

見賢思齊和與時俱進： 檢驗向上社會比較對象相似度與時序比較 對青少年身體意象之效果

唐緯育¹、洪嘉欣^{2*}

¹ 國立屏東大學教育心理與輔導學系碩士

² 國立屏東大學教育心理與輔導學系助理教授

摘要

目的：本研究旨在檢驗向上社會比較對象相似度與時序比較對青少年身體意象的影響。根據向上比較之同化與對比效應，本研究預期，當個體與高相似對象作向上比較時，會比低相似對象有更好的身體意象。而當青少年以進步時序看待身體時，會比持平時序更好。

方法：本研究採雙因子受試者間實驗法，300 位實驗參與者隨機分派至 3（向上社會比較對象之相似度：高相似／低相似／無比較）× 2（時序比較：進步／持平）設計中。依變項為吳枚瑛等人（2018）所編製之身體意象量表。

結果：比較對象相似度之主要效果顯著，高相似組青少年的身體意象分數顯著高於無比較組，而低相似組最低。進步時序比較組青少年比起持平組有更高的身體意象。兩者間交互作用未顯著。這顯示對於促進青少年身體意象來說，可以藉由幫助他們選擇合適的社會比較對象以及專注自身身體的成長上。

關鍵字：向上社會比較、身體意象、青少年、時序比較、對象相似性

本文部分內容及研究資料來自於唐緯育之國立屏東大學教育心理與輔導學系碩士論文，該論文在洪嘉欣助理教授指導下完成。

投稿日期：2024/05/28；接受日期：2024/07/01

* 通訊作者：洪嘉欣

Email: jshong@nptu.edu.tw

緒論

青少年處於身體急速變化的時期，在此過程中青少年面對不斷變化的身體需要多次的調適，而Schilder（1935）提出了身體意象（body image）的概念，認為其是個體在腦海中所形成的圖像，這種圖像會受到個體心理層面以及社會層面的影響。換言之，身體意象為個體對自己身體主觀而多方面的評價（張春興，1995），後續許多學者也嘗試以多向度的概念來描繪身體意象之內涵，像是Cash與Pruzinsky（1990）認為身體意象包含認知層面及情緒層面。認知層面指的是個體對身體的知覺及身體有關之經驗，情緒層面則是指個體對自身外觀及機能的表現是否滿意的感受。

實徵研究中也發現當青少年的身體意象越低，其自尊與人際關係也會越差（Davison & McCabe, 2006），也展現越多的憂鬱、焦慮與壓力徵狀，這種影響甚至會持續到成年早期（Linardon et al., 2021）。而臺灣民眾儘管身體質量指數（body mass index [BMI]）大多是在健康標準內，但卻常自認為體型過胖，特別是年輕女性（黃曬莉、張錦華，2005）。對青少年來說，她們往往比男性有較差的身體意象（Prabhu & D’Cunha, 2018），這種對身體的負面觀感往往伴隨著更多的憂鬱徵狀意象（Siegel et al., 1999）與飲食失調（Fabian & Thompson, 1989）。這顯示出對於臺灣青少年來說，其身體意象是值得關注的。

而許多有關身體意象的理論皆提出個體的身體意象除了與自身身體與心理經驗有關，也會受到社會環境的影響，像是Slade（1994）提出個體會受到社會文化的影響，把社會文化所設定的標準視為自身的理想體態。吳枚瑛等人（2018）則認為社會因素包含：文化、家人、媒體、同儕這四種不同的影響。因此，身體意象是個體對自身身體的滿意度與知覺，且個體會受到社會因素的影響，進而去維持或改變其身體意象（Cash & Pruzinsky, 1990; Schilder, 1935; Tylka & Wood-Barcalow, 2015）。

就社會因素的影響效果來說，實徵研究上發現當青少年越常與同儕針對外表進行討論或者被同儕開有關於身體的玩笑時，其越容易內化媒體對於身材的標準，而對自身身體感到不滿意，而青少年越常閱讀時尚雜誌也會導致其內化媒體對於身材的標準（Jones et al., 2004）。因此本研究嘗試從社會比較（social comparison）理論來檢驗青少年不同的社會影響來源對身體意象之效果。再者，本研究考量青春期的身體成長所造成的改變亦會影響其身體意象，因此也從時序比較理論（temporal comparison theory）的觀點來瞭解青少年對身體成長之知覺的影響。

一、向上社會比較對象對於身體意象的影響

Festinger (1954) 提出個體會與他人在能力或意見上進行比較，以評估自身的好壞優劣，並在比較後得到一個可以修正的標準用來調整自己的行為。而根據社會比較的對象可以分為平行比較 (lateral comparison)、向下比較 (downward comparison) 以及向上比較 (upward comparison)。當進行平行比較時，個體通常與較相近的他人進行比較，以獲得有關自我能力與想法之評估。而當進行向下比較時，個體與比自己表現或狀態更差的對象做比較，目的在於自我彰顯 (self-enhancement)，提高自身之幸福感及自尊，然而過多或長期的向下比較可能會使得個體的能力水平降低 (Taylor & Lobel, 1989; Wheeler & Miyake, 1992; Wills, 1981)。而向上比較是與比自己表現更好的對象作比較，其動機為自我改善 (self-improvement)，給予個體積極動力去改變，然而個體亦有可能感受到負面情緒與自我評價的下降 (Festinger, 1954; Taylor & Lobel, 1989; Wood, 1989)。而考量個體對於身體外在的評估會受到來自於文化、媒體、他人的標準與比較的影響 (吳枚瑛等人, 2018)，因此本研究欲檢驗不同的向上社會比較對象是會讓青少年「見賢思齊」或者「妄自菲薄」。

而Suls et al. (2002) 提出向上社會比較有不同影響效果的原因是個體在社會比較的過程中產生了同化 (assimilation) 或對比 (contrast) 的效應，當個體與比較對象產生同化效應時，個體會認為自己與比較對象是「相似的」，因此對個體會有暗示自己未來只要經過努力也能變得一樣好之感受 (Wheeler & Miyake, 1992)。反之，當個體認為自己與比較對象幾乎無相關性時，則會產生對比的效應，減少對自己身體吸引力的評價 (Thornton & Moore, 1993)。也就是說向上社會比較產生的結果好壞，取決於個體與比較對象產生了何種的效應。

當代青少年外貌的向上社會比較來源通常是社群媒體上的對象及同儕，像是許多研究顯示使用社交媒體的頻率與負面的身體意象呈正相關，與身體滿意度呈負相關 (Clay et al., 2005; Meier & Gray, 2014; Tiggemann & Slater, 2013)。Jones (2004) 也發現，當青少年越常與電視上的人物或同儕進行有關於身體的社會比較時，其身體意象會越差。而Clay et al. (2005) 使用實驗法來檢驗雜誌模特兒對青少年身體滿意度與自尊的影響。他們發現，不論是看到很瘦的或者是一般身材之模特兒的雜誌封面，比起沒有看到雜誌者，青少年的身體滿意度及自尊都會降低。

本研究認為青少年選擇向上社會比較的對象可能會影響其身體意象，換言之，當青少年把自己與差異性較大的偶像明星作比較時，可能會認為自己無法達成「理想瘦」（thin ideal）的媒體文化標準，而產生負面影響。換言之，此時青少年因與比較對象之相似度較低，產生了對比效應，認為自己較難達到同樣狀態，進而產生消極的態度與對身體意象的不滿。相對地，當青少年與相似度較高的目標（如：身材姣好的同儕）相比時，則較有可能產生同化作用，認為自己有機會達到一樣的狀態，因此會有較正向的態度來看待自己的身體，認為未來自己也能變得一樣好（Mussweiler et al., 2004）。

Kang 與 Liu（2019）也發現，當個體被虛假回饋的方式告知自己與比較對象在「同性好友匹配」中的整體相似度（高90%、中50%、低0%）時，比起被隨機分派到低相似度組的受試者，當個體認為自己與一位優秀的比較對象相似度高或者中等時，在身體意象、財務上與生活滿意度上都有更正向的自我評價。這種向上比較導致正向結果的狀況同樣出現在張琇琇（2000）以及吳永清（2014）的研究中，前者研究發現同學主動性的向上比較對其自尊心以及自我效能和生活幸福感都有正面的效應，後者研究則發現當國中學生向上比較時感到越多的同化效果，其數學價值觀也越正向。

有鑑於青少年在身體意象上較常採用向上比較，他們所選擇比較的對象與個體與自身的相似度可能會對個體產生不同的適應結果（H1），因此本研究的第一個目的為檢驗「向上比較對象相似性」之差異，並假設當青少年選擇在其生活中會遇到的對象作為比較對象時（例如：朋友、鄰居），他們比較會感到自身與對方的高相似，這種向上比較有益於個體之身體意象；反之，當選擇自己生活中不會遇到的對象做比較時（例如：偶像或運動明星），則會導致較負面身體意象。

二、時序比較調節社會比較之效果

時序比較理論是從社會比較理論中所衍生來，Albert（1977）認為個體會與不同時間點的自己相比，相較於社會比較可幫助個體釐清自我在人群中的相對能力與看法，時序比較則可以讓個體擁有歷史感、瞭解自我。時序比較不僅僅是和過去的自我做比較，甚至還有可能幫助個體去預測未來狀態，Albert認為唯有當過去、現在和未來連成一線時，個體才會理解自己是誰，從何而來、如何形成的，並清楚的知道自己的「變化趨勢」。

有關於時序比較對身體意象影響的研究截至撰稿日也僅有Vogel et al.

(2020) 之研究。Vogel等人檢驗了比較方向性(向上vs. 向下)與比較對象(社會vs. 時序)對身體意象的效果。結果發現不論是與他人作向上或向下社會比較,或對針對過去的自己進行向上或向下時序比較,四組之身體意象皆沒有顯著差異。Vogel等人也僅發現若向上比較時,個體認為比較他人或特定時間的自己與自身有高相似時,會有較高的身體意象,而向下比較時則反之。然而,Vogel等人在探討時序比較時,把時序比較的對象定義為某個時期的自己,而那時的狀態比現在來得好或者差,本研究認為這種操弄方式讓受試者考量的是自己在「某個時間點」上的身體,而這個時間點對於大部分的參與者來說不見得與「現在」有連結,因此較難讓個體感受到Albert (1977)所述之自我連續感與對未來的控制感。

而其他有關於社會比較與時序比較的文獻則顯示這兩種比較都會影響個體自我評價。Zell與Alicke (2009)讓受試者每兩週都接受一次「社交敏感度能力測驗」後得到虛假回饋,參與者一共接受了四次測驗。結果發現,當個體知道自己的表現高於平均或者處於進步(每次回饋都更高分)或者持平(每次回饋都是相似結果)的時序中時,都會對自己的社交能力有較好的評價。而黃文豪與孫蓓如(2015)則進一步發現,時序比較可以調節社會比較的效果,他們發現當個體處於進步時序時,不論是向上或向下比較都不會影響自我評價。而在退步或持平時序中,個體進行向下比較有助於其自我評價。

綜合以上所述,本研究意圖檢驗向上比較對象之相似性與時序比較對青少年身體意象的影響,並認為黃文豪與孫蓓如(2015)所採用之「進步」與「持平」時序應比Vogel et al. (2020)所採用之單一時間點時序比較更具影響力,更能改變個體對於自我的連續感。因此本研究假設當青少年被指引回憶出自身在身體上的成長(進步時序)時,會比回憶身體上一致不變之處(持平時序)感到更正面的身體意象(H2)。本研究也認為向上比較對象之相似性與時序比較間具有交互作用,對於處於進步時序中的個體來說,不論是高相似或者低相似的向上比較對象,個體都可以比無比較組有較好的身體意象(H3),而對於持平時序來說,高相似組會比無比較組與低相似組擁有更好的身體意象。

最後,考量過往研究多半發現性別會影響青少年身體意象(Delfabbro et al., 2011; He et al., 2020; Muth & Cash, 1997),而Wright (1988)用長期追蹤研究發現,青少年普遍比青少年更滿意其身體發展,而Matera et al. (2013)也發現青少年較容易受到同儕而影響而對身體感到不滿。因此本研究亦檢驗性別對於向上比較對象之相似性、時序比較與身體意象的影響,並預期青少年整體的

身體意象會高於青少年（H4），而女性較容易受到向上社會比較對象的影響（H5），而男性更會從時序比較中受益（H6）。綜合以上所述，本研究假設如下：

H1：向上比較對象相似性之主要效果顯著，高相似 > 無比較 > 低相似。

H2：時序比較效果之主要效果顯著，進步時序 > 持平時序。

H3：向上比較對象相似性與時序比較間交互作用顯著。

H4：性別之主要效果顯著，男性 > 女性。

H5：性別與向上比較對象相似性間交互作用顯著。

H6：性別與時序比較間交互作用顯著。

研究方法

一、研究參與者

本研究採方便取樣，參與對象皆來自於屏東地區的五所國、高中學校之一、二年級學生341人，各學校內之參與者被隨機分配至六個不同的實驗情境中，扣除操作檢核未成功之無效問卷共計41份，最終有效樣本為300人（男性146人、女性154人；國一72人、國二74人、高一74人、高二80人）。而各組在性別、年級分布上並未有顯著差異（ $\chi_{性別}^2(5, N = 300) = .144, p = 1, \phi = .02$ ； $\chi_{年級}^2(15, N = 300) = .725, p = 1, \phi = .05$ ）。

二、研究設計與材料

本研究採用雙因子3（向上社會比較對象之相似度：高相似／低相似／無比較）× 2（時序比較：進步／持平）受試者間實驗法。獨變項一為「向上社會比較對象之相似度」：高相似、低相似、無社會比較；獨變項二為「時序比較」：進步時序、時序。依變項為吳枚瑛等人（2018）之「身體意象量表」。

向上社會比較對象之相似度（獨變項一）。向上社會比較對象之操弄改編自Vogel et al.（2020），研究參與者會被導引選擇一名與自身高或低相似者進行社會比較，並使用50個字來描述該比較對象之外貌比自身更好之處。高相似組參與者會得到以下敘述：「請想像並描述出一個你實際生活中會遇到的對象（如：同儕／閨密好朋友／家人／其他），她／他的外貌、身材比您更好。您將回答有關此人的一些問題」。

而低相似組則會到以下敘述：「請想像並描述出一個你實際生活中不會遇到的對象（如：偶像明星／運動員／網路名人／其他），她／他的外貌、身材比您更好。您將回答有關此人的一些問題。」最後，控制組「無社會比較」之參與者則會使用約50個字描述自身近期看過的任何一部影片（例如：電影、卡通等）。

向上社會比較對象相似度之操弄檢核。參與者就六點量尺針對比較對象之身體吸引力來進行評估（例：我覺得這個人的身材比例比我更好，共六題，Cronbach's $\alpha = .86$ ）以及與自身的相似程度（例：我與此人的外貌之相似程度，共2題，Cronbach's $\alpha = .74$ ），越同意比較對象之身體吸引力較高、與自身越相似，得分越高。

時序比較（獨變項二）。本研究在時序比較之操弄概念上，採用黃文豪與孫蓓如（2015）之進步時序與持平時序之概念，並自編指導語使研究參與者注意自己身體的成長或者一致的層面。被分配到進步時序組之參與者被告知：

每個人都會成長，成長會帶來進步，我們要請您回想並寫下您從國小到現在，您覺得在身體上感到的成長與進步，像是：身高變高、肌肉變結實、性徵變明顯、力氣變大、體力變好等。除了身體狀態上的變化，您也可以寫下對自己身體瞭解的增加，像是：變得知道自己適合怎樣的髮型、穿搭，知道如何能使自己變得更好看等。

而被分配到持平時序組之參與者則被告知：

儘管每個人都在成長，然而在我們的生命過程中往往有一些是維持不變的，我們要請您回想並寫下您覺得現在和國小時期的自己在身體特徵上相同不變的地方，像是：身上的痣、腳上的疤、跑步都很快等。除了身體狀態上的相同之處，您也可以寫下對自己身體打扮或運動上的相似喜好，例如：一樣喜歡打籃球、喜歡穿短褲等。

參與者在閱讀完上述段落後，則被指引用200字描述現在的自己與國小時的身體狀態或身體判斷上之進步或者不變之處。

時序比較之操弄檢核。參與者就六點量尺來評估「我覺得比起國小的我自己的身體狀態是……」進步之程度。分數越高代表感到越多進步。

身體意象量表（依變項）。本研究採用吳枚瑛等人（2018）所編製之量表，全量表共30題，其中包含六個向度：「自我覺察」、「自我認知」、「維護身體意象行動力」、「社會因素」、「審美觀」、「自我評估」，參與者將採用李克特五點量表評估，得分越高代表其身體意象越佳。根據本研究樣本，全量表之Cronbach's α 為.93。各分量表的Cronbach's α 介於.66-.93之間。

三、研究程序

本研究問卷依照各操弄分為六個版本，分別為「高相似進步組」、「高相似持平組」、「低相似進步組」、「低相似持平組」、「無比較進步組」以及「無比較持平組」。在研究程序上，參與者閱讀完研究描述後同意參與研究，並根據隨機分派之結果填寫研究問卷。問卷內容依次為：向上比較獨變項操弄、時序比較獨變項操弄、身體意象量表（依變項）、獨變項操弄檢核。

問卷採用團體施測以及個別邀請填寫，團體施測部分由研究者及協助者在早自修或自修課時發放，將六個版本問卷隨機分派給各參與者後收回。個別施測則於課後輔導室中讓參與者個別填寫問卷。

四、資料分析

本研究首先使用獨立單因子變異數分析（analysis of variance [ANOVA]）進行操弄檢核分析。接著，採用3（向上社會比較對象之相似度：高相似／低相似／無比較） \times 2（時序比較：進步／持平）獨立雙因子ANOVA分析來比較各組青少年在身體意象總分，以及2（性別） \times 3（向上社會比較對象之相似度） \times 2（時序比較）三因子ANOVA來比較性別之調節效果。前述各項分析皆採用SPSS 26.0統計軟體

研究結果

本研究目的為瞭解向上社會比較對象之相似度與時序比較對於青少年身體意象的影響。本研究預測在向上社會比較對象相似度上，高相似對象能提升青少年身體意象，而低相似對象則反之（向上社會比較對象主要效果顯著，H1）。進步時序比較比起持平更有助於青少年身體意象（進步時序主要效果顯著，H2）。而進步時序比較可以調節個體在非相似向上社會比較後對於青少年身體意象的影響（交互作用顯著，H3）。

一、獨變項操弄檢核分析

(一) 向上社會比較對象相似度操弄效果

本研究以單因子獨立樣本ANOVA分析檢驗。

1. 「高相似度組」($n = 99$)與「低相似度組」($n = 100$)受試者選擇之社會比較對象在吸引力上是否相同。雖然兩組在同質性檢定上違反變異數同質性檢定($p = .002$)，但考量本研究各細格人數近似，而ANOVA模式強韌性較高，因此繼續進行分析。而結果發現，高相似組($M = 30.72$)在社會比較對象吸引力分數低於低相似組($M = 33.11$, $F_{(1, 197)} = 16.04$, $p < .001$, $\eta_p^2 = .08$)。結果雖然顯示低相似組所選擇之向上社會比較對象較具吸引力，然而細看兩組之平均數，高相似組選擇之對象之平均吸引力評估在六點量尺中為5.12，而低相似組為5.52，兩者都是具有高吸引力之比較對象。
2. 「高相似度組」($n = 99$)的受試者與比較對象在外貌與身材之相似度是否比「低相似度組」($n = 100$)的受試者更高。首先，兩組在同質性檢定上未違反變異數同質性檢定($p = .802$)，而結果發現，高相似組($M = 6.91$)認為自己與比較對象之相似度高於低相似組($M = 3.74$, $F_{(1, 197)} = 141.53$, $p < .001$, $\eta_p^2 = .42$)。顯示獨變項一「向上社會比較相似度」操弄成功。

(二) 時序比較操弄效果

本研究以單因子獨立樣本ANOVA分析檢驗「進步組」($n = 150$)的受試者在自己與國小時的身體狀態感到的進步程度是否比「持平組」($n = 150$)來得多。雖然兩組在同質性檢定上違反變異數同質性檢定($p = .002$)，但考量細格人數相等、ANOVA模式強韌性較高因而繼續分析，結果發現，進步時序組($M = 4.87$)比起持平時序組($M = 4.05$, $F_{(1, 298)} = 63.68$, $p < .001$, $\eta_p^2 = .17$)。顯示進步時序組之受試者感受到比國小時更多的身體成長，獨變項二「時序比較」操弄成功。

二、向上社會比較對象相似度與時序比較對身體意象之效果

本研究以雙因子獨立樣本ANOVA分析檢驗獨變項向上社會比較、時序比較對身體意象量表總分之影響(各組平均數與標準差見表1與圖1)。雖然本研究

樣本不符合變異數同質性假定 ($p < .001$)，但性別與年級分布在各細格內並無顯著差異，人數接近等格設計，且ANOVA模式穩健性較高，因此繼續分析。

表1

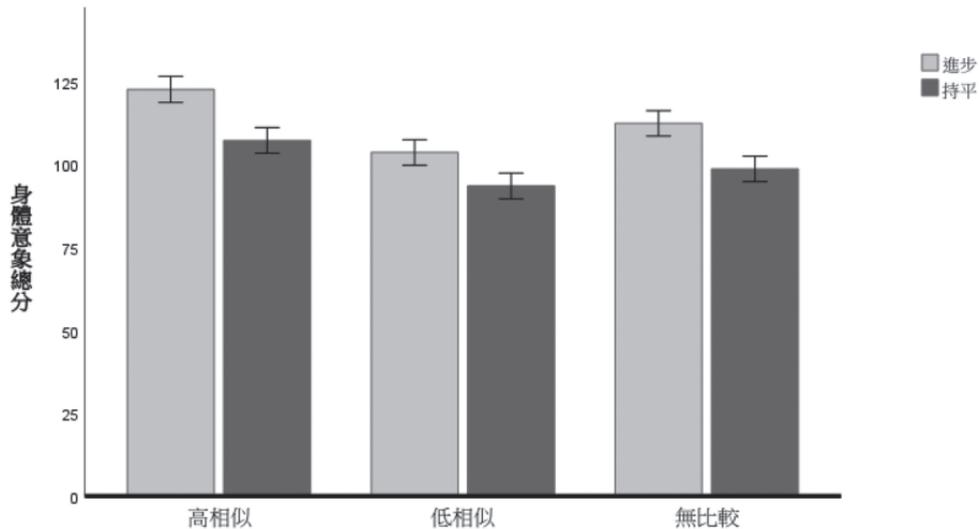
向上社會比較對象相似度、時序比較在身體意象上的平均數與標準差

相似度	進步時序			持平時序		
	<i>N</i>	<i>M</i> (<i>SD</i>)	95%CI	<i>N</i>	<i>M</i> (<i>SD</i>)	95%CI
高相似	49	122.61 (18.28)	[118.70, 126.53]	50	107.24 (17.84)	[103.37, 111.11]
低相似	50	103.62 (11.20)	[99.75, 107.49]	50	93.50 (11.20)	[186.63, 197.37]
無比較	51	112.37 (11.98)	[108.54, 116.21]	50	98.64 (8.44)	[194.77, 102.51]

結果發現，獨變項「比較對象相似度」主要效果達顯著， $F_{(2, 294)} = 34.64$ ， $p < .001$ ， $\eta_p^2 = .19$ （支持H1）。「時序比較」主要效果亦達顯著效果， $F_{(1, 294)} = 66.19$ ， $p < .001$ ， $\eta_p^2 = .18$ （支持H2）。而根據Cohen（1988）以及Miles與Shevlin（2001）對於效果量的建議來說，兩者皆為大效果。最後，兩者之交互作用未達顯著效果， $F_{(2, 294)} = .93$ ， $p = .396$ ， $\eta_p^2 = .01$ （不支持H3）。

圖1

各組身體意象分數之平均數與95%信賴區間



在Scheffé事後檢定發現，對於「比較對象相似度」內的各組來說，高相似組 ($M = 114.85$ ， $SD = 19.56$) 在身體意象上顯著大於低相似組 ($M = 98.56$ ， $SD = 13.19$ ， $F_{(2, 294)} = 34.64$ ， $p < .001$) 與無比較組 ($M = 105.57$ ， $F_{(2, 294)} = 34.64$ ，

$p < .001$)，無比較組 ($M = 105.57$) 顯著大於低相似組 ($M = 98.56$, $F_{(2, 294)} = 34.64$, $p = .002$)，各組得分差異符合H1之預期。

而在時序比較上，進步時序組 ($M = 112.87$, $SD = 1.14$) 顯著大於持平時序組 ($M = 99.79$, $SD = 1.14$, $F_{(1, 294)} = 66.19$, $p < .001$)，符合H2之預期。

此外，由於在「向上社會比較對象」中的高、低相似組之受試者選取比較對象之吸引力有差距，因此本研究使用2（向上社會比較對象之相似度：高相似／低相似） \times 2（時序比較：進步／持平）獨立樣本共變異數分析（analysis of covariance [ANCOVA]）檢驗在排除「比較對象吸引力」後，上述效果是否還是存在。本研究樣本雖不符合變異數同質性假定 ($p < .001$)，但「比較對象相似度」主要效果依舊達顯著， $F_{(1, 194)} = 33.81$, $p < .001$, $\eta_p^2 = .25$ 。而「時序比較」主要效果亦達顯著效果， $F_{(1, 194)} = 33.81$, $p < .001$, $\eta_p^2 = .15$ ，兩者之交互作用未達顯著效果， $F_{(1, 194)} = 1.98$, $p = .16$, $\eta_p^2 = .01$ 。而共變項「比較對象吸引力」之效果亦達顯著， $F_{(1, 194)} = 5.83$, $p = .02$, $\eta_p^2 = .03$ 。顯示在控制社會比較對象之吸引力後，高相似組之身體意象分數 ($M = 115.68$) 高於低相似組 ($M = 97.82$)，因此儘管高相似組所選擇之比較對象之吸引力略低於低相似組，然而「比較對象之相似度」之主要效果仍舊顯著，顯示上述之發現結果穩定。

三、性別是否調節向上社會比較對象與時序比較對身體意象之效果

本研究以三因子獨立樣本ANOVA分析檢驗獨變項性別、向上社會比較對象、時序比較對身體意象之影響（各組平均數與標準差見表2）。雖然本研究樣本不符合變異數同質性假定 ($p < .001$)，但各組細格人數近似相等，而ANOVA模型強韌度較高，因此尚可繼續分析。

表2
不同性別、比較對象相似度與時序比較在身體意象上的平均數與標準差

向上社會比較對象	進步時序			持平時序		
	N	M (SD)	95%CI	N	M (SD)	95%CI
男生						
高相似	24	125.37 (18.43)	[119.89, 130.86]	24	113.92 (17.24)	[108.43, 119.40]
低相似	25	106.32 (10.39)	[100.94, 111.70]	25	96.44 (13.47)	[91.06, 101.82]
無比較	24	111.96 (12.97)	[106.47, 117.45]	24	98.17 (9.49)	[92.68, 103.65]
女生						
高相似	25	119.96 (18.11)	[114.58, 125.34]	26	101.08 (16.37)	[95.81, 106.35]
低相似	25	100.92 (11.52)	[95.54, 106.30]	25	90.56 (12.47)	[85.18, 95.94]
無比較	27	112.74 (11.25)	[107.57, 117.91]	26	99.08 (7.50)	[93.81, 104.35]

結果發現，除了與上述相同的「比較對象相似度」($F_{(2, 288)} = 36.68, p < .001, \eta_p^2 = .20$)與「時序比較」($F_{(1, 288)} = 67.93, p < .001, \eta_p^2 = .19$)」主要效果達顯著，為大效果。本研究亦發現「性別」主要效果顯著， $F_{(1, 288)} = 8.65, p = .004, \eta_p^2 = .03$ ，為中等效果。男性($M = 108.60$)之身體意象顯著大於女性($M = 104.12, F_{(1, 288)} = 8.65, p = .004$)，支持H4。

而在交互作用效果方面，本研究僅發現「性別」×「比較對象相似度」效果達顯著($F_{(2, 288)} = 3.43, p = .034, \eta_p^2 = .02$)、為中等效果，支持H5。其他交互作用皆未顯著(all $p > .41$)，不支持H6。

本研究採用單純主要效果檢定後發現，「向上社會比較對象相似度」在男、女性上都有單純主要效果($F_{男(2, 288)} = 24.30, p < .001, \eta_p^2 = .14; F_{女(2, 288)} = 15.42, p < .001, \eta_p^2 = .09$)。而對「高相似社會比較對象」上，「性別」有顯著單純主效果， $F_{(1, 288)} = 11.12, p = .001, \eta_p^2 = .04$ ，高相似男生組($M = 119.65$)大於高相似女生組($M = 110.33$)。對「低相似」來說，「性別」之單純主效果僅達顯著， $F_{(1, 288)} = 4.26, p = .040, \eta_p^2 = .01$ ，低相似男生組($M = 101.38$)高於低相似女生組($M = 95.74$)。對「無比較」來說，「性別」單純主效果未達顯著($M_{男} = 105.07, M_{女} = 106.04, F_{(1, 288)} = 0.10, p = .756, \eta_p^2 < .001$)，顯示對於未做社會比較的控制組來說，男、女性的身體意象分數沒有差異。儘管研究結果如同H5一般顯現性別與向上社會比較對象之交互作用，但方向與原先預期相反，顯現青少年比起青少年更容易因為和高相似對象做向上比較而受益。

四、小結

首先，根據本研究結果發現，當操弄青少年選擇不同相似程度之向上比較對象時，選擇「高相似」對象進行比較的青少年其身體意象會比控制組之無向上比較者來得好，而與「低相似」對象相比者其身體意象則最低。而在時序比較上，比起持平時序，進步時序比較確實有助於青少年的身體意象。然而，兩者間的交互作用未達顯著。

再者，青少年之性別也會影響其身體意象，本研究發現性別的主要效果以及性別與向上比較對象相似度的交互作用。當青少年和高相似與低相似對向進行向上比較後，男性的身體意象高於女性，而未進行社會比較的控制組中男、女性之身體意象大致相同。

討論與建議

一、結果討論

(一) 向上社會比較對象與時序比較對身體意象之影響

根據本研究結果發現，當個體選擇不同的對象來進行向上社會比較時，若比較對象與自身高相似，則會有較好的身體意象，反之，當與低相似者相比，則會減損身體意象。這與Suls et al. (2002) 所認為向上比較對個體的影響來自於同化或對比效果的差異，而也與Kang與Liu (2019) 結果相符，當青少年與與高相似對象作向上比較時，他們會有較好的身體意象。這可能是因為當同化效應發生時，青少年較會認為自己可以「見賢思齊」，自己也可以和該比較對象一樣。反之，當對比效應發生時，青少年會覺得自己比起偶像明星的理想瘦來說差得太多、進而不斷否定自我的身體意象，這也是為什麼在Meier與Gray (2014) 的研究中「進行越高頻率的向上比較（對比），其身體意象就會越低」。

再者，就時序比較來說，當青少年被導引進入進步時序時，他們會有較好的身體意象。這與黃文豪與孫蒨如 (2015) 的發現相似。當青少年認為自己處在「與過去相比，我正在成長中」的想法時，他們會對自己的身體意象有較好的觀感，這可以反應出Albert (1977) 理論中所討論的自我延續性有助於個體預測未來的自己而感到具有較高的控制感。因此比起Vogel et al. (2020) 讓研究參與者選擇一個時期的自己與現在相比，本研究所發現的結果更支持Zell與Alicke (2010) 所提出的時序軌跡 (temporal trajectory) 的效果。

最後，本研究原先預期，當青少年處於進步時序中時，這種「與時俱進」對於未來所擁有的正向預期可以幫助青少年不受與他人相比的結果影響。然而，本研究並未發現比較對象與時序比較間具有交互作用。本研究認為，這有可能是向上社會比較和時序比較對身體意象的影響機制可能並不相同，這也有可能是實驗程序的不同所導致，在黃文豪與孫蒨如 (2015) 的研究中，研究參與者會多次參與測驗並得到成績進步之回饋，而本研究之依變項為身體意象，難以採用測驗回饋之操弄方式，因此採用讓受試者注意到自身身體之成長來操弄進步時序，因此未能產生預期的調節效果，使得青少年可藉由進步時序比較來消弭和低相似者進行向上社會比較負面影響。建議未來研究亦可以增加研究

時間，以多次時序比較的方式來檢驗向上比較與時序比較對於青少年身體意象的關係。

(二) 性別對於身體意象的效果

研究結果顯示：「性別」在「身體意象」主要效果顯著，且男性分數大於女性，顯示男性的身體意象高於女性，這與過往的研究發現相符（陳忠勝、卓俊伶，2007；楊嘉惠、林耀豐，2011；Tylka & Wood-Barcalow, 2015）。

然而，本研究所發現的性別主要效果可能是因為青少年進行社會比較而產生的，換言之，對於未進行社會比較的控制組來說，男、女性之身體意象大致相同，然而當受試者被指引作向上比較後，男性之身體意象比女性來得高。這顯示當跟高相似對象進行向上比較時，男性所提升的身體意象較女性為多，而對於跟低相似對象進行比較時，女性所降低的身體意象也較男性為多。這顯示雖然向上社會比較對象相似度對於青少年、少女的影響方向相同，但效果強度可能不同，使得「見賢思齊」的效果可能更容易出現在男性身上。

二、建議

(一) 實務上的建議

根據本研究的發現，當青少年在面對身體變化時，他們往往會與他人作比較，因此設定合理、正確的比較目標是有益於青少年身體意象的，因此在教育現場上可以指引青少年選擇與自身「高相似」之向上比較對象，這種對象可以讓青少年見賢思齊，並勸告青少年減少與社群媒體上的網紅、明星做向上比較。

另一方面，本研究亦探究了時序比較與身體意象關係，並發現當青少年專注於身體的成長、而非不變之處時，其身體意象有顯著提升，因此若能導引青少年正向看待身體的改變，也許能增加青少年對於在身體上感到的威脅與挫折感。

除了教育與心理輔導專業從業者之外，父母也可以多花時間與孩子共同談論他們所接觸到的社會比較對象以及身體的成長，讓青少年選擇合適的目標，透過老師與家長的共同合作，也許能有助於青少年正向看待自己的身體變化。

(二) 研究限制與對未來研究之建議

首先，本研究樣本僅取自屏東地區之國高中，是否具足夠代表性可推論至臺灣其他地區的國高中生則有待未來相關研究之證實。接著，在研究設計上，

為了避免研究過度複雜化，本研究並無將向下比較以及退步時序納入研究設計中，未來相關研究可考慮將其納入設計，探索向上比較相似度以及時序比較之更多面向的相關可能性。最後，在研究的時間及資源限制上，由於本研究的執行資源及時間有限無法進行長時間的研究，因此無法進行更長時間的操弄，例如對實驗參與者進行更完整的時序變化操弄。未來研究可以以較長時間的操弄瞭解多次進步回饋與社會比較對青少年身體意象的影響。

參考文獻

- 吳永清（2014）。影響社會比較效應的相關因素探析暨其與自我效能及主觀幸福感關聯模式之建構與驗證〔未出版博士論文〕。國立臺灣師範大學。
- 吳枚瑛、陳香廷、魯盈謙、洪瑞兒（2018）。探討高雄市青少年自覺健康、身體意象及幸福感之關係。《教育科學研究期刊》，**63**（1），33-67。https://doi.org/10.6209/JORIES.2018.63(1).02
- 張春興（1995）。張氏心理學辭典（第二版）。東華。
- 張琇琄（2000）。國小學童之學業成績社會比較與自尊、自我效能及幸福感之相關研究〔未出版碩士論文〕。國立屏東師範學院。
- 陳忠勝、卓俊伶（2007）。身體活動與身體意象的性別差異。《中華體育季刊》，**21**（3），27-35。https://doi.org/10.6223/qcpe.2103.200709.1804
- 黃文豪、孫蒨如（2015）。我到底有多好？——社會比較與時序比較對自我評價的影響。《中華心理學刊》，**57**（4），319-338。https://doi.org/10.6129/CJP.20150907
- 黃曬莉、張錦華（2005）。臺灣民眾的身體意象及其預測因子：人際壓力、媒體信任作為中介變項。《中華心理學刊》，**47**（3），269-287。https://doi.org/10.6129/CJP.2005.4703.05
- 楊嘉惠、林耀豐（2011）。不同性別其身體意象差異性之探討。《屏東教大體育》，**14**，162-171。
- Albert, S. (1977). Temporal comparison theory. *Psychological Review*, *84*(6), 485-503. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.6.485
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (1990). *Body images: Development, deviance, and change*. The Guilford Press.
- Clay, D., Vignoles, V. L., & Dittmar, H. (2005). Body image and self-esteem among adolescent girls: Testing the influence of sociocultural factors. *Journal of Research on Adolescence*, *15*(4), 451-477. https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2005.00107.x
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum.
- Davison, T. E., & McCabe, M. P. (2006). Adolescent body image and psychosocial functioning. *The Journal of Social Psychology*, *146*(1), 15-30. https://doi.org/10.3200/SOCP.146.1.15-30
- Delfabbro, P. H., Winefield, A. H., Anderson, S., Hammarström, A., & Winefield, H. (2011). Body image and psychological well-being in adolescents: The relation-

- ship between gender and school type. *The Journal of Genetic Psychology*, 172(1), 67-83. <https://doi.org/10.1080/00221325.2010.517812>
- Fabian, L. J., & Thompson, J. K. (1989). Body image and eating disturbance in young females. *International Journal of Eating Disorders*, 8(1), 63-74. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198901\)8:1<63::AID-EAT2260080107>3.0.CO;2-9](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198901)8:1<63::AID-EAT2260080107>3.0.CO;2-9)
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- He, J., Sun, S., Zickgraf, H. F., Lin, Z., & Fan, X. (2020). Meta-analysis of gender differences in body appreciation. *Body image*, 33, 90-100. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.011>
- Jones, D. C. (2004). Body image among adolescent girls and boys: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 40(5), 823-835. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.40.5.823>
- Jones, D. C., Vigfusdottir, T. H., & Lee, Y. (2004). Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: An examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals. *Journal of Adolescent Research*, 19(3), 323-339. <https://doi.org/10.1177/0743558403258847>
- Kang, J., & Liu, B. (2019). A similarity mindset matters on social media: Using algorithm-generated similarity metrics to foster assimilation in upward social comparison. *Social Media + Society*, 5(4). <https://doi.org/10.1177/2056305119890884>
- Linardon, J., Greenwood, C. J., Fuller-Tyszkiewicz, M., Macdonald, J. A., Spry, E., Hutchinson, D. M., Youssef, G. J., Sanson, A., Wertheim, E. H., McIntosh, J. E., Le Grange, D., Letcher, P., & Olsson, C. A. (2021). Young adult mental health sequelae of eating and body image disturbances in adolescence. *International Journal of Eating Disorders*, 54(9), 1680-1688. <https://doi.org/10.1002/eat.23575>
- Matera, C., Nerini, A., & Stefanile, C. (2013). The role of peer influence on girls' body dissatisfaction and dieting. *European Review of Applied Psychology*, 63(2), 67-74. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2012.08.002>
- Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17(4), 199-206. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0305>
- Miles, J., & Shevlin, M. (2001). *Applying regression and correlation: A guide for stu-*

dents and researchers. Sage.

- Mussweiler, T., Rüter, K., & Epstude, K. (2004). The ups and downs of social comparison: Mechanisms of assimilation and contrast. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*(6), 832-844. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.6.832>
- Muth, J. L., & Cash, T. F. (1997). Body-image attitudes: What difference does gender make? *Journal of Applied Social Psychology, 27*(16), 1438-1452. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1997.tb01607.x>
- Prabhu, S., & D’Cunha, D. (2018). Comparison of body image perception and the actual BMI and correlation with self-esteem and mental health: A cross-sectional study among adolescents. *International Journal of Health & Allied Sciences, 7*(3), 145-149. https://doi.org/10.4103/ijhas.IJHAS_65_16
- Schilder, P. (1935). *The image and appearance of the human body; studies in the constructive energies of the psyche*. Kegan Paul.
- Siegel, J. M., Yancey, A. K., Aneshensel, C. S., & Schuler, R. (1999). Body image, perceived pubertal timing, and adolescent mental health. *Journal of Adolescent Health, 25*(2), 155-165. [https://doi.org/10.1016/s1054-139x\(98\)00160-8](https://doi.org/10.1016/s1054-139x(98)00160-8)
- Slade, P. D. (1994). What is body image? *Behavior Research and Therapy, 32*(5), 497-502. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)90136-8](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)90136-8)
- Suls, J., Martin, R., & Wheeler, L. (2002). Social comparison: Why, with whom, and with what effect? *Current Directions in Psychological Science, 11*(5), 159-163. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00191>
- Taylor, S. E., & Lobel, M. (1989). Social comparison activity under threat: Downward evaluation and upward contacts. *Psychological Review, 96*(4), 569-575. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.4.569>
- Thornton, B., & Moore, S. (1993). Physical attractiveness contrast effect: Implications for self-esteem and evaluations of the social self. *Personality and Social Psychology Bulletin, 19*(4), 474-480. <https://doi.org/10.1177/0146167293194012>
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders, 46*(6), 630-633. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image, 14*, 118-129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>

- Vogel, E. A., Rose, J. P., Aspiras, O. G., Edmonds, K. A., & Gallinari, E. F. (2020). Comparing comparisons: Assimilation and contrast processes and outcomes following social and temporal comparison. *Self and Identity, 19*(6), 629-649. <https://doi.org/10.1080/15298868.2019.1647278>
- Wheeler, L., & Miyake, K. (1992). Social comparison in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*(5), 760-773. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.5.760>
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin, 90*(2), 245-271. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.2.245>
- Wood, J. V. (1989). Theory and research concerning social comparisons of personal attributes. *Psychological Bulletin, 106*(2), 231-248. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.106.2.231>
- Wright, M. R. (1988). Body image satisfaction in adolescent girls and boys: A longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence, 18*(1), 71-83. <https://doi.org/10.1007/bf02139247>
- Zell, E., & Alicke, M. D. (2009). Self-evaluative effects of temporal and social comparison. *Journal of Experimental Social Psychology, 45*(1), 223-227. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2008.09.007>
- Zell, E., & Alicke, M. D. (2010). Comparisons over time: Temporal trajectories, social comparison, and self-evaluation. *European Journal of Social Psychology, 40*(3), 375-382. <https://doi.org/10.1002/ejsp.737>

Examining the Effects of Upward Social Comparison Target Similarity and Temporal Comparison on Adolescents' Body Image

Wei-Yu Tang¹, Jia-Sin Hong^{2*}

¹Master, Department of Education Psychology and Counseling, National Pingtung University

²Assistant Professor, Department of Educational Psychology and Counseling, National Pingtung University

Abstract

Purpose: This study aims to examine the effects of upward social comparison target similarity and temporal comparison on adolescents' body image.

Method: This study employed a 3 (similarity of upward social comparison target: high/low/no comparison) × 2 (temporal comparison: progressive/static) between-subjects experimental design. Three hundred participants were randomly assigned to the different conditions. The dependent variable was the body image scale developed by Wu et al. (2018).

Results: The main effect of upward social target similarity was significant. Adolescents in the high similarity group had significantly higher body image scores compared to the no comparison group, while the low similarity group had the lowest scores. The progressive temporal comparison group had higher body image scores than the static group. There was no significant interaction effect between the two factors. These findings suggest that to promote adolescents' body image, it is beneficial to help them choose appropriate social comparison targets and focus on their own body growth.

Keywords: Upward Social Comparison, Body Image, Adolescents, Temporal Comparison, Target Similarity