



# 探討同性戀自我認同之復原力因子

劉佩姍  
新竹教育大學學生

賴沛竹  
新竹教育大學學生



## 一、研究動機及目的

近年我國大眾對於同性戀的認識相較於以往有大幅的增長。每年的同志遊行活動中，有越來越多非同性戀者願意出來支持同志族群的訴求，而有不少同性戀者也藉由此活動現身（coming out），作為認同其同性戀身份的宣示。然而，在2014年對台南市民的調查研究中顯示，過半數的民眾雖認為同性戀者有結婚的權利並應受到保障，但卻有五成七的受訪民眾表示無法接受自己的孩子是同性戀者，甚至有超過五成民眾表示會教育自己的子女不能成為同性戀者，並認為同性戀者是不正常的。因此，社會文化依舊充斥著傳統性別刻板印象的價值觀，而在這種以異性戀為主流文化背景下長大的同性戀者，在自我認同的過程中也更容易受到環境的阻礙。過去的研究多著重在探討同性戀者在自我認同的過程中，社會文化背景、同儕及家人等，對其日後生活所造成的影響，本研究則想要進一步探究促使自我認同成功的正向復原力。

## 二、文獻探討

現身（coming out）是一個用來描述同性戀者自我認同歷程和範圍的名詞（Gove, P. A. & Ventura, L. A., 1983），而現身對同性戀者而言是生命中的一大議題。生活中，現身除了對自我認同的發展歷程有著關鍵性的影響外，也影響著同志未來生涯規劃的態度（莊瑞君、陳慶福、劉安真，2013）。而影響同性戀者現身的因素有一部分是來自污名化，在同性戀者污名化的過程中，社會大眾逐漸形成對於同性戀者的性偏見，例如：同性戀者大多是罪犯、同性戀者會對於兒童及青少年造成不良的影響、同性戀者的性關係複雜（駱俊宏、林燕卿、王素女、林蕙瑛，2005），即使在21世紀依然存在許多對於同性戀者的偏見。陳彤昀（2014）透過六大層面的討論與分析，更進一步將同志族群的心理健康壓力源歸納為六個層面，分別為：（一）原生家庭層面（二）校園層面（三）職場層面（四）伴侶關係層面（五）社會觀感層面（六）法律規範層面。由此可見，同性戀者從小就受到來自社會各層面的偏見和歧視，背負著社會上對於同性戀者的各種誤解與污名化的壓力，因而造成他們在現身過程中的困境。

## 三、研究方法

本研究採用質性研究中的個案研究法，並使用半結構式訪談進行深度訪談，來探討同志追尋自我認同過程及向他人表明其同志身份之經驗，以瞭解幫助他們認同成功的復原力因子。本研究的對象共有6位（3男及3女），皆認同其同志身份且有現身經驗之同性戀者。資料分析是使用主題分析法，從初始的整體理解開始，透過分析與再建構，來回的進出文本並持續檢視、修正，以歸納出支持其自我認同經驗中的共同復原因子。

## 四、研究結果

與受訪者的訪談紀錄裡能發現，同性戀者們在自我認同歷程中容易承受來自社會對於性別期待的壓力，包含家人、同儕、上司及同事亦然。雖然背負著來自四面八方的壓力，但他們仍選擇積極面對，尋求對自我身份的認同。而促進他們成功現身的共通能力是：人際建立能力、獨立自主能力及自我肯定能力。研究結果分析、整理如下表：

	衝突解決的策略：與父母相處	主動建立支持網絡	辨別支持網絡
人際建立能力	能夠選擇適時的隱瞞訊息及藉由拉長距離換取父母親對衝突注意力的減少，避免與父母親的正面衝突，並轉而從社群中尋求支持的力量，以排解自己的緊繃，也能主動從有相同經驗的社群成員中得到一些意見，減低自己的焦慮。	擁有開放的心態面對社會輿論，願意與他人分享自己的心情、生活，並且接受不同朋友（同志或非同志）的意見、經驗，則能加強同性戀者的支持網絡，並對自我認同帶來正向的影響與幫助。	在辨別的策略上，能夠以不同的方式，包括：隱晦式的方式去試探對方是否是支持同志，或善用同志友善的社群媒體的資源獲得自我肯定，這樣的辨別能力是很重要的。
獨立自主能力	經濟獨立  經濟獨立是一種宣示自己成熟的方法，證明自己已經足夠成熟為自己做決定，進而能夠有勇氣現身，信任自己的決定。	父母情感分離  個體化是一種表示自己能夠為自己的情感負責而不需與父母的情感連結在一起，因此個體化成功的同志比較不會因父母無法承受他人的社會壓力而選擇不現身。	照顧自己  個案能夠在各方面努力充實自己，將自己各方面的生活照顧好，讓父母親能夠對自己有信心，不再為自己擔心。
自我肯定能力	打破性別刻板印象  個案對於性別刻板印象有足夠的知識就比較能夠去挑戰這個社會的刻板印象時，進而強化他的自我認同。	促進社會對同志族群的看法  個案願意嘗試站出來，去為同志團體發聲，並且促進社會對於同性戀的正向看法時，這樣的行為能夠加深他對於同性戀身分的認同感。	建立良好的同志形象  個案本身對於同性戀者持有正向認知，並且能透過行動或己身成就，以塑造同志正向形象及楷模，便能為自己的身分認同帶來正向的加強。

## 五、研究建議

從受訪者們的經驗裡便能看見，同性戀者並非是被動的、需要受幫助的弱勢族群，他們本身也有足夠的能力去實現自我，並且改造這個社會。因此，研究者建議家長、教育人員或心理專業人員能夠借用同志族群本身可能有的能力，例如：開放的心態、社交能力、獨立自主的能力、挑戰傳統等等，則能夠在同性戀者現身過程中經歷各種社會壓力時，幫助他們看到自己的優勢，給予他們鼓勵，並與他們一同向內尋求力量，建立更完整的自我認同。期望能夠透過本研究的結果，讓相關專業人員能夠重視同志的復原力因子，為同志賦權增能。

關鍵字：同性戀、自我認同、正向復原力

