

# 男兒有淚不輕彈？ 從性別角色理論看台灣男性的諮商求助行為

## Boys don't cry? Men's Help-Seeking Behavior in Taiwan - from Gender Role Theory's Perspective

蔡承易<sup>1</sup>  
Chen-I Tsai<sup>1</sup>

### 摘要

雖然國內諮商界很早就注意到男性的諮商求助行為特性，卻鮮少有對此議題的相關研究與論述，因此本文引入國外的理論——性別角色理論，藉由介紹理論流變與內涵、整理國內外男性諮商求助行為的研究發現、並提供未來可研究的方向，希望可引發更多對此議題的關注與研究，刺激未來研究者思考相關研究方向，以及提供實務工作者理解男性諮商求助行為的理論架構，以提供更符合男性需求的宣導及諮商服務。

**關鍵詞：**諮商求助行為、性別角色、男性氣概

### 壹、前言

目前國內外針為諮商求助行為的研究中，都發現不論年齡、文化、國籍皆然，男性的求助率遠較女性更低（王嘉琪，2010；陳玉芳，2005；黃盛蘭，1998；Gloria, Castellanos, Park, & Kim, 2008; Husaini, Moore, & Cain, 1994; Kuo, Kwantes, Towson, & Nanson, 2006; Chang, 2007b）。

但這並非代表男性沒有心理壓力或是需求，張虹雯（2011）抽樣全台大學生發現男性的憂鬱程度較女性更高，男性的藥酒癮、親密暴力比例皆較女性更

高（劉子瑄、楊士隆，2016；衛生福利部保護福利司統計資料，2017），從這些資料都再再顯示出，男性可能也有其困擾、壓力，但此需求似乎並沒有反映男性求助於諮商求助行為的比例上。

而近年來隨著女性主義的興起、男性議題也受到越來越多的關注，許多國外學者發現男性不願求助諮商的現象，並認為研究者需要探討男性何以不求助心理專業、思考如何調整諮商的服務與形式，才可提升男性的使用率及使用服務的自在程度（Addis & Mahalik, 2003; Hammer, Vogel & Heimerdingere-Edwards, 2013; Shepherd & Rickard, 2012）。但國內研究鮮少有任何針對男性諮商求助行為的研究，雖有從

<sup>1</sup>國立臺北教育大學心理與諮商學系 碩士班研究生  
通訊作者：蔡承易，（106）臺北市大安區和平東路二段134號國立臺北教育大學，  
E-mail：r85040911@gmail.com



諮商專業求助研究中所獲得的資料，卻較少從性別角度切入、應用理論加以整合，可能原因是目前國內陽剛氣質和陰柔氣質的探討才剛起步（游美惠，2010），且男性經驗在諮商界的文獻中，常被認定與女性經驗類似、不被視為有其特殊性（王大維，2010），使得目前國內研究尚未關注男性求助者的經驗，這可能使我們不清楚如何跟這群「倔強」的潛在男性案主打交道，不論是推廣諮商服務時、或是在進行初次諮商會談時。

有鑑於目前諮商界缺乏針對男性求助者的理論架構，本文希望藉由介紹國外用以理解男性求助者的理論典範：性別角色理論（gender role theory），並引入國內外的研究發現，以提供國內實務工作者理解男性的參考架構、及研究者未來的可能研究方向。

## 貳、男性所受的社會期待——性別角色理論觀點

性別角色理論主要從社會心理學的角色理論所發展出來，其主要特色是認為性別乃受到社會與文化的影響，Basow（1992）將性別角色（gender role）定義為「社會對於男性化或女性化的行為之評估」，而個人認同社會對於女性化與男性化的定義之程度即為其「性別角色認同」（gender role identity）。

Brannon（1976）算是最早將性別角色應用在男性，他提出美國當前文化中有四種主要的規則形塑了男性的性別角色，為後續的研究開啟了基礎，分別為一、「別當個娘娘腔」（要強悍、不能展現陰柔特質與脆弱）；二、「做個大輪子」（要成為家庭與團體的領導者）；三、「做個強壯的橡樹」（要展現身體與意志的力量）；四、「給他們顏色瞧瞧」（不能向他人示威低頭，要

給予反擊）

而之後Joseph H. Pleck、James M. O'Neil與James R. Mahalik就性別角色理論再提出不同的觀點與修正，企圖解釋美國男性所受到的社會期待之性別角色為何，並形成量表、被應用於許多男性諮商求助行為量化研究，以下分別論述其觀點：

### 一、Pleck的性別角色壓力（gender role strain）

Pleck（1981, 1995）提出「性別角色壓力」理論，並企圖解釋男性因性別而受到的社會壓力為何，他認為社會上流動著受文化、時代與歷史影響的男性意識型態（masculinity ideology），依據此男性氣概延伸形成多種性別角色，這些性別角色彼此可能是不一致、相互矛盾，某些還是心理功能不良的，即使如此，Pleck依然發現社會對於違反性別角色的個體會加以譴責，而男性違反性別角色所遭受的後果又較女性更高，這迫使男性更服從於某些不具適應性的性別角色。

在個體經過社會化、學習性別角色常模的過程中，Pleck認為不具適應性的性別角色會以三種方式對個體產生壓力：

#### （一）性別角色不一致（gender role discrepancy or incongruity）

某些男性性別角色過於難以達成，而男性卻一再得需要去達到這些理想的性別角色，真實我與理想我之間的差距造成挫敗感、低自尊、壓力，例如不能表現脆弱、或事業上需有所成就。

#### （二）性別角色創傷（gender role trauma）

當男性個體經歷社會化的過程，可



能因需符合性別角色，而遭受社會他者的羞辱、壓迫，而加上男性氣概鼓勵男性不表達情緒，故男性個體傾向不將這些經驗化成語言表達出來，長期下來形成創傷。

### （三）性別角色失功能（gender role dysfunction）

某些男性欲達成的性別角色本身，可能反而是不合適的、且會對個體產生負面的影響，以「男性應該重視事業非家庭」這一性別角色為例，Pleck本身的縱貫研究即發現男性追求事業並沒有帶給自己、以及後代比較好的教育程度或成就表現，反而對自己與家庭都有負面的影響。

但在Pleck的論述中，並沒有說明雖然性別角色多元，何以社會依然會對某一種性別角色的違反者特別施加壓力（例如陰柔特質的男性、或是較陽剛的女性）？社會又為什麼會譴責這群違反者呢？這點於下面O'Neil的理論中有更清楚的解釋。

## 二、O'Neil的性別角色衝突（gender role conflict）

在O'Neil（1981，2008）提出的性別角色衝突理論中，他認為社會上之所以會有譴責的發生，乃來自於性別偏見（sexism）——「意即任何因個人或團體的生理性別、性別角色、性傾向等，形成貶低與歧視的態度、行為或社會結構」，而O'Neil更進一步點出西方社會男性氣概的本質為「對女性化的恐懼」，並提出七點論述來形容西方社會的男性氣概：

- （一）男性生理上較女性更優越、男性氣概則較女性的更為優越。
- （二）男性氣概來自於力量、控制、競

爭。

- （三）脆弱感受與情緒為女性化的，男性應要避免。
- （四）理性且邏輯的人際溝通為男性化的，情感與直覺的人際溝通應被避免。
- （五）與其他男性（或競爭者）的友好關係應被避免，否則可能被利用。
- （六）男性的工作與生涯成功被視為男性氣概的標準。
- （七）男性在工作上較女性為優秀，男性應為家庭的經濟提供者；而女性則為家庭與孩子的照顧者。

O'Neil認為此男性氣概延伸出當今社會上主要的男性性別角色，當個體在企圖符合或違反這些性別角色的過程中，會從三種方式經驗到性別角色衝突，分別為限制（restriction）——將自己或他人局限在性別角色與男性氣概的框架中；貶低（devaluing）——接受自社會的負面批評，或表達對他人的負面批評；侵犯（violation）——受到自己或他人的傷害，或表達對他人的傷害。男性氣概與女性特質二元對立的壓力迫使男性需符合理性、邏輯、力量與控制的性別角色，卻也壓抑自己做為人的某些真實情感與人際互動。

綜合了Pleck和O'Neil的理論後，可幫助我們了解到他們認為社會中存在依時代、文化流動的男性氣概；但這其中亦有較為核心的男性氣概，以至於雖有多元的男性性別角色，但性別偏見依然推使男性服從於較為核心的性別角色、並貶低歧視遠離核心的男性，而迫使男性遵從未必符合自己的性別角色。但反過來，在他們的理論中似乎較少談到「個體如何應對社會」，男性除了被動受性別角色影響之外、是否在面對性別角色時也有自己的「主動性」？例如會



不會有些個體即使與性別角色不相符，由於自己有其他解讀方式、因此不會感受到內在衝突？或是即使個體認同不具適應性的性別角色、卻不會受到壓力？這些問題在上述的理論中似乎無法被顯現出來，而這一點Mahalik也注意到了，因此他修正性別角色理論的思維、進一步結合社會建構論的概念，來補充性別角色理論中男性主動性的部份，且將新的概念套用在男性諮商求助行為中。

### 三、Mahalik——男性諮商求助行為之應用

Mahalik (2003) 認為O'Neil的概念中關注的是個體因社會性別角色所造成的壓力、但較少著墨個體對社會主動性的解讀，Addis & Mahalik (2003) 即點出其原因，認為雖然性別角色理論不再將男女之間的差異看做生理性別的不同、而是看做社會化的產物，但研究方法上依然傾向將男性個體內化性別角色的程度視為「靜態的個人特質」來操作，而非一種流動的動態過程、且會與個體所處環境互動，無法呈現男性如何主動性的解讀性別角色、及在不同的情境之下如何表現與建構自己的男性氣概。因此他們結合性別角色理論與社會建構論，並開始將此理論應用在男性個體的專業求助行為的情境下，認為男性個體在求助時可能會經歷以下五點社會心理考量：

#### (一) 問題是否「正常」？

許多研究發現若認定一個問題是正常時，男性求助會相對容易，反之則會對自尊產生威脅，而所謂「正常」的問題也同樣受到性別角色常模的認定，正常的標準來自於男性個體觀察身邊楷模（如男性友人，或是媒體上的名人）、

文化價值觀所鼓勵的男性樣貌，因此當個體周遭都認為男性應符合強大、財富、獨立的性別角色，則求助、脆弱、依賴就被視為不正常的。

#### (二) 是「自我相關」的問題嗎？

許多研究指出當事人越是認為問題與自我相關，則越困難求助，因此男性若是求助的問題與自我較為相關，則更不容易求助，但Mahalik強調自我一方面既受社會性別角色影響、另一方面也同樣由個體主動建構，舉例來說，一位男性可能將自我定位為情緒節制，則不傾向會因憂鬱而求助；但也有可能他解讀自己的求助是「不被情緒打倒」、「重新掌握情緒」，支持也重構了性別角色的意含。

#### (三) 可以交換互惠嗎？

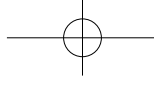
若男性認為大家都會為同樣問題求助（即正常與普遍性）、且自己也有機會可以回報他人同樣的問題時，會比較傾向求助，男性可能也將回報他人視為自己仍具有能力與競爭性的象徵。

#### (四) 其他人如何看待我的求助？

男性當事人的求助也會受到身邊男性團體對其觀感的影響，若男性當事人所認同的男性團體較不認同求助行為，在當事人也會較不傾向前往求助於諮商專業。

#### (五) 我若求助、會失去什麼？

依據抗拒理論 (reactance theory)，當個體感受到自己的自由受到限制時，會產生不舒服的心理狀態並企圖想要避免，而此理論也被用以解釋男性求助於諮商專業時，可能會經驗到失去自主、決定權，而這也恰好是男性氣概中的一環，因此變得不傾向求助於諮商專業，此觀點也被用以解釋何以某些男性越被親友鼓勵前往求助，求助意願反而越



低。

Addis & Mahalik的觀點中，特別關注到男性個體與性別角色之間的關係，在他們的理解中，社會並沒有本質、核心的男性氣概，而是當社會大眾都同意某男性氣概、及其延續出來的性別角色時，那就會變成是正常的，故個體如何受到身邊男性同儕團體、所接觸的媒體或文化都會再影響男性所知覺的性別角色為何，然而更重要的是，男性個體本身也有解讀與定義其行動或性別角色的能力，這樣的觀點也更強調男性個體和社會性別角色之間不是單向的、而是雙向關係。

### 參、國外男性諮商求助行為的研究發現

目前國外研究多使用性別角色理論做為研究男性諮商求助行為的理論基礎，「男性氣概同意程度」、及「男性個體性別角色衝突程度」，是國外男性研究中常用以預測求助態度的變項。

而許多研究指出，性別角色衝突越高的男性，則求助態度越消極，且在跨文化與年齡的男性族群身上皆有類似發現（Blazina & Marks, 2001; Cortese, 2003; Good et al., 1989, 2005; Good & Wood, 1995; Lane & Addis, 2005; Osborne, 2004 Tsai, Y, 2000），且男性越同意傳統男性氣概，則求助態度越低（Yousaf et al, 2015）、尤其是男性傳統氣概中的「情緒控制」與「獨立」兩項，更使男性不願前往諮商（Levant, Wimer, Williams, Smalley, & Noronha, 2009; Tsan et al., 2011）或伴侶諮商（Parnell & Hammer, 2017），而學者解釋此結果代表男性將求助於諮商專業知覺為「需表達情緒困擾、依賴他人」，此求助者角色與男性性別角色最為相左，也因此降低求助意

願。

除此之外，研究也發現同意傳統男性氣概的男性，越傾向問題解決、自助的求助手段，對於自我成長、覺察為焦點的個別治療較有負面觀感（Blazina & Marks, 2001; Robertson & Fitzgerald, 1992），近期的研究Berger et al（2013）發現相較於服用藥物、找朋友或家人討論，男性反倒較可接受心理治療，原因是男性認為心理治療的改變來自於當事人自身對想法與行為的控制，而這點與男性氣概的「獨立」符合，可知心理治療的給大眾觀感若是符合男性氣概，男性對其接受程度也隨之提高。

但即使可接受心理治療，也未必等同於確實會求助，在Reed（2014）的質性訪談中以男性大學生做為受訪者，發現他們雖對諮商的期待是希望能夠得到策略以解決自己的實際問題，但在訪談中，他們敘述比較多的卻偏向情感層面，例如希望與一位能夠信任、且理解自己的人談談，以抒發情緒，且所有受訪者無人是在單獨主動前往求助、都是在有人要求或陪同下求助，此結果也展現出男性求助者的矛盾，一方面希望能獲得協助、有情感需求；但另一方面卻表現出理性、獨立的樣貌。

男性這種矛盾的表現，或許可從「污名化」的概念來進一步理解，污名化分為兩種，分別為「社會污名化」與「自我污名化」（Corrigan, 2004），社會污名化乃指社會對於心理健康專業使用者的負面觀感；自我污名化則是當個體同意社會污名化，當自己成為心理治療的使用者時，對自己所產生的負面觀感（Bathje, 2011）。

許多研究發現「自我污名化」是「男性氣概」與「性別角色衝突」兩個因素對「求助態度」的重要中介因子，Pederson & Vogel（2007）發現性別角色



衝突與求助態度之間的關係，會經由自我污名化與自我揭露意願兩個變項部份中介，後續其他研究也支持此結果，即使跨文化、不同的年齡、性取向、教育程度的男性族群皆然（Shepherd & Rickard, 2012; Hammer et al, 2013; Heath et al, 2017; Vogel, Heimerdinger-Edwards, Hammer, & Hubb, 2011; Wasylkiw & Clairo, 2016），且Heath等人（2017）發現，越是同意傳統男性氣概中「情緒控制」與「獨立」這兩向度，則男性求助的自我污名化、自我揭露風險都會較高，使得求助變得更困難。

但男性也可以主動得解讀自我污名化，Reed（2014）在質性訪談中，發現受訪者雖會感受到污名化，但這種污名化並不是絕對的、而是有一定的容忍度，例如受訪者會思考自己前往求助的原因是什麼；也有受訪者想像身邊朋友若得知自己在諮商，反應未必是負面的。顯示出個體的污名化會受到受訪者自身的解讀影響，這印證了Addis & Mahalik（2003）的說法，男性當事人也可以選擇不同的方式因應社會性別角色。

由於自我污名化並無法完全解釋求助態度的變異量，因此目前國外男性諮商求助行為研究的趨勢，是希望引入更多的理論和因素、以更清楚得了解男性諮商求助行為的心理歷程，也有學者從正面的角度切入、企圖了解是否哪些因素可以幫助男性願意求助於諮商專業，例如自我撫慰（self-compassion）——即男性對自己的接納程度，男性越能接納自己則自我污名化與自我揭露風險越低、越願意求助（Wasylkiw & Clairo, 2016; Heath et al., 2017）

#### 肆、對國內男性諮商求助行為的應用

所以，性別角色理論、及國外相關的研究，對於台灣國內男性諮商專業求助是否得以套用？所增進的理解為何？可以給予研究者及實務工作者什麼啟發？

在跨文化研究中，Vogel等人（2011）發現亞洲裔美國男性的自我污名化受其男性氣概的程度，較不像歐洲男性高，且自我污名化並非部分中介、而是完全中介男性氣概，對此作者做出的解釋是，或許亞洲的男性氣概與性別角色與歐洲的不大一樣，亞洲傳統文化鼓勵男性的情緒控制，但在其他層面如獨立則給予較大的空間，而亞洲文化價值更重視社會和諧、家庭名聲有關，因此使得男性求助者若有自我污名化的感受，則可能更不容易前往求助。

雖然目前國內研究中尚沒有針對男性求助者所進行的研究，但在求助行為的研究中，發現男性求助者的族群現象其實與國外研究類似，如男性求助比例更低（陳玉芳，2005；王嘉琪，2010）、自評求助困難程度與所需時間高於女性（張虹雯、陳金燕，2004）、自我污名化程度較女性更高（張虹雯，2010），王嘉琪（2010）更發現男女性在求助方面，其心理運作的路徑是不同的，男性的路徑相較於女性多了「自尊」變項，但男性較高的自我污名化使自尊降低，因此使男性變得更不願意求助，顯示台灣男性求助經驗確實不同於女性，需另外考量自尊與自我污名化對求助意願的影響，而這些資料很接近性別角色理論對於男性求助者的假設：由於受到男性氣概影響，男性會經驗到自己做為「求助者——女性化」與「男性」之間的衝突，並表現在污名化與自尊低落上面，以至於求助意願降低。

然而，性別角色理論是否可套用於國內男性、說明台灣男性諮商求助經



驗，仍需更多研究來進行佐證與補充，因此筆者就上述的文獻資料，給予研究者未來可能研究方向，以及給予實務工作者應對潛在男性案主之建議：

## 一、未來可能研究方向

回歸本文一開始提及，筆者認為目前學術圈尚未開始關注男性求助者，雖然已發現男性不常使用諮商服務的現象、也有發現影響因子，但尚未從性別架構的角度思考其意義，也尚未回歸男性本身的經驗，故以下筆者提供兩點可延伸的研究方向：

### （一）影響台灣男性求助者的性別角色

從Vogel等人（2011）的研究即發現，亞洲男性諮商求助行為的性別角色，可能與歐美文化的不大一樣，台灣男性是否如Vogel所假設的一樣、亞洲男性較注重情感控制、但較不注重獨立？還是有其他台灣特有的男性性別角色影響其諮商求助行為，因此使男性的污名化較高、自尊較低，這仍需後續更多的研究探索佐證。

### （二）男性的主動性——諮商求助行為與性別角色之關係

雖然國內王嘉琪的研究中已將男性求助歷程以路徑圖列出，然而此量化結果中較難以看出男性受訪者的主動性，後續研究可進一步了解男性是如何解讀自己的諮商求助行為與性別角色之間的關聯，探索當男性用何種方式解讀會較願意前往諮商，這解讀方式的發現或許可做為諮商服務的推廣與宣導方案之依據。

## 二、給實務工作者的建議

根據文獻資料，對潛在男性案主而

言，雖有心理需求、但污名化與自尊低落是降低求助意願的重要因素，因為潛在男性案主可能將「我有心理困擾、想找人談談」與「我很弱、很無能、很依賴」劃上等號，故實務工作者在宣傳諮商服務，或許可從下面兩點切入、以降低男性案主求助於諮商專業時的內在衝突：

### （一）困擾正常化與普同化

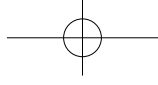
說明困擾的發生並不代表脆弱，例如：「人生難免碰到些心煩的事、也有可能難免遇到一兩個結你覺得真的很難渡過，有時是因為事情太多、壓力太大；或是你過去有不好的經驗、或有可能你心思本來比較敏銳…」、「有時，當強烈的情緒來的時候，很難自己一邊觀察情緒、還要找尋出路，這可能對每個人都不容易、即使是專業人員也一樣。」

藉由這樣的說法，讓潛在案主了解困擾緣由的多種可能性、也了解困擾狀態有時要獨自面對確實不容易，幫助潛在男性案主不將此困擾歸因為自己的無能。

### （二）諮商求助行為的正當性與功能

說明諮商的功能、也說明求助諮商不必然為依賴，例如：「每個人難免有些心事，你不方便跟家人說、朋友也未必懂，自己想又越想越亂，這時或許你需要找個人談談。」、「諮商不是求人、更不是仙丹，而是種釐清自己的方式，讓你搞清楚自己到底煩什麼、為什麼而煩，然後才知道該何去何從。」

藉由正當化潛在男性案主的求助需求，一方面可以帶出諮商的功能、幫助案主形成對諮商合理的期待、理解需負起的責任，另一方面也可以反轉「諮商—依賴、求人」的理解。



### 三、結語

綜合已上的資料，作者希望能夠引發大眾對於男性經驗的關注，作者做為男性、也曾經歷過考慮前往諮商的經驗，經過文獻的整理與自身經驗的交叉比對後，更確信男性經驗有其特殊性與矛盾，然而若我們沒有更進一步的了解男性的諮商求助經驗或歷程，我們只能停留在「男性因社會期待不願意求助」的理解，但無法看到男性也有需求、但卻身處於矛盾之中，應該用什麼樣的理論架構去理解男性、用怎樣的語言去靠近男性，讓男性可以更自在的使用諮商專業資源，這成為諮商實務工作者、相關領域研究者所應該共同努力的目標。

### 參考文獻

- 王大維 (2010)。成年前期男性氣概建構之論述分析 (未出版之博士論文)。國立彰化師範大學，彰化市。
- 王嘉琪 (2010)：大學生憂鬱情緒、自尊、汙名化、自我揭露與求助態度之關係 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 張虹雯 (2011)。憂鬱情緒、求助態度、自我汙名化、社會汙名化與自我隱藏對求助行為與求助延宕影響之研究 (未出版之博士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 陳玉芳 (2005)。青少年憂鬱概念、憂鬱程度與求助態度之相關研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系研究所碩士論文。
- 黃盛蘭 (1998)。高中學生行為困擾問題與求助態度之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 衛生福利部保護福利司 (2017)。衛生福利部保護福利司統計資料。取自：[http://www.mohw.gov.tw/CHT/DOPS/DM1\\_P.aspx?f\\_list\\_no=806&fod\\_list\\_no=4620&doc\\_no=42892](http://www.mohw.gov.tw/CHT/DOPS/DM1_P.aspx?f_list_no=806&fod_list_no=4620&doc_no=42892)
- 張虹雯、陳金燕 (2004)。諮商當事人求助行為之分析研究—以彰師社諮中心為例。彰化師大輔導學報，26 (2)，57-86。
- 張虹雯、陳金燕 (2010)。憂鬱情緒當事人之求助歷程與影響因子研究。中華輔導諮商學報，27 (1)，1-38。
- 劉子瑄、楊士隆 (2016)。毒癮司法戒治效果之性別差異研究。藥物濫用防治，1 (1)，1-26。
- Addis, M.E., & Mahalik J. R. (2003). Men, masculinity, and contexts of help seeking. *American Psychologist*, 58(1), 5-14.
- Basow, S. A. (1992). *Gender stereotypes and roles* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Bathje, G. J., & Pryor, J. B. (2011). Relationships of public and self-stigma to seeking mental health services. *Journal of Mental Health Counseling*, 33, 161-176.
- Berger, J. L., Addis, M. E., Green, J. D., Mackowiak, C., & Goldberg, V. (2013). Men's reactions to mental health labels, forms of help-seeking, and sources of help-seeking advice. *Psychology of Men & Masculinity*, 14.
- Blazina, C., & Marks, I. (2001). College men's affective reactions to individual therapy, psychoeducation workshops, and men's support group brochures: The influence of gender role conflict and power dynamics upon help seeking



- attitudes. *Psychotherapy*, 38, 297-305.
- Brannon R. (1976). *The male sex role: Our culture's blueprint for manhood, and what it's done for us lately*. In D. S. David D & R. Brannon (Eds.), *The forty-nine percent majority: The male sex role* (pp.1-45). Reading, MA: Addison-Wesley.
- Chang, H.(2007b). Depressive symptom manifestation and help-seeking among Chinese college students in Taiwan. *International Journal of Psychology*, 42(3), 200-206.
- Corrigan, P (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59, 614-625.
- Cortese, J. (2003). Gender role conflict, personality, and help seeking in adult men (Doctoral dissertation, University of Southern California, 2003). *Dissertation Abstracts International*, 64, 4609.
- David L. Vogel, Sarah R. Heimerdinger-Edwards, Joseph H. Hammer, and Asale Hubb(2011). "Boys Don't Cry": Examination of the Links Between Endorsement of Masculine Norms, Self-Stigma, and Help-Seeking Attitudes for Men From Diverse Backgrounds. *Journal of Counseling Psychology*, 58(3), 368-38.
- Englar-Carlson, M. (2001). Two causal models of White male psychological help-seeking attitudes and preferences for psychotherapy (Doctoral dissertation, Penn State University, 2001). *Dissertation Abstracts International*, 58, 1599.
- Englar-Carlson, M., & Vandiver, B. (2001, August). Gender role conflict, help seeking, and treatment fearfulness. In J. M. O'Neil & G. E. Good (Chairs), *Gender role conflict research: Testing new constructs and dimensions empirically*. Symposium conducted at the annual meeting of the American Psychology Association, San Francisco.
- Gloria, A. M., Castellanos, J., Park, Y. S., & Kim, D. (2008). Adherence to Asian cultural values and cultural fit in Korean American undergraduates' help-seeking attitudes. *Journal of Counseling and Development*, 86, 419-428.
- Good, G. E., Dell, D. M., & Mintz, L. B. (1989). Male role and gender role conflict: Relations to help seeking in men. *Journal of Counseling Psychology*, 36, 295-300.
- Good, G. E., Thomson, D. A., & Brathwaite, A. D. (2005). Men and therapy: Critical concepts, theoretical frameworks, and research recommendations. *Journal of Clinical Psychology*, 61, 699-711.
- Good, G.E., & Wood, P.K. (1995). Male gender role conflict, depression, and help seeking: Do college men face double jeopardy? *Journal of Counseling and development*, 74, 70-75.
- Hammer, J. H., Vogel, D. L., & Heimerdinger-Edwards, S. R. (2013). Men's help seeking: Examination of differences across community size, education and income. *Psychology of Men & Masculinity*, 14(1), 65-75.
- Husaini, B. A., Moore, S. T., & Cain, V. A. (1994). Psychiatric symptoms and help-seeking behavior among the elderly: An analysis of racial and gender differences. *Journal of Gerontological Social Work*, 21, 177-193.
- James R. Mahalik, Benjamin D. Locke,



- Larry H. Ludlow, and Matthew A. Diemer, Ryan P. J. Scott, Michael Gottfried, Gary Freitas(2003). Development of the conformity to masculine norms inventory. *Psychology of Men & Masculinity, 4*(1), 3-25.
- Kuo, B. C. H., Kwantes, C. T., Towson, S., & Nanson, K. M. (2006). Social beliefs as determinants of attitudes toward seeking professional psychological help among ethnically diverse university students. *Canadian Journal of Counseling, 40*(4), 224-241.
- Lane, J. M., & Addis, M. E. (2005). Male gender role conflict and patterns of help seeking in Costa Rica and the United States. *Psychology of Men & Masculinity, 6*, 155-168.
- Levant, R. F., Wimer, D. J., Williams, C. M., Smalley, K. B., & Noronha, D. (2009). The relationships between masculinity variables, health risk behaviors and attitudes toward seeking psychological help. *International Journal of Men's Health, 8*, 3-21.
- O'Neil, J. M. (1981). Patterns of gender role conflict and strain: Sexism and fear of femininity in men's lives. *The Personnel and Guidance Journal, 60*, 203-210.
- O'Neil, J. M. (2008). Summarizing 25 years of research on men's gender role conflict using the Gender Role Conflict Scale: New research paradigms and clinical implications. *The Counseling Psychologist, 36*, 358-445.
- Omar Yousaf, Aneka Popa & Myra S. Hunte (2005). An investigation of masculinity attitudes, gender, and attitudes toward psychological help-seeking. *Psychology of Men & Masculinity, 16*(2), 234-237.
- Osborne, T. L. (2004). Male gender role conflict and perceived social support: Predicting help seeking in men (Doctoral dissertation, University of Missouri-St. Louis, 2004). *Dissertation Abstracts International, 65*, 31-75.
- Parnell, K. J., & Hammer, J. H., 2017. Deciding on Couple Therapy: The Role of Masculinity in Relationship Help-Seeking. *Psychology of Men & Masculinity*.
- Patrick J. Heath, Rachel E. Brenner, David L. Vogel, Daniel G. Lannin & Haley A. Strass, 2017. Masculinity and Barriers to Seeking Counseling: The Buffering Role of Self-Compassion. *Journal of Counseling Psychology, 64*(1), 94-103.
- Pederson & Vogel (2007). Men's gender role conflict and their willingness to seek counseling: Testing a mediation model on collegeaged men. *Journal of Counseling Psychology, 54*, 373-384.
- Pleck, J. H. (1981). *The myth of masculinity*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Pleck, J. H. (1995). The gender role strain paradigm: An update. In R. F. Levant & W. S. Pollack (Eds.), *A new psychology of men* (pp.11-32). New York: Basic Books.
- Reed Eva E. (2014). *Man Up: Young Men's Lived Experiences and Reflections on Counseling*. *Journal of Counseling & Development, 92*, 428-437.
- Robertson, J. M., & Fitzgerald, L. F. (1992). Overcoming the masculine mystique: Preferences for alternative forms of assistance among men who avoid counseling. *Journal of Counseling Psychology, 39*, 240-246.
- Shepherd, G.B., & Rickard, K.M. (2012).



Drive for muscularity and help-seeking: the mediational role of gender role conflict, self-stigma, and attitude. *Psychology of Men and Masculinity*, 13(4), 379-392.

Tsai, Y. (2000). *The study of the relationship between gender role conflict and attitudes toward help seeking*. Unpublished master's thesis, National Changhua University of Education, Taiwan.

Tsan, J., Day, S., Schwartz, J., & Kimbrel, N. (2011). Restrictive emotionality, BIS, BAS, and psychological help-seeking behavior. *Psychology of Men & Masculinity*, 12, 260-274.

Wasylikiw, L., & Clairo, J. (2016, November 28). Help Seeking in Men: When Masculinity and Self-Compassion Collide. *Psychology of Men & Masculinity*.