



阿德勒取向多元性別自我探索團體 帶領經驗之探究

洪子芸

國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士班研究生




一、研究目的和目標

社會似乎建構了套男女生模組，期待個體可以符合社會期待，若未如社會所建構的模組易招來負向評價及歧視（Pilcher, J., 2017），像是耳熟能詳的葉永鋕事件，亦是因性別氣質不符男性陽剛氣質而招致霸凌，類似事件在當今社會裡層出不窮，然性別並不可以二分法來劃分的，若能以多元、有彈性的角度來看待性別將有助於個體在人際、課業、愛情上的發展，反之則有礙個體發展。

綜上文獻可知，帶領大學生覺察性別迷思並發展出有彈性的正向回應技巧將有益於大學生多面向的發展，故本研究之研究目標在於：

- （一）使成員覺察性別迷思及此迷思對生活風格之影響。
- （二）使成員探索性別氣質，並了解性別氣質乃社會建構而來，可以調整與改變。
- （三）使成員運用優勢發展出經歷負面經驗時，正面回應的技巧。

二、研究設計



團體領導者即本研究之研究者，團體約100分鐘，共6次，為結構式、探索性與封閉性之團體，研究者透過立意抽樣的方式篩選出6位對性別議題有興趣或是曾因性別氣質而經歷負向經驗者作為本次團體之參與者。本研究以團體總回饋單作為量化分析，並以個別面談紀錄、團體歷程紀錄進行質性資料分析。本研究是以阿德勒取向作為理論基礎，透過團體活動希望成員們能覺察自己的自卑，並發展出彈性應對自我自卑感的技巧。

三、研究發現

團體初期成員們對於討論性別議題、自身經驗較為尷尬；團體轉化期開始，成員因逐漸對彼此產生信任，故能自在地分享自身的負向經驗，過程中可發現團體成員們多受性別迷思所影響、皆曾因為性別氣質不符合社會期待而經歷不友善對待，也發現成員過去皆是以「攻擊-認輸」的方式應對負向事件；團體工作期，隨著團體凝聚力的提升，成員能相互鼓勵、分享彼此在團體過程中的看見，並彼此鼓勵；團體後期經由成員生活經驗分享可發現，團體成員逐漸找出自己的優勢，並運用其優勢發展出正向、有彈性因應負向經驗的技巧，顯示團體之研究目標已達成。

四、研究結果

藉由團體探索性別氣質、彼此分享相似經驗與彼此鼓勵，成員漸漸能鬆動原有僵化的性別迷思，對自我的性別氣質感到認可，再者，透過團體中的腳本討論、演練與相互發掘優勢，團體成員皆長出不同於「攻擊-認輸」的應對方式，發展出有彈性因應負向經驗的技巧。多數成員亦於團體回饋單中表示，覺察性別迷思有助於其看見性別的多元面向，也有助於其在經歷負向事件時以更多元的角度看待自己，不會再將自己視為受害者，只能委屈、認輸，顯示出團體成員之私人邏輯達到鬆動，並長出勇氣面對困境。