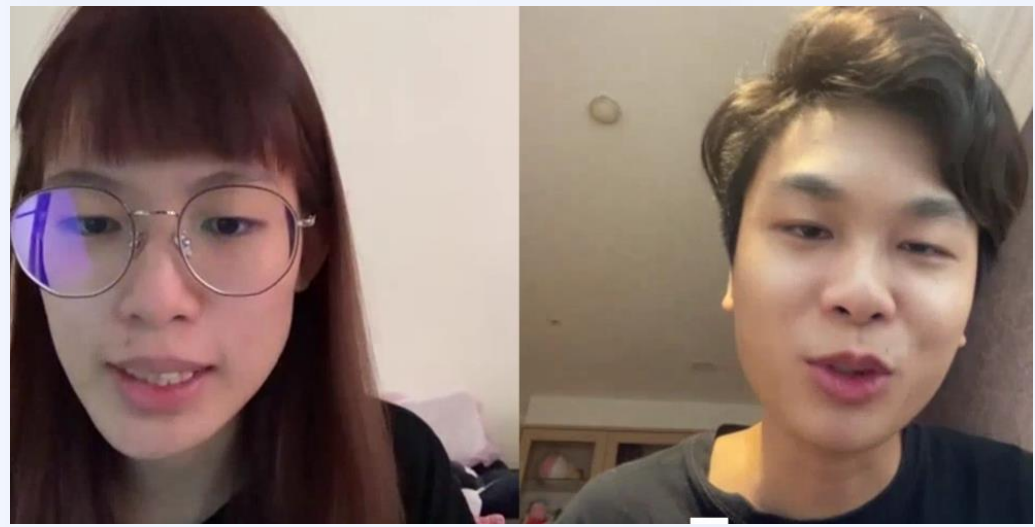
二、研究設計

參與對象	便利抽樣 全台大學生50人	
實施方式	Teams視訊	
獨變項	食物種類	高誘惑食物 (牛排和炸物)
		低誘惑食物 (小黃瓜)
	BMI = 體重(KG) / 身高²(m²)	高：BMI ≥ 24 低：BMI < 24
依變項	挑戰數獨持續時間 (由參與者自主決定)	
實驗時間	觀看影片	3分鐘影片
	參與者做數獨時間	50人： 3~30分鐘

三、實驗流程



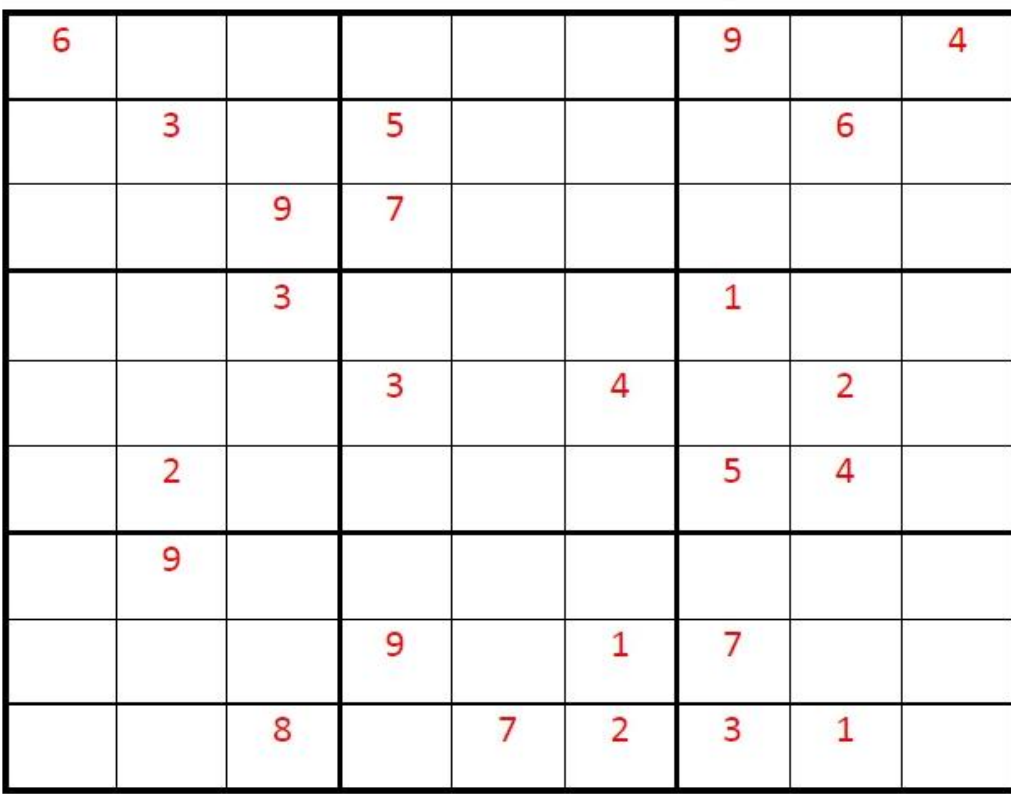
實驗進行畫面



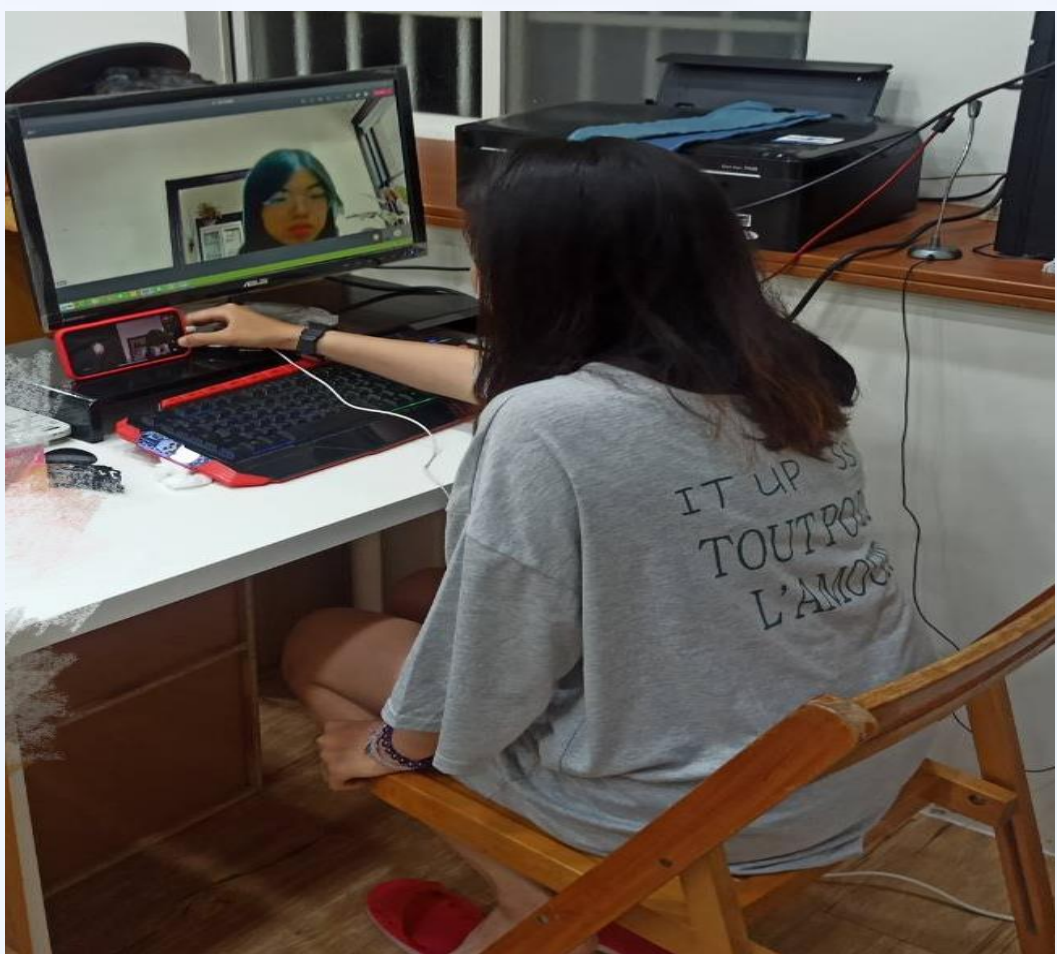
高誘惑 低誘惑



數獨測驗



實驗環境



四、實驗預期

- 「觀看高誘惑食物影片者」的意志力持續時間 < 「觀看低誘惑食物影片者」。
- 「BMI低的人」在意志力上的表現 > 「BMI高的人」。

五、研究結果

數獨成功率：8%，數獨全對共有4人，由於全對者，沒有測到研究要測的意志力時間，故後續資料已刪除這4人數據。

人數	高誘惑 食物影片組	低誘惑 食物影片組	總人數
高BMI	9人	4人	13人
低BMI	16人	17人	33人
總人數	25人	21人	46人

數獨挑戰 持續時間	高誘惑 食物影片組	低誘惑 食物影片組	平均
高BMI	19.9分鐘	13.5分鐘	16.7分鐘
低BMI	21.8分鐘	17.5分鐘	19.7分鐘
平均	20.9分鐘	15.5分鐘	18.2分鐘

$p = .941$

六、統計分析

獨立樣本T檢定：「不同食物影片」和「BMI高低」是否對數獨時間造成顯著差異？

	t值	P值
不同食物影片	.121	.941
BMI高低	1.146	.190

*結果都沒有顯著

七、結論

雖未符合研究預期，我們整理以下幾點：

- BMI低的參與者人數>BMI高的參與者人數。
- 採用食物影片，可能未能同真實聞到食物般達到足夠的誘惑力。
- 參與者於實驗前飲食的時間不一致，且半小時內進食者為比例高，可能受飢餓程度影響。
- 50個參與者中高達21人的數獨時間做滿實驗給的30分鐘，代表實驗的時間設定是不夠長的。

八、參考文獻

1.Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? Journal of Personality and Social Psychology, 74(5), 1252–1265.
2.ACSM's Health & Fitness Journal: November/December 2017 - Volume 21 - Issue 6 - p 27-32

