



如何利用不同拒絕方式，抵抗誘惑！

王楷淳、李羽涵、蔡葦諳、錢舜文
佛光大學心理系

研究目的

現在很多人想減肥，但卻抵抗不了誘惑，我們利用不同拒絕方式和BMI的高低，來探討對自制力有何影響。藉由Vanessa等人(2011)的實驗呈現，回答：「我不要」會比說「我不能」還要有意志力去抵抗高热量的誘惑，我們採線上施測，及新增了BMI想看是否也會影響。

實驗設計

- 獨變項IV1(拒絕方式) -受試者間設計
利用出生月分分成偶數(我不要組)和奇數(我不能組)，利用鍵盤打出指定的語句2次。
- 獨變項IV2(BMI值) -受試者間設計
利用BMI數值高(22以上)低(21以下)，來看結果是否影響參與者的選擇。
- 依變項DV1(最後選擇) -受試者間設計
依照2種拒絕方式和BMI高低來看參與者選擇穀物棒還是選擇巧克力棒。
- 依變項DV2(想吃程度) -受試者內設計
對健康、不健康食物的想吃程度。
- 實驗預期
 - 「我不能」選擇巧克力棒的平均 > 「我不要」。
 - BMI高的選擇巧克力棒的平均 > BMI低。
 - 「我不要」+BMI高選擇巧克力棒的平均 < 其他三種組合。

實驗方法

- 參與者：有減肥意願的18-22歲大學生，男：6位/女：33位，共47位施測，(中途退出：8位，成功完成：39位，完成率82.97%)。
- 實驗方法：參與者透過psytoolkit連結進行電腦施測，實驗時間約為5-10分鐘，平均實驗時間為4.74分鐘(SD: 3.49)
- 實驗材料：第一階段共8張高熱量食物圖片，第二階段各4張健康與不健康食物圖片。
- 實驗獎勵：巧克力棒或穀物棒的抽獎活動。

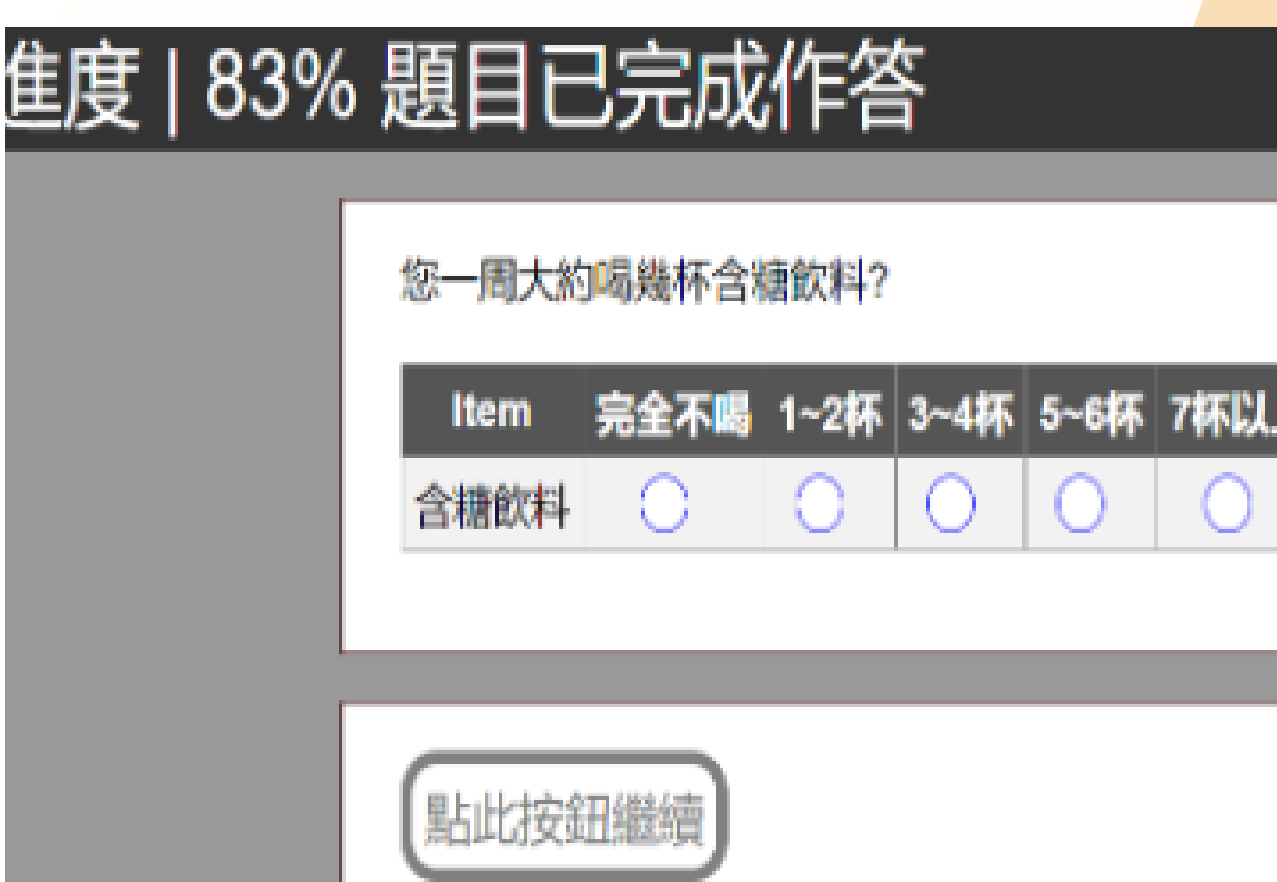
圖一、第一階段



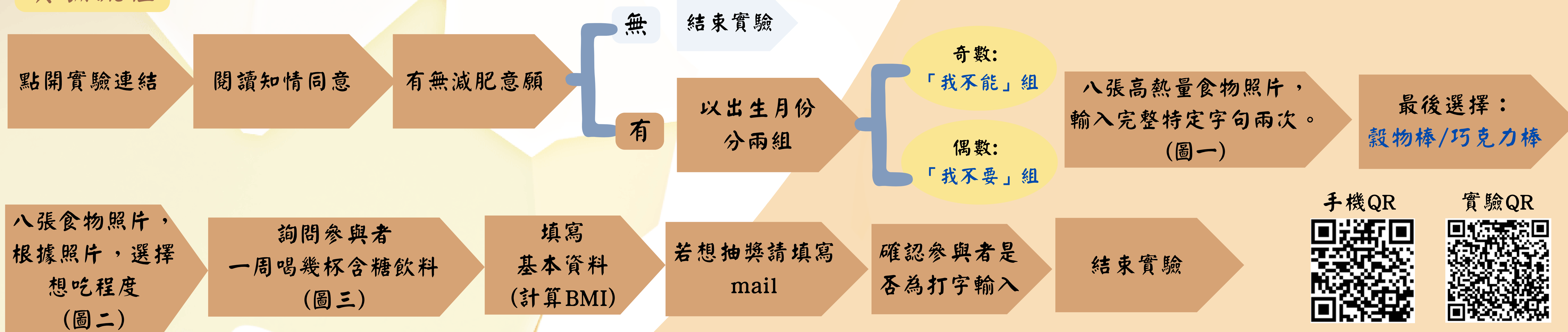
圖二、第二階段



圖三、喝含糖飲料的次數



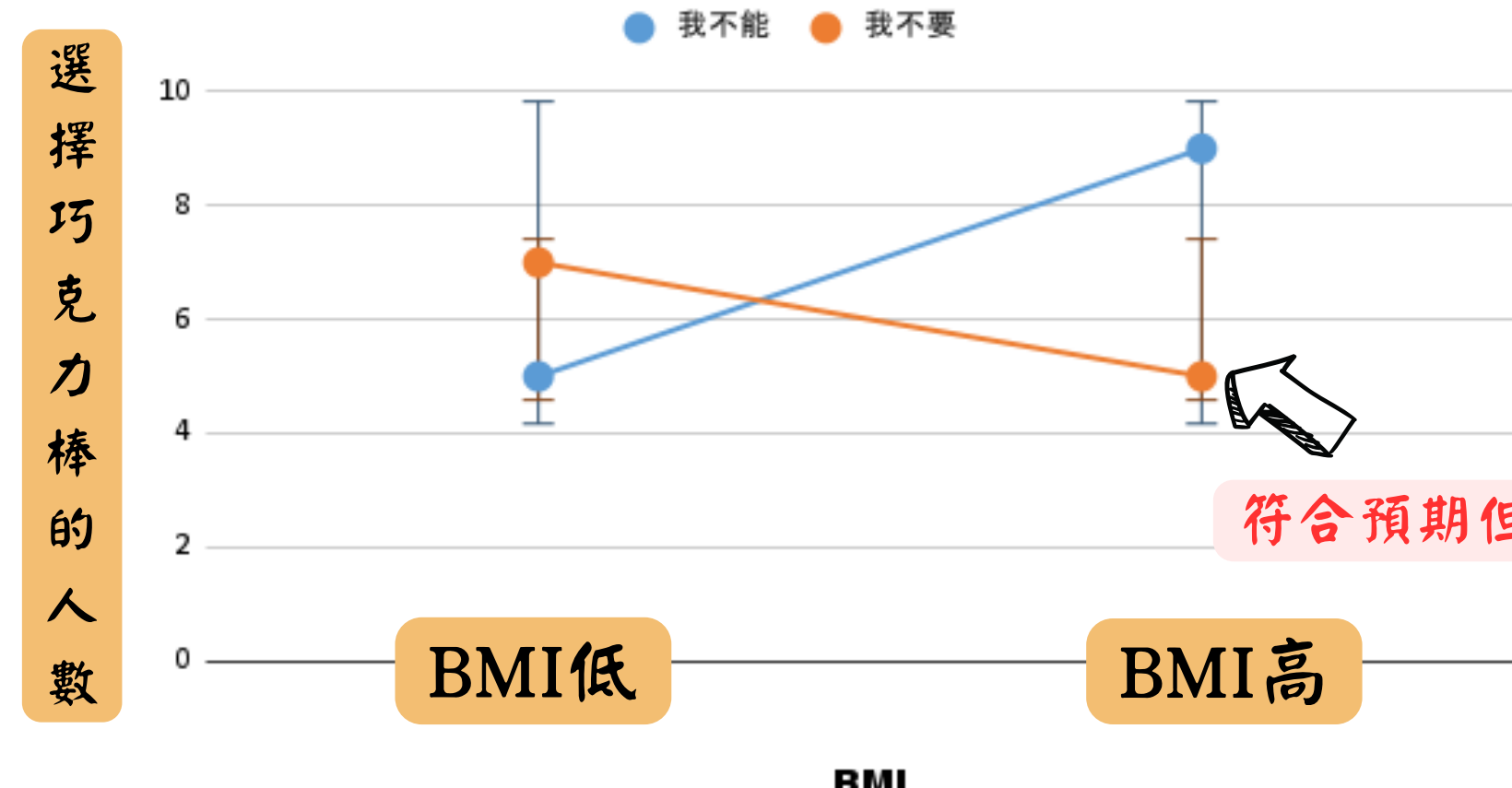
實驗流程



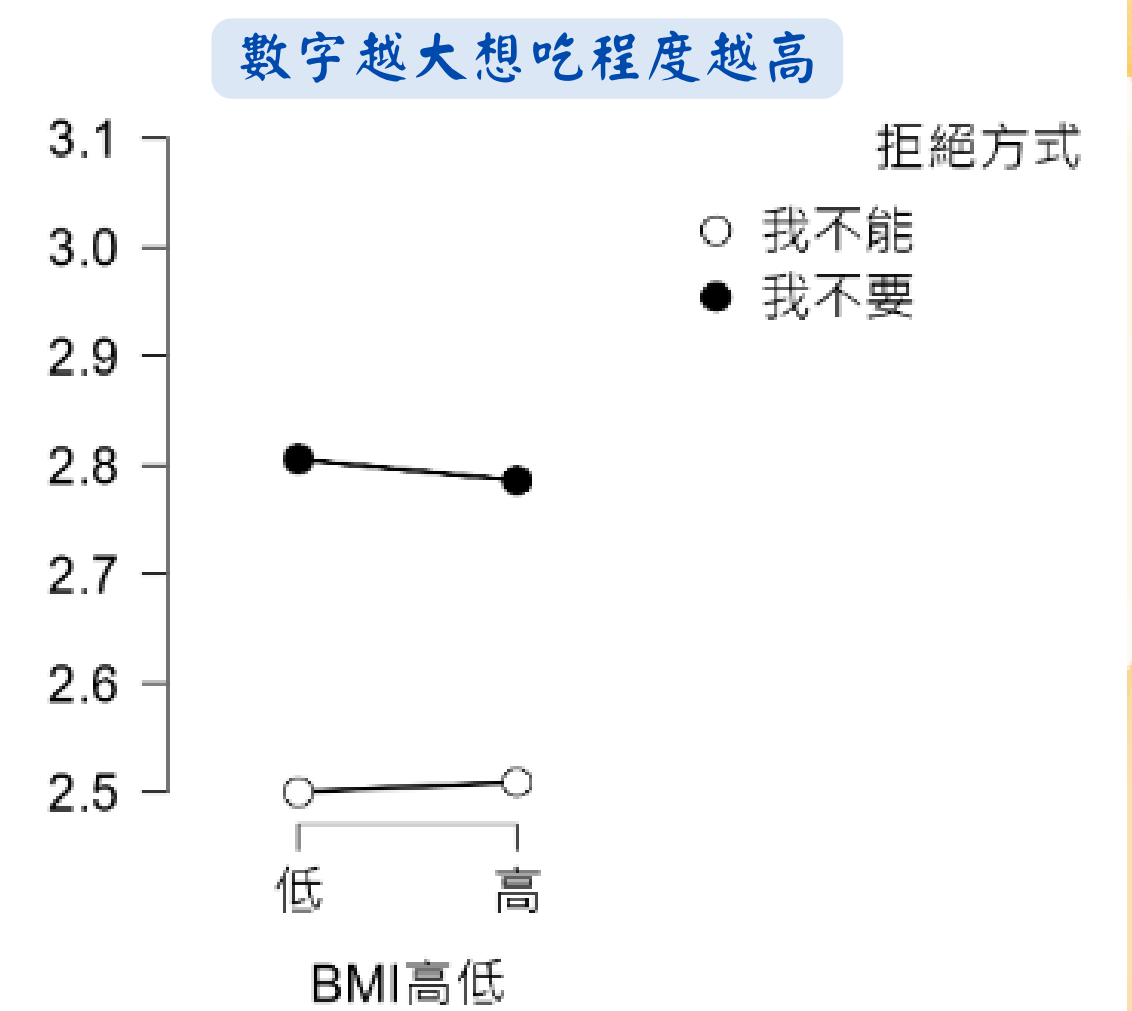
實驗數據及結果

- 39位參與者中，有一位為複製貼上完成實驗。
- 第二階段的想吃程度與拒絕方式和BMI高低沒有關係。

拒絕方式對BMI及最後選擇的交互作用



Descriptives plots



BMI跟拒絕方式有交互作用的趨勢，但是並不顯著。

- 拒絕方式及BMI高低的交互作用為 $F=0.217, p=.645, \eta^2=.01$
- 拒絕方式與最後選擇沒有顯著差異， $F=0.821, p=.371, \eta^2=.02$
- BMI與最後選擇也無顯著差異， $F=0.005, p=.942$

Contingency Tables

拒絕方式	最後選擇		Total
	巧克力棒	穀物棒	
我不能	14	9	23
我不要	12	4	16
Total	26	13	39

不同拒絕方式對最後選擇結果為不顯著

Chi-Squared Tests

	Value	df	p
X ²	0.848	1	0.357
N	39		

檢討與改進

- 參與者人數不足，使四種組合人數差異大，主要的「我不要」+BMI高的人數為最少，在任何檢定下皆不顯著。
- 因為實驗為線上測驗，無法確認施測環境是否影響施測結果。

參考資料

大好書屋(2023年1月11日)：〈要如何才能好好的拒絕？拒絕的關鍵技巧。懂了以後更輕鬆的心理學〉。泛科學。https://pansci.asia/archives/360778

Hagtvedt, H., & Patrick, V. (2012). "I Don't" versus "I Can't": When Empowered Refusal Motivates Goal-Directed Behavior. *Journal of Consumer Research*, 39, 2, p. 371-381.