

壹、緒論

一、研究背景與動機

身體意象是一個複合的概念，涉及認知、情感和行為三個層面，其中個體對真實身材與理想身材的落差所引發對身體的負面感受被稱為身體不滿意感（body dissatisfaction）（Polivy & Herman, 2002）。國內、外的研究皆顯示，身體不滿意感的現象在青少年之中有很高的盛行率。近年來，青少年身體不滿意感的盛行率介於57%~84%，青少年對於身體意象感到不滿意的比率也達49%~82%（Dion et al., 2015）。西方的研究指出，身體不滿意感與學校表現有顯著相關，如成績較為低落、藥物濫用或不安全性行為的比例較高（Schooler, 2013），更甚者有較高的自傷意圖（Muehlenkamp & Brausch, 2012）。You、Shin和Kim（2017）對韓國青少年的研究發現，身體不滿意感較高的青少年可預測其有較低的自尊及較高的憂鬱傾向。

影響青少年發展身體意象的因素繁多，家庭因素扮重要的角色，如父母對節食的態度、家庭社經地位、甚或親子關係都會對個體的身體意象有所影響。其中，依附關係值得注意，早在20年前國外即有研究顯示，不安全型依附的青少年較安全型依附關係的青少年更為重視體重，即使兩組在對自身的身型

知覺上沒有太大的差異（Sharpe et al, 1998），此顯示依附關係可能會影響身體意象，因為早期的依附經驗會持續影響個體的內在運作模式（internal working model），內在運作模式一旦形成，便具有穩定與類似基模的特性，成為個體對新環境的認知、期望及適應的依據。國外有不少研究探討依附關係對於身體意象的影響（Cheng & Mallinckrodt, 2009; Patton, Beaujean, & Benedict, 2014; Ty & Francis, 2013）。然國內對於依附關係與身體意象的相關研究卻付之闕如，僅陳美冠（2004）探討犯罪青少年依附關係、解釋風格與自尊之現況的結果發現，依附關係與身體自尊有正相關，是故探討依附關係對身體意象與自尊影響的研究頗具價值。

二、研究目的

目前國外研究多聚焦於戀愛依附對身體意象或飲食疾患的影響，研究對象多為大學生，然而，身體意象的關鍵轉變期多出現於青少年階段，此階段的依附重心雖正由父母轉移至同儕、戀人身上，但父母對於青少年亦具有影響性。考量高中生並非皆具有戀愛經驗，又依附經驗多與父母有關，因依附型態具有一致性，故本研究將探究高中、職階段青少年與父親、母親及同儕的依附品質所形成的整體依附型態，以此探究依附品質如何影響身體意象，進而影響

自尊。

貳、文獻探討

一、依附理論的內涵

依附一詞由 Bowlby (1958) 提出，原用來解釋嬰兒對父母或主要照顧者的情感連結，後來也沿用至個體對同儕或戀愛對象關係之連結。早期的依附經驗是後期人際關係發展的架構，影響個體內在運作模式。內在運作模式是指嬰兒由主要照顧者的互動中，習得有關人際世界的知識，隨著年齡、語言及認知的發展，從表現於外的依附行為系統，逐漸地對整個環境、依附對象及自我形成一種內在的心理表徵 (Wallin, 2007)。內在運作模式一旦形成，就具有穩定與在潛意識運轉的特性，成為個體對新環境的認知、期望及適應的依據。個體會依據內在模式去覺知外在刺激，並以內在模式形成的預測反應外在刺激，形塑對自我的認知與對他人的預期。雖然依附類型可能會受到家庭的重大事件影響，但個體的內在運作模式具有類似基模穩定及連續的特性，對其他時期的人際關係模式、思考與行為都有廣泛的影響。

Ainsworth、Blehar、Waters 和 Wall (1978) 首先以實驗室的方法將依附類型分為安全型依附、焦慮型依附及逃避型依附。之後，Bartholomew (1990) 及 Bartholomew 與 Horowitz (1991) 認

為上述三種依附風格並未完整解釋依附風格，因此提出四類型依附模式，並以大學生為樣本，透過自評依附類型和經由專業人員對受試者及其同儕進行訪談交叉驗證，發現依附關係可以 Bowlby 於 1973 年提出的自我模式 (model of self) 和他人模式 (model of other) 的兩向度交織出四種依附類型。除了原有的安全型依附及焦慮型依附之外，逃避型依附可再細分為排拒型依附 (dismissing attachment) 及畏避型依附 (fearful attachment)。自我模式指稱個體對自己的認知和理解，與個人的自我價值感和自覺被他人接納的程度有關，可分為正向和負向。他人模式意指個人內心中的他人意象，代表對他人的認知和理解，會影響個體在人際因應策略上的親近或逃離，亦可分為正向和負向 (Collins & Allard, 2003)。

Mikulincer 與 Shaver (2007) 以向度來看待依附關係，認為依附關係並非是截然不同的類別，而是一個連續的建構向度，其中以焦慮與逃避兩向度模式被視為是較佳結構 (黃玉蓮、陳淑惠, 2011)。逃避向度呈現的是對他人的認知理解為正向或負向，顯示一個人對於親近他人或依賴他人是否感到自在，此概念涉及逃避親近關係，故與他人模式概念相似；焦慮量尺呈現的是對自己的判斷正向與否，顯示一個人是否擔心被拋棄，因涉及自我價值，故與自我模式