飲食異常高風險女性參與線上預防介入方案之經驗探究

學生：黃庭萱　　指導教授：陳宇平博士

國立台南大學諮商與輔導學系碩士班

摘要

本研究採質性研究取向，旨在探討飲食異常高風險女性參與線上介入方案後之經驗，研究問題有二：（一）飲食異常高風險女性之飲食異常經驗為何?（二）參與線上預防介入方案對飲食異常高風險女性之影響與參與經驗為何? 本研究之參與者為 6 位大專校院女性學生，在飲食態度量表（EAT-26）得分皆達 21 分以上，為飲食異常高風險族群，並完整參與陳宇平（2025）發展之「飲食異常高風險女性之線上介入方案」。研究過程以半結構式深度訪談蒐集資料，運用主題分析法進行資料分析。

研究結果共浮現出四大主題，主題一：**「他人目光與自我批判交織下的飲食戰場」**，在回應研究問題一，包含三項次主題：「為求接納，養成對外貌與飲食的自我監控」、「追逐外在標準，卻更加不滿意自己的模樣」及「食物曾是安慰，卻也伴隨失控後的羞愧與痛苦」。主題二至四則在回應研究問題二，主題二為**「在揭露與支持中獲得不需靠吃食支撐的自我價值感」**，包含「在真誠交流與彼此陪伴中感受到支持與歸屬」及「透過彼此理解與經驗回饋，重新看見自己的價值」兩項次主題；主題三為**「透過集體對美的批判與力量展現，逐漸能自在進食、接納真實自我」**，包含「跳脫主流審美，逐漸看見與重建自我價值」及「在集體共鳴中開展反抗主流的勇氣，鬆動飲食與身體戰場」兩項次主題；主題四為**「安心彈性的線上空間，能自在表達並展開多元體驗」**，包含「減少被直接凝視的壓力，我更能自在表露自己」及「線上形式使我更自在投入，也開啟多元體驗」兩項次主題。

本研究發現，參與者透過團體中的同儕支持、經驗分享與反思討論，逐漸鬆動對外貌與體態的僵化信念，降低對主流審美標準的依附與內化的自我批判，並重新建立與飲食、身體及自我價值的關係；同時，參與者亦逐步發展出較具彈性的情緒調節方式、自我接納能力，以及面對外界評價的因應力量，尤其線上團體所使用的多元媒材與線下任務，不僅提供成員多面向反思與理解自身經驗的機會，也讓團體中的學習與覺察得以延伸至日常生活之中，進而逐漸促發態度與行為上的改變。基於上述發現，本研究進一步針對飲食異常高風險女性、其重要他人、助人工作者及未來研究提出相關建議。

關鍵字：飲食異常、高風險、女性、線上預防介入方案