



T.C

İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

PSİKOLOJİK DANIŞMA ve REHBERLİK BİLİM DALI

ERKEK ROLÜ NÖRMLARININ

PSİKOLOJİK YARDIM ARAMA ENGELLERİYLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İbrahim GÜLTEKİN

Malatya - 2022

T.C
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI

ERKEK ROLÜ NÖRMLARININ
PSİKOLOJİK YARDIM ARAMA ENGELLERİYLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İbrahim GÜLTEKİN

Danışman: Doç. Dr. Emine DURMUŞ

Malatya - 2022

ONUR SÖZÜ

Doç. Dr. Emine DURMUŞ'un danışmanlığında yüksek lisans tezi olarak hazırladığım **Erkek Rolü Normlarının Psikolojik Yardım Arama Engelleriyle İlişkisi** başlıklı bu çalışmanın bilimsel ahlak ve ilkelere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın tarafımdan yazıldığını ve yararlandığım bütün yapıtların hem metin içinde hem de kaynakçada yöntemine uygun biçimde gösterilenlerden oluştuğunu belirtir, bunu onurumla doğrularım.

İbrahim GÜLTEKİN

ÖNSÖZ

Çalışmamın başından sonuna yardımlarını esirgemeyen, kolaylaştırıcı tutumu ile her daim destek olan danışmanım Doç. Dr. Emine DURMUŞ başta olmak üzere tüm hocalarıma teşekkür ederim.

ÖZET

ERKEK ROLÜ NÖRMLARININ

PSİKOLOJİK YARDIM ARAMA ENGELLERİYLE İLİŞKİSİ

GÖLTEKİN, İbrahim

Yüksek Lisans, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Emine DURMUŞ

Temmuz-2022, xi + 103 sayfa

Erkek rolü normları emredici ve yasaklayıcı normları içerir. Dolayısıyla erkek rolü normlarına bağıllık erkeklerin bazı davranışlarının kısıtlanması anlamına gelir. Psikolojik yardım arama davranışı kısıtlanan bu davranışlar arasında yer alır. Bu gerekçeyle araştırmada erkek rolü normları ile psikolojik yardım arama engelleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada nicel araştırma desenlerinden korelasyonel araştırma deseni benimsenmiştir. Veri toplama amacıyla kişisel bilgi formu, Erkek Rolü Normları Ölçeği ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Engeller Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcıları 18-30 yaş arasındaki üniversite öğrencisi ve mezunlarıdır. Uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiş 505'i (%58) kadın ve 365'i (%42) erkek olmak üzere toplam 870 genç yetişkinden veri toplanmıştır. Araştırma sonuçları erkeklerin kadınlara göre daha geleneksel erkek rollerini benimsediğini göstermektedir. Benzer şekilde geçmişte yardım almayan katılımcıların geçmişte yardım alanlara göre daha geleneksel erkek rollerini benimsediği görülmektedir. Romantik ilişkiye sahip olanlar ile olmayanların erkek rollerini benimseme düzeyi arasında bir farklılık bulunmamıştır. Ayrıca kadınlar ve erkekler arasında psikolojik yardım arama engelleri düzeyi açısından fark bulunmamıştır. Geçmişte psikolojik yardım almayan kişiler yardım alanlara göre ve romantik ilişkisi olmayanlar romantik ilişkisi olanlara göre daha yüksek psikolojik yardım arama

engellerine sahiptirler. “Bir erkek kadınsılığı anımsatacak hiçbir şey yapmamalıdır.” düşüncesine sahip kişiler, psikolojik yardım alırlarsa toplum tarafından damgalanacağından daha fazla korkmakta ve yardım aldıkları için kendilerini daha değersiz hissetmektedirler. Ayrıca bu kişilerin psikolojik yardım süreci hakkında bilgileri azdır. “Bir erkek sert olmalıdır.” düşüncesine sahip kişiler de benzer şekilde psikolojik yardım alırlarsa toplum tarafından damgalanacağından daha fazla korkmakta ve yardım aldıkları için kendilerini daha değersiz hissetmektedirler. Ayrıca bu kişiler profesyonele daha az güvenmektedirler. “Bir erkek güçlü/statü sahibi olmalıdır” düşüncesine sahip kişilerse problemlerini açma konusunda zorluk yaşamaktadırlar.

Anahtar Kelimeler: Erkek rolü normları, psikolojik yardım, psikolojik yardım arama engelleri



ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN MALE ROLE NORMS AND PSYCHOLOGICAL HELP SEEKING BARRIERS

GÜLTEKİN, İbrahim

M.S., Inonu University, Institute of Educational Sciences

Guidance and Psychological Counselling

Advisor: Assoc. Prof. Dr. Emine DURMUŞ

July-2022, xi + 103 pages

Male role norms include prescriptive and proscriptive norms. Therefore, conforming to male role norms connotes restriction on some of men's behavior. Psychological help seeking behavior is among these restricted behaviors. For this reason, the relationship between male role norms and psychological help barriers was examined in the study. One of the quantitative research designs, the correlational research design was adopted. Personal information form, Male Role Norms Scale and Barriers to Seeking Psychological Help Scale were used for data collection. The participants of the study are university students and graduates between the ages of 18-30. Data were collected from a total of 870 young adults, 505 (58%) female and 365 (42%) male, selected by convenience sampling method. The results of the research show that males adopt more traditional male roles than females. Similarly, it is seen that the participants who haven't received help in the past adopted more traditional male roles than those who have. There was no difference on the level adopting male role norms between participants who have a romantic relationship and those dont. In addition, there was no difference between men and women in terms of the level of psychological help seeking barriers. Participants who haven't received psychological help in the past experiences more psychological help seeking barriers than those who have. Single participants also experiences more

psychological help seeking barriers than those who have a romantic relationship. Participants who think that "A man should avoid anything feminine" are afraid of being stigmatized by society and they feel less worthy if they receive psychological help. In addition, these people have less knowledge about the psychological help processes. Similarly, participants who think "A man should be tough." are more afraid of being stigmatized by the society and they feel less worthy if they receive psychological help. In addition, these people trust the professional less. People who think "A man should be strong/should have high status." have difficulty in self-disclosing.

Keywords: Male role norms, psychological help, barriers to seek psychological help



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI
ONUR SÖZÜ	i
ÖNSÖZ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ	x
KISALTMALAR LİSTESİ	xi
1. GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu	1
1.2 Amaç	4
1.3 Önem	6
1.4 Varsayımlar	7
1.5 Sınırlılıklar	7
1.6 Tanımlar	8
2. KURAMSAL BİLGİLER ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	9
2.1 Toplumsal Cinsiyet	9
2.2 Erkek Rol Normları	13
2.3 Psikolojik Yardım	16
2.4 Psikolojik Yardım Arama Engelleri	21
2.5 Erkek Rolüyle İlgili Araştırmalar	22
2.5.1 Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	22
2.5.2 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	26
2.6 Psikolojik Yardım Arama Engelleriyle İlgili Yapılan Araştırmalar	31
2.6.1 Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	31
2.6.2 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	32
3. YÖNTEM	36
3.1 Araştırma Modeli	36
3.2 Evren ve Örneklem	36

3.3 Veri Toplama Araçları.....	37
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu	37
3.3.2 Erkek Rolü Normları Ölçeği (ERNÖ).....	37
3.3.3 Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Engelleri Ölçeği (PYAİEÖ)	38
3.4 Verilerin Toplanması.....	39
3.5 Verilerin Analizi.....	40
4. BULGULAR.....	42
4.1 Betimsel İstatistikler.....	42
4.2 Erkek Rollerine İlişkin Bulgular	43
4.2.1 Erkek Rolü Normlarının Cinsiyetle İlişkisi	43
4.2.2 Erkek Rolü Puanlarının Geçmişte Psikolojik Yardım Alma Durumlarıyla İlişkisi.....	45
4.2.3 Erkek Rolü Puanlarının Romantik İlişki Varlığıyla İlişkisi	48
4.3 Psikolojik Yardım Arama Engellerine İlişkin Bulgular	50
4.3.1 Psikolojik Yardım Arama Engellerinin Cinsiyetle İlişkisi	50
4.3.2 Psikolojik Yardım Arama Engellerinin Geçmişte Psikolojik Yardım Alma Durumlarıyla İlişkisi.....	52
4.3.3 Psikolojik Yardım Arama Engellerinin Romantik İlişki Varlığıyla İlişkisi	57
4.4 Erkek Rol Normları ve Cinsiyetin Psikolojik Yardım Arama Engelleri Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Bulgular.....	59
4.4.1 Damgalanma Korkusunun Erkek Rolü ve Cinsiyet Tarafından Yordanma Durumu.....	59
4.4.2 Profesyonele Güvenin Erkek Rolü ve Cinsiyet Tarafından Yordanma Durumu.....	60
4.4.3 Kendini Açmada Zorluğun Erkek Rolü ve Cinsiyet Tarafından Yordanma Durumu.....	61
4.4.4 Algılanan Değersizlik Hissinin Erkek Rolü ve Cinsiyet Tarafından Yordanma Durumu.....	63
4.4.5 Bilgi Eksikliğinin Erkek Rolü ve Cinsiyet Tarafından Yordanma Durumu.....	64
4.4.6 Toplam Psikolojik Yardım Arama Engellerinin Erkek Rolü ve Cinsiyet Tarafından Yordanma Durumu	65
5. TARTIŞMA	67
5.1 Demografik Verilerle İlişkin Bulguların Tartışması	67
5.2 Erkek Rol Normları ve Psikolojik Yardım Arama Engellerine İlişkin Bulguların Tartışması.....	68

5.3 Erkek Rol Normları ve Cinsiyetin Psikolojik Yardım Arama Engelleri Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Bulguların Tartışması.....	74
6. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	78
6.1 Sonuçlar.....	78
6.2 Öneriler.....	80
6.2.1 Gelecekteki Araştırmalar İçin Öneriler	82
7. KAYNAKLAR	83
8. EKLER.....	101
Ek 1: Veri Toplama Aracı	101
Ek 2: Etik Kurul Onayı.....	103



TABLÖLAR LİSTESİ

Betimsel İstatistikler (n: 870)	42
Erkek Rolü Puanlarının Cinsiyetle İlişkisi (n: 870).....	44
Erkek Rolü Puanlarının Geçmişte Psikolojik Yardım Alma Durumlarıyla İlişkisi (n: 870)	45
Erkek Rolü Puanlarının Geçmişte Yardım Almama/Alamama Gerekçeleriyle İlişkisi (n: 703)	47
Erkek Rolü Puanlarının Romantik İlişkinin Varlığıyla İlişkisi (n: 870).....	49
Psikolojik Yardım Arama Engellerinin Cinsiyetle İlişkisi (n: 870)	50
Psikolojik Yardım Arama Engellerinin Geçmişte Psikolojik Yardım Alma Durumlarıyla İlişkisi (n: 870).....	52
Psikolojik Yardım Arama Engellerinin Geçmişte Psikolojik Yardım Almama/Alamama Gerekçeleriyle İlişkisi (n: 703)	54
Psikolojik Yardım Arama Engellerinin Romantik İlişkinin Varlığıyla İlişkisi (n: 870)	57
Damgalanma Korkusunun Erkek Rolü ve Cinsiyet Tarafından Yordanma Durumu	59
Profesyonele Güvenin Erkek Rolü ve Cinsiyet Tarafından Yordanma Durumu.....	60
Kendini Açmada Zorluğun Erkek Rolü ve Cinsiyet Tarafından Yordanma Durumu	62
Algılanan Değersizlik Hissinin Erkek Rolü ve Cinsiyet Tarafından Yordanma Durumu	63
Bilgi Eksikliğinin Erkek Rolü ve Cinsiyet Tarafından Yordanma Durumu.....	64
Toplam Psikolojik Yardım Arama Engellerinin Erkek Rolü ve Cinsiyet Tarafından Yordanma Durumu	65
ERNÖ ve PYAİEÖ Puanlarının Cinsiyet, İlişki Durumu, Geçmişte Psikolojik Yardım Alma Durumu ve Yardım Almama/Alamama Gerekçeleriyle İlişkisi	69
Erkek Rol Normları ve Cinsiyetin Psikolojik Yardım Arama Engelleri Üzerindeki Yordayıcılığı	75

KISALTMALAR LİSTESİ

ERNÖ : Erkek Rolü Normları Ölçeği

PYAİEÖ : Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Engeller Ölçeği



1. GİRİŞ

1.1 Problem Durumu

Toplumsal cinsiyet, toplumun ve kültürün kadın veya erkek olmaya yüklediği anlamları ve beklentileri ifade eder; kültürel bir yapıya karşılık gelir ve genellikle bireyin biyolojik yapısıyla ilişkili olan psikolojik özelliklerini de içerir (Dökmen, 2009). Toplumsal cinsiyet temelinde tanımlanan ve bireylerin yerine getirmesi beklenen rollere ise toplumsal cinsiyet rolü denir (Dökmen, 2009). Toplumsal cinsiyet rollerinden erkek rolü ise, bir erkeğin ne hissetmesi ve ne yapmasıyla ilgili gereklilikleri ve yasakları ortaya koyan sosyal normlardır. Bu normlar kişinin sahip olduğu özelliklerden çok sahip olması gereken ideal özellikler ve sergilemesi gereken davranışlar üzerinden belirlenmektedir (Thompson ve Pleck, 1986). Erkek rollerinin daha iyi anlaşılabilmesi için aşağıda Robert Brennon'ın (1970) dört cümle ile özetlenmiş erkeklik kurallarına yer verilmiştir.

- 1) “Hanım evladı olma.” Kadınsılığı anımsatacak herhangi bir şey yapma. Erkeklik kadınsılığın amansız inkarıdır.
- 2) “Önemli biri ol.” Erkeklik; güç, başarı, zenginlik ve statüyle ölçülür.
- 3) “Kaya gibi sağlam ol.” Erkeklik kriz anında sakin ve güvenilir olmak, duyguları kontrol altında tutmak demektir. Erkekliğin kanıtı duygularını asla göstermemektir. Erkekler asla ağlamaz.
- 4) “Onlara gününü göster.” Agresif ol ve erkek olduğunu göster, risk al (Akt. Kimmel, 1997).

Brennon'ın ifade ettiği bu kurallar, toplum tarafından erkeğin nasıl davranması gerektiğinin önemli bir ifadesidir. Kimmel (1997), bir erkeğin her daim bu kurallara uygun yaşamasının imkansız olduğunu, dolayısıyla erkek olmanın kadınsılıktan kaçınmayla sağlandığını ileri sürmektedir. Kierski ve Blazina (2009) da erkek cinsiyet rollerinin, büyük ölçüde erkeksi olmayan ve kadınlarla ilişkilendirilebilecek düşünce ve davranışlardan kaçınmayla oluştuğunu belirtmişlerdir. Kierski ve Blazina'nın bu ifadesine karşın nelerin kadınsı ve nelerin erkeksi olduğu konusundaki belirsizlik erkekler için önemli bir sorundur. Dolayısıyla erkekler kadınsılığı anımsatabilecek herhangi bir şeyden uzak durur ve kendilerini soyutlarlar. Goldberg (2018) de *Erkek Olmanın Tehlikeleri* isimli kitabında, erkeğin erkeksi ayrıcalığı sürdürebilmesi için kendi

duygularıyla ve bedeniyle olan bağımlıyı kaybettiğini öne sürmektedir. Goldberg'e ait bu ifade aynı zamanda erkeğin kendi varoluşunu bir bütün olarak deneyimleme şansını kaybetmesinin bir ifadesidir.

Erkek rolü normları kaçınılması gereken davranışları içermesinin yanında pek çok beklentiyi de içerir. Erkek; erkek standartlarında fiziksel sağlığa sahip olmalı, erkeksi görünüme ve kadınlardan daha yüksek statüye sahip olmalı, entelektüel anlamda kadınlardan üstün olmalı, işinde başarılı olmalı, yeterince para kazanmalı, eve ekmek götürmeli, cinsel performansı yüksek olmalı, aşk, korku, incinmişlik, ağlarken görülme gibi duygu durumlarından uzak olmalı, homoseksüeliteliyi andıracak herhangi bir durumdan uzak durmalıdır. Bunların sağlanmadığı her durum erkeğin stres yaşamasına sebep olur (Eisler ve Skidmore, 1987). Aynı zamanda erkek rolü normlara uygun yaşayamayan erkekler kendilerini değersiz, tamamlanmamış ve ikinci dereceden görürler (Goffman, 1986).

Rol normlarına uymayan erkeklerin hoş olmayan duygulara kapılması kaçınılmazken, bu normlara bağlılık aynı zamanda kişiyi çeşitli yönlerden zora sokar. Örneğin erkek rolü normlarından biri olan erkeğin güçlü olması gerektiği düşüncesi, erkeklerin zayıflıklarını gizlemelerine yol açar. Açık bir şekilde sosyal desteğe ihtiyaç duyan erkekler yüksek düzeyde suçluluk hissederler (Yeung, vd., 2018). Sosyal destek gibi psikolojik destek almak da erkek rolü normlarıyla bağdaşmaz. Eggenberger ve diğerlerinin (2021) yaptığı bir araştırma benzer depresyon düzeyine sahip erkeklerin kadınlara oranla %29 daha az psikoterapi yardımı aldığını ortaya koymuştur. Erkek rolü normlarından duygusal stoikliğin (acıları göğüs germe) ve/veya kendine güvenmenin bu farklılığa sebep olabileceği düşünülmektedir (Addis ve Mahalik, 2003).

Psikolojik yardım alma açısından cinsiyetler arasındaki bu farklılık araştırmacıların ilgilini çekmiştir. Yapılan araştırma sonuçları erkeklerin kadınlara kıyasla; yardım almaya karşı daha fazla olumsuz tutuma sahip olduğunu (Serim ve Cihangir-Çankaya, 2015), yardım almak için daha az gönüllü olduğunu (Erkan, vd., 2012), yardım alma niyetlerinin daha az olduğunu (Topkaya ve Meydan, 2013), problem yaşamaları durumunda psikolojik yardım alma ihtimallerinin kadınlara kıyasla daha az olduğunu (Deane ve Chamberlain, 1994), psikolojik danışmanların sorunlarını çözümedeki zorlukları kolaylaştıracağına ilişkin beklentilerinin ve psikolojik danışman tarafından kabul edilme beklentilerinin daha az olduğunu (Koçyiğit ve Pamukçu, 2018)

ortaya koymaktadır. Bu durum erkeklerin psikolojik yardım almalarının önünde bir takım engellerin olduğunu düşündürmektedir. Nitekim yapılan araştırmalar erkeklerin psikolojik yardım arama engellerinin daha fazla olduğunu göstermektedir (Andersson, vd., 2014; Kuhl, vd., 1997; Stanhope, 2002; Topkaya, vd., 2017).

Günümüzde ruh sağlığı problemleri, artan sağlık yatırımlarına, önlemlere ve dikkat çekilen önemine rağmen gün geçtikçe artmaktadır (Collishaw, vd., 2004). Her altı kişiden biri yaygın ruh sağlığı problemi yaşamakta, her beş yetişkinden biri yaşamının bir döneminde hayatını sonlandırmayı düşünmektedir (Mental Health Foundation, 2016). Bu durum erkeklerin psikolojik yardıma eskisinden daha fazla ihtiyaç duymaya başladığını, deneyimledikleri psikolojik yardım arama engellerinin iyi oluşlarının önünde daha da büyük bir tehdit haline gelmeye başladığını göstermektedir. İntihar istatistikleri konunun önemine işaret eden bir başka veri olarak değerlendirilebilir. Dünya Sağlık Örgütü'ne (2021) göre erkekler dünya genelinde kadınlara kıyasla 2.1 kat daha fazla intihar etmektedir. İntiharın altında yatan sebeplerinden biri ruhsal bozukluklardır (Alptekin ve Duyan, 2014) ve erkek rolü normlarının erkeğin ruh sağlığını tehdit ettiğini gösteren çalışmalar mevcuttur. Örneğin erkek ideolojisini benimseme düzeyi ile depresyona sahip olma arasında pozitif yönde bir ilişki vardır (Rice, vd., 2011). Geleneksel erkek rollerini benimseyen kişilerin travma sonrası stres bozukluğu yaşama olasılığı daha fazladır (Jakubowski ve Sitko-Dominik, 2021). Bir başka çalışma da geleneksel erkek rollerinin benimsendiği çalışma ortamlarında erkeklerin ruh sağlığı sorunları yaşayabileceğini göstermektedir (Boettcher vd., 2019).

Birey, yaşamında tehdit edici unsurlarla yüz yüze geldiğinde doğal denge durumuna dönmek amacıyla iç kaynakların yetersiz olduğunu hissettiği noktada dış kaynaklara yönelerek yardım arama davranışını göstermektedir (Fisher ve Turner, 1990). Birey için yaşam bazen o kadar yıkıcı bir hal alabilir ki, aşırı stres, tatminsizlik ya da mutsuzluk gibi duygular, yaşamın normal akışında devam etmesini olanaksız kılabilir (Hackney ve Cormier, 2008). Bu gibi durumlarda bireyler, özellikle de iç kaynakları yetersizse, bir başkasından psikolojik yardımı almalıdır. Kişiye gerek sosyal çevresinden gerekse profesyoneller aracılığıyla psikolojik yardım sağlansa da erkekler bu yardımı almakta kadınlara kıyasla daha geri durmaktadır. İhtiyaç duyulan bu psikolojik yardımın karşılanması kişinin kendisi için önemli olduğu kadar, çevresindeki kişilerin ve toplumun sağlığının korunması için önemlidir.

Bu araştırmada incelenen değişkenlerle ilgili olarak Schober ve Annis (1996), toplumsal cinsiyetin psikolojik yardım arama engelleriyle ilişkili önemli bir değişken olabileceğini öne sürer. İlgili alanyazında incelendiğinde bu düşünceyi destekler nitelikte bulguların olduğu görölmektedir. Ancak ulusal alanyazında bu doğrultuda bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla araştırmacı, alanyazına katkı sunmak amacıyla bu ilişkiyi incelemiştir. Bununla beraber bu araştırmada romantik ilişkinin varlığı incelenmiştir. Kimmel (1997), erkek rolünün bitmek bilmeyen bir kendini/erkekliğini kanıtlama sürecini içerdiğini ifade etmektedir. Romantik ilişkisi olan kişilerin bu kanıtlama sürecinin içinde aktif bir şekilde bulunabileceği düşüncesi bu değişkenin araştırmaya dahil edilmesine yol açmıştır. Aynı zamanda psikolojik yardım süreçlerinin yardım arayan ile yardım sunan arasında bir insan insana ilişkiyi içermesi ve bu ilişkinin yakınlık, duygu paylaşımı, destekleyicilik gibi özelliklerinin romantik ilişkide de yer alması söz konusudur. Dolayısıyla romantik ilişkiye sahip olmak ile psikolojik yardım arama engelleri arasında bir ilişkinin olup olmadığı incelenmeye değer görölmüştür. Araştırmada yer alan diğer bir değişken ise geçmişte yardım alma durumudur. Kişinin geçmişteki psikolojik yardım alma deneyimleri yardım süreçlerine karşı tutumunu etkilemektedir (Kakhnovets, 2011). Aynı zamanda erkek rolü normlarının benimsenme düzeyi ile geçmişteki psikolojik yardım alma deneyimleri arasındaki ilişkinin ortaya konması da iki değişken arasındaki ilişkinin anlaşılmasını kolaylaştıracaktır.

1.2 Amaç

Psikolojik yardımla ilişkili çeşitli değerkenler açısından erkeklerin durumunun, kadınların durumuna kıyasla optimal sonuçlardan uzak olduğu problem durumunda belirtilmiştir. Özellikle erkeklerin kadınlara kıyasla daha az yardım aldığını gösteren çalışmalar (Andrews, vd., 2001) ve doğrudan erkeklerin psikolojik yardım arama engellerinin daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar (Topçu, vd., 2017) erkek rol normlarının bu ideal olmayan sonuçların araştırılmasının önemine işaret etmektedir. Bu doğrultuda bu araştırmanın temel amacı erkek rolü normlarının psikolojik yardım arama engelleriyle ilişkisini ortaya koymaktır. Bununla beraber erkek rolü normlarının ve psikolojik yardım arama engellerinin cinsiyet, romantik ilişkiye sahip olma durumu ve

geçmişteki psikolojik yardım alma durumlarıyla ilişkisini ortaya koymak da araştırmanın diğer amaçlarıdır.

Bu bağlamda araştırmanın temel amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Erkek rolü norm puanları;
 - a. Cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
 - b. Geçmişte psikolojik yardım alma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
 - c. Romantik ilişki durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
2. Psikolojik yardım arama engelleri;
 - a. Cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
 - b. Geçmişte psikolojik yardım alma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
 - c. Romantik ilişki durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
3. Cinsiyet ve erkek rol normlarının alt boyutları (statü, sertlik, kadınsılık karşıtlığı) ;
 - a. Psikolojik yardım alma durumunda damgalanacağına ilişkin korkuyu ne düzeyde yordamaktadır?
 - b. Psikolojik yardım sunan profesyonelle güven duyma engelini ne düzeyde yordamaktadır?
 - c. Yardım sunan profesyonel karşısında kendini açamamayı ne düzeyde yordamaktadır?
 - d. Psikolojik yardım alma durumunda kendini değersiz hissetmeyi ne düzeyde yordamaktadır?
 - e. Psikolojik yardım süreçleriyle ilgili bilgi eksikliğini ne düzeyde yordamaktadır?
 - f. Psikolojik yardım arama engelleri toplam puanını ne düzeyde yordamaktadır?

1.3 Önem

Toplumsal cinsiyet kavramı ilk kez 1955 yılında John Money tarafından ortaya konulmuş (Money, 1973) ve günümüze kadar pek çok araştırmacının ilgisini çekmiştir. Sosyal bilimler alanında toplumsal cinsiyet araştırmaları yaygınlaşmaya başlamasına karşın psikolojik yardım arama süreçleriyle olan ilişkisini inceleyen çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Kültürel faktörlerin önemi göz önünde bulundurulduğundaysa, Türk kültürü bağlamında bu konunun araştırılmasına ihtiyaç olduğu görülmektedir. Mevcut araştırmalar toplumsal cinsiyetin psikolojik yardım almaya karşı tutumla ilişkisini incelemiş ve geleneksel rollerin yardım almaya karşı olumsuz tutumla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Tarsuslu, 2018). Psikolojik yardım almaya karşı tutumu inceleyen diğer araştırmalar ise cinsiyeti ikili bir değişken olarak dahil etmiş ve kadın ile erkeğin psikolojik yardım arama tutumları arasındaki farklılığa işaret etmiştir.

Her ne kadar yardım almaya karşı olumsuz tutum, psikolojik yardım arama önünde önemli bir engel teşkil etse de yardım arama engellerinin tamamını açıklama konusunda yetersizdir. Bu sebeple yardım arama engellerinin toplumsal cinsiyet rolleriyle olan ilişkisinin açıklanması konunun daha iyi anlaşılması için önemlidir. Alanyazındaki araştırmaların erkeklerin daha az yardım aldığına işaret etmesi ve toplumsal cinsiyet rollerinin ataerkillik üzerine kurulu olması, erkek rolü normlarının özellikle mercek altına alınmasında önemli birer faktör olmuştur. Bu çalışma kapsamında yapılan taramalar sonucunda ulusal alanyazınında erkek rolü normlarının psikolojik yardım arama engelleriyle olan ilişkisini bütüncül bir şekilde inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu ilişkinin açıklanmasının alanyazına katkı sunması beklenmektedir.

Çalışmada erkek rolü normları ile psikolojik yardım arama engelleri arasındaki ilişki ortaya konulurken, alt boyutları da içeren detaylı bir incelemenin yapılması erkek rolü normlarının, psikolojik yardım arama engellerinden hangileriyle ne düzeyde ilişki içinde olduğunun anlaşılmasını sağlayacaktır. Sonuçlar erkek rolü normlarının yardım arama engelleriyle ilişkili olan kısmına da işaret etmesi sebebiyle önemlidir. Önleyici hizmetlerin önem kazandığı günümüzde, erkek rolü normlarının sağlıksız yönlerinin anlaşılacak, bu yönleri besleyen kaynakların önüne geçilmesi, daha kolay yardım alan ve böylece yardıma ihtiyaç duyduğunda kendisi ve çevresi için daha az yıkıcılıkla problemlerinin üstesinden gelen erkeklerin varlığına katkı sağlayacaktır.

Araştırmadan elde edilecek sonuçlar psikolojik yardım arama engelleri yüksek düzeyde olan kişilerin yardım aramaya karşı duruşlarını daha iyi anlamada, psikolojik yardıma ihtiyaç duyan kişilerin yardım aramasını teşvik etmek için yürütülecek uygulamaların geliştirilmesinde, gelecek neslin psikolojik yardım süreçleri konusunda erkek rolü normlarının makul olmayan yönlerinin etkisinden arındırılarak kültürlenmesine katkı sağlayacaktır. Bu araştırma sonuçları, okullarda yürütülen psikolojik danışma ve rehberlik çalışmalarının etkililiğini artırmak için yapılacak çalışmalara da bir temel oluşturacaktır. Özgünlüğüyle ilgili alanyazına katkısı da bu araştırmayı önemli kılan bir diğer yönüdür.

1.4 Varsayımlar

Bu araştırmanın iki varsayımı bulunmaktadır.

1. Katılımcıların araştırmada kullanılan veri toplama araçlarındaki sorulara doğru ve içten cevap verdikleri, cevapların ölçme süreçlerinden kaynaklanabilecek olası hatalardan arınık olduğu varsayılmıştır.
2. Ölçme araçlarının ilgili özellikleri ölçme konusunda yeterli olduğu varsayılmıştır.

1.5 Sınırlılıklar

1. Araştırma, Erkek Rolü Normları Ölçeği ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Engeller Ölçeği'nin ölçtüğü özellikler ve araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan değişkenlerle sınırlıdır.
2. Verilerin öz-bildirim tarzı ölçeklerle toplanmış olması, veri toplama araçlarında kimlik bilgileri istenmemiş olmasına rağmen, yine de karışabilecek sosyal beğenilirlik hataları içerebilme ihtimali araştırmanın sınırlılıklarındandır.
3. Uygun örnekleme yönteminin seçilmiş olması nedeniyle örneklemin öngörülemeyen herhangi bir özellik açısından homojen olma ihtimali vardır. Bu durum araştırmanın dış geçerliliğinin düşük olmasına neden olabilir.

1.6 Tanımlar

Toplumsal cinsiyet: Biyolojik elementlerle birlikte kadın ve erkek olma ile ilgili psikolojik, sosyal, kültürel ve davranışsal özellikler gibi sosyal elementlerin oluşturduğu kompleks bir yapıdır (Wienclaw, 2011).

Erkek rol normları: Erkeklerin ne hissetmesi ve yapması gerektiğiyle ilgili kuralları ve yasakları belirten sosyokültürel normlardır (Thompson ve Pleck, 1986). Bu çalışmada erkek rol normları incelenmekte olup anlatımı sadeleştirmek için kimi zaman kısaca 'erkek rolü/rolleri' ifadesi kullanılmıştır.

Psikolojik yardım: Yaşamın yıkıcı bir hal aldığı, aşırı stres, tatminsizlik ya da mutsuzluk gibi duyguların yaşamın normal akışını aksatması durumunda birey için yaşamın daha yaşanır kılınması, zenginleştirilmesi için bireye sağlanan bir nevi değişim ve önleme aracıdır (Hackney ve Cormier, 2008).

Psikolojik yardım arama engelleri: Psikolojik yardım aramaya karşı dirence sebep olan ve psikolojik yardım arama davranışına ket vuran faktörlerdir (Kuhl, vd., 1997).

2. KURAMSAL BİLGİLER ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Toplumsal Cinsiyet

Günlük yaşamda ve dilde genellikle herhangi bir ayrıma gidilmeden birlikte ifade edilmelerine karşın, cinsiyet temelinde şekillenen biyolojik özellik ile bu özelliğin üzerine inşa edilen toplumsal durum, bilim çevrelerinde cinsiyet (*sex*) ve toplumsal cinsiyet (*gender*) terimleri ile isimlendirilerek, birbirinden ayrı tutulmaktadır (Vatandaş, 2011). Biyolojik cinsiyet kadın ve erkeği birbirinden ayıran kromozom, anatomi, hormon, üreme sistemi ve diğer fizyolojik özellikler gibi biyolojik özellikleri ifade ederken; toplumsal cinsiyet içinde bulunulan toplumdaki kadın ve erkek olmaya dair sosyal, kültürel ve psikolojik özellikleri ifade eder. Biyolojik cinsiyet kişiyi er veya dişi yaparken toplumsal cinsiyet kişiyi kadınsı veya erkeksi yapar (Lindsey, 2016).

Toplumsal cinsiyet öğrenme yolu ile sonradan kazanılır (Lindsey, 2016) ve kaynağını hem bireysel deneyimlerden hem de toplumsal dinamiklerden alır. Blackstone (2003), toplumsal cinsiyet rollerinin bireylerin çevreleriyle olan etkileşimden doğduğunu ve bu etkileşimin hangi davranışın hangi biyolojik cinsiyete uygun olduğuyla ilgili bireye ipuçları verdiğini belirtmiştir. Demirel (2016) ise toplumsal cinsiyet rollerinin toplumun bireyden beklentilerinin olması ve bu beklentiler doğrultusunda da her bireye belirli roller yüklemesiyle ortaya çıktığını öne sürmektedir.

Toplumsal cinsiyet kadın ve erkek arasındaki biyolojik farklılıklar üzerine temellenmiştir (Blackstone, 2003). Toplum, bireyden değişmez bir ölçüt olarak kabul ettiği biyolojik cinsiyetine göre davranışlar sergilemesini istemekle kalmaz, aynı zamanda o cinsiyet için hazırladığı davranış örgülerini kabullenmesi ve bu davranışları uygulaması için bireyi zorlar (Vatandaş, 2007). Bu zorlama kadın ve erkeklerin birbirinden farklı, hemcinsleriyle ise benzer özelliklere sahip olmasıyla sonuçlanır. Diğer bir deyişle iki ayrı cinsiyet stereotipi oluşur. Bu stereotiplemede kadın ve erkeği birbirinden ayıran pek çok özellik vardır. Bunlar; karakter tanımlayıcıları (örn: kendini ortaya koyma, diğerleri için endişelenme), fiziksel özellikler (örn: boy uzunluğu, saç

uzunluğu), rol davranışları (örn: çocuk bakımı, lider olma) veya mesleki statü (örn: kamyon şoförü, evi çekip çevirme işi) olabilmektedir (Deaux ve Levis, 1986). Bu özelliklerin her biri kadın veya erkekten biriyle diğerine göre daha ilişkilidir (Eisend, 2019).

Yirminci yüzyılın ikinci yarısından itibaren bu stereotipler araştırmacıların ilgisini çekmiştir (Burr, 1998). Ashmore ve diğerleri (1986) yapılan bu araştırmalardan yola çıkarak erkeklerin maceracı, agresif, hırslı, özgüvenli, baskın, bağımsız, mantık odaklı, güçlü ve duygusuz... vb. özelliklere sahip olduğunu, kadınlarınsa bağımlı, nazik, ılımlı, itaatkar, ince düşünceli, konuşkan, zayıf... vb. özelliklere sahip olduğunu belirtmiştir. Sosyal ilişki yönünden de kadınlar ve erkekler arasında bazı farklılıklar vardır Örneğin Pruet'e (1989) göre erkekler görev odaklı ve problem çözmeye yönelik olarak iletişime geçerken, kadınlar sıklıkla ilişki kurma ve duyguları ifade etmek için iletişim kurmaya meyillidirler (Akt. Carr, 1998). Erkek yapar, kadın hisseder ve ifade eder (Valian, 2007). Kadınlar duygu erkeklerse düşünce odaklıdır (Costa, vd., 2001).

Ellmers (2018) cinsiyet stereotiplerinin hem olumlu hem de olumsuz yönleri olduğuna vurgu yapmıştır. Cinsiyet stereotipleri yabancı bir kişinin nasıl davranacağını hızlıca tahmin etmeye ihtiyaç olduğunda veya geniş insan gruplarının birbirinden ne yönden farklı olduğunu anlama gibi durumlarda yardımcı olabilir. Fakat bununla beraber kişinin profesyonel rolleri ve yaşam rolleri cinsiyet stereotip beklentilerine uymadığında, kişinin yaşadığı bu tutarsızlık algılanan öz yeterliliğini etkiler ve kişinin seçimlerini kısıtlar. Bu kısıtlama ile ilgili olarak Ricardo ve diğerleri (2006) toplumsal cinsiyet rollerini, 1999 yılında gösterime giren, yönetmenliğini Wachowski ve Wachowski'nin yaptığı Matrix filmindeki metafora benzetir. Filmdeki çoğu karakter hareketlerinin ve deneyimlerinin bilgisayar programlama ürünü olduğundan habersiz bir şekilde hayatını yaşamaktadırlar. Toplumsal cinsiyet rolleri insan ilişkilerini ve etkileşimlerini etkileyen bir matriks oluşturmaktadır. İnsanların bazıları hareketlerinde ve davranışlarındaki sosyal baskıyı hissedip bunu ifade edebilirken bir kısmı da matriksin ötesini görememekte veya cinsiyet matriksinin gerçekte ne olduğunu anlayamamaktadır. Bu durum, kişinin davranışlarını düzenlerken farkında olmadan tabi olduğu toplumsal cinsiyet rollerinin etkisinde kaldığına işaret etmektedir.

Toplumsal cinsiyetin kazanılması, sürdürülmesi ve cinsiyetler arasındaki farklılığı açıklayan pek çok kuram vardır. Kuramlar belli bir fenomeni sistemli ve bütün bir şekilde

açıklayan bilgi sistemleridir. Aşağıda bu kuramlara kısaca yer verilmiştir, diğer bir takım kuramlara ismen değinilmiştir.

Psikanalitik Kuram: Sigmund Freud'un geliştirdiği psikoseksüel kuramın üç döneminin toplumsal cinsiyetin kazanılmasında önemli olduğu düşünülür. Oral ve anal dönemde libidonun haz kaynağı sırasıyla ağız ve anüstür. Fallik dönemde ise haz kaynağı cinsel organlardır ve çocuk bu dönemde cinsiyetlerin ilk kez ayrımını yapmaya başlar ve 5 yaş civarında cinsel kimlikler oluşur. Freud'a göre cinsiyet penise sahip olma ya da olmama sorunudur. Bu dönemde erkek çocuklar annelerine, kız çocuklar ise babalarına ilgi duyar. Bu ilginin temelinde penise sahip olmanın yer aldığı söylenebilir. Bu dönemde erkek çocuklarının yaşadığı kastrasyon (babası tarafından hadım edilme) korkusu annelerine olan ilginin azalarak kendisinden daha güçlü ve kuvvetli olan babasıyla özdeşleşmesiyle son bulur. Bu şekilde erkek çocuklar babasını örnek alarak erkek cinsiyet rollerini öğrenirler. Kız çocukları ise bu dönemde anneleri onlara bir penis vermediği için anneye karşı hayal kırıklığı ve öfke, penise sahip olan babaya ise ilgi duymaya başlarlar. Bu ilgi doğrultusunda babanın dikkatini çekebilmek için babaya zaten sahip olmayı başarabilmiş olan anneyi örnek alarak kadınsı roller edinilir.

Freud'un kuramı pek çok açıdan eleştirilmiştir. Penis merkeze alan bu kuram bir başka bir psikanalist olan Karen Horney tarafından kabul görmemiş, kadınların penis özentisi kavramını makul bulmamıştır. Erkekliğe imrenmenin arkasındaki temel sebebi sosyal ve kültürel etmenlerle açıklamıştır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2020). Gilligan da erkek merkezli gelişim kuramlarına karşı çıkmakta, bu kuramların ortaya atılmasında kızlara karşı yanlı olduğunu öne sürmektedir (Özgün, 2021).

Biyolojik Kuramlar: Biyolojik kuramlar toplumsal cinsiyeti kadın ve erkeğin beyin yapısındaki farklılıklarla açıklamaya çalışan çalışmaları, hormonal farklılıkları temele alarak açıklamaya çalışan çalışmaları ve sosyobiyojik açıklamaları içerir. Beyin yapısındaki farklılıklardan dolayı toplumsal cinsiyet rollerinin oluştuğunu savunan görüşlerin iddiaları kadınların beyinlerinin daha küçük olması, daha az kıvrımlı olması, ve/veya beynin ilgili işlevi gerçekleştiren kısmının daha az gelişmiş olması şeklindedir. Ataerkiyi destekleyen bu görüşler yüz yılı aşkın süredir nöroanatomik ve evrimsel çalışmaların önünü kesmiştir (Hyde ve Mezulis, 2002). Bu açıklamalarda ataerkinin bilim üzerindeki etkisi görülmektedir. Öte yandan hormonal farklılıklarla açıklayan çalışmalar karşıt cins hormonunun fazla olduğu durumlarda görülen karşıt cins özelliklerini öne

sürerek bu yapının hormonlarla ilişkili olabileceğini ifade eder. Bir diğer görüş ise Darwin'in evrim psikolojisidir. Evrim görüşünde, biyolojik olarak erkeğin sıkça ve çokça sperm üretebilirken kadının belirli bir süre sonunda yalnızca bir yumurta üretmesi durumu temel alınır. Bu durum erkeğin çok eşli olabileceği fakat kadının tek eşli olmak zorunda olduğu düşüncesini çağırır. Dolayısıyla kadın seçici olmalı ve erkek de kendisini seçen kadını diğer erkeklerden korumalıdır. Seçilebilmek için güçlü ve diğerlerinden üstün olunmalıdır (Dökmen, 2009).

Sosyal Öğrenme Kuramı: Albert Bandura tarafından ortaya konan bu kuram edimsel koşullanma ve model almayı temel alır. Çocuğun yetişkinin davranışlarını gözlem yoluyla öğrendiğini, öğrenilen bu davranışların pekiştirildiğinde kalıcı hale gelirken cezalandırıldığında ise bu davranışın terk edildiğini öne sürer (Korkmaz, 2020). Başlangıçta cinsiyetle ilişkisi olmayan bir nesne, durum veya eylemin çocuk tarafından deneyimlendiği sırada aldığı dönüte göre cinsiyet rolleri yerleşir. Örneğin bir kız çocuğu araba tamiri konusunda babasına yardım etmek için girişimde bulunduğu sırada babasından aldığı olumsuz tepki veya bulaşıkları yıkamaya çalıştığı anda annesinden aldığı olumlu pekiştirici onun kadına özgü rolleri benimsemesini sağlar. Erkekler için de durum benzerdir.

Toplumsal Cinsiyet Şeması Kuramı: Sandra Lipsitz Bem tarafından ortaya konan bu kuram, sosyal öğrenme kuramı ve bilişsel kuramdan etkilenmiştir. Çocuklar cinsiyet şemaları oluştururlar ve oluşturulan bu şemalar kaynağını çocuğun sosyal çevresinden alır. Şemaların örgütlenmesinde cinsiyetle ilgisi olmayan konularda bile kadınsılık ve erkeksilik ayrımı yapılır. Örneğin nazik ve bülbül kadınsı kelimelerken atılgan ve kartal erkeksi kelimeler olarak kabul edilir (Dökmen, 2009). Bu durum, kaynağını toplumun cinsiyet ayrımına verdiği abartılı önemden alır. Androjenlik kavramına vurgu yapan Bem, kadınsı ve erkeksi özelliklerin her iki cinsiyette bulunduğunu hatta bulunması gerektiği ileri sürer (Bem, 1974). Bu nedenle cinsiyetleri tipleştirmeyen çocuk yetiştirilmesi gerektiği, bunun içinde bulunulan toplumun cinsiyete verdiği önemden ötürü başarılması güç olduğu fakat imkansız olmadığı belirtilmektedir (Dökmen, 2009).

Kohlberg'in ortaya koyduğu, çocukların cinsiyetin etiketlemesi, cinsiyet kararlılığı ve cinsiyet değişmezliğini anlamalarını açıkladığı **bilişsel kuramlar**; Martin ve Halverson tarafından geliştirilen, bilgiyi işleme kuramı temelinde toplumsal cinsiyet

oluşumunu ve sürdürülmesini açıklayan **toplumsal cinsiyet şemasıyla bilgiyi işleme kuramı**; Martin ve arkadaşları tarafından ortaya konulan, cinsiyetini öğrendiğimiz kişi hakkında tahminde bulunmayı cinsiyet-öge, ögeler içi ve ögeler arası bağlantılarla açıklayan **toplumsal cinsiyet yargısının ögeleri modeli**; Eagly tarafından ortaya konulan, cinsiyet rollerini sosyal statü farkı ile açıklayan **sosyal rol kuramı**; toplumsal cinsiyet rol davranışlarının esnek olduğunu ve bağlama göre değiştiğini ifade eden **toplumsal cinsiyetle bağlantılı davranışın interaktif modeli**; toplumsal cinsiyetin benlik, kişilik özellikleri, rol davranışları ve cinsel yönelim olarak dört boyutu olduğunu ve bu boyutlardaki kadınsı ve erkeksiliğin değiştiğini ifade eden **çok faktörlü cinsiyet kimliği kuramları** da toplumsal cinsiyete vurgu yapan kuramlardan bazılarıdır.

2.2 Erkek Rol Normları

Erkek rol normları, erkeklerin ne hissetmesi ve ne yapması gerektiğiyle ilgili kuralları ve yasakları belirten sosyokültürel normlardır (Thompson ve Pleck, 1986). Bu normlar kaynağını ataerkil sistem yapılanmasından alır. Ataerkil yapılanma en sade haliyle “Kadınların eksik ve bozuk varlıklar olduğu ve erkeklerden tamamıyla farklı olduğu” varsayımına dayanır (Lerner, 1986). Bu varsayım kadını toplumda dezavantajlı bir konuma koyar ve onu mağdur eder, ancak tek mağdur kadınlar değildir (Demirel, 2016). Bu yaklaşım erki, yani gücü erkeğe verirken aynı zamanda gücü elinde tutma sorumluluğunu da erkeğin omuzlarına yükler ve bu yönüyle erkeği de mağdur eder. Kelime kökenine bakıldığında erkek, güç, iktidar anlamına gelen *erk* sözcüğünden türemiştir (Parman, 2002). Yani erkeğin güçlü olma kaidesi adı üzerindedir.

Her ne kadar güçlü olmak başta olumlu gibi görünse de olumsuz pek çok durumu da beraberinde getirmektedir. Pleck (1976) konuyla ilgili olarak, erkek rollerinin erkeklerin kurtulması gereken, onları sıkan ve kısıtlayan özellikleri içerdiğini ifade eder. Benzer şekilde Goldberg (2018) de, erkeğin erkeksi ayrıcalığı kazanması için kendi duygularıyla ve bedeniyle olan bağını yitirdiğini belirtir. Bu durumun temelinde, erkek rol normlarının ideal erkek şeması üzerinden belirlenmesi (Thompson ve Pleck, 1986) yatar. Diğer bir deyişle erkek rolü normlarının yerine getirilmesi, ideal erkek şemasıyla benzeşme durumu üzerinden ölçülür. Bu noktada giriş bölümünde de verilen Robert Brennon’un 4 maddelik erkeklik tanımına bir kez daha vurgu yapmakta fayda vardır. Bu

tanıma göre erkek asla kadınsılığı anımsatacak herhangi bir şey yapmaz, duygularına hakimdir ve asla kimseye göstermez, saldırgandır ve risk alır ve erkekliğin ölçüsü başarı, saygınlık ve statüdür (Akt. Kimmel, 1997).

Görüldüğü üzere ideal erkek şeması birçok dikteyi içerir. Şemaya ait özellikler net, keskindir ve başarılması güçtür. Bu tanımda yer alan maddelerden herhangi birinin başarılabilmesi durumunda kişinin erkekliği, kendisi ve çevresindeki diğer bireyler tarafından sorgulamalara maruz kalabilmekte, bunun neticesinde kişi hoş olmayan duygulanımlara kapılabilmektedir. Kişinin olumsuz durumla baş etme mekanizmalarının sağlıklı olması durumunda ise sonuçlar daha yüksek önem düzeyine sahip olabilmektedir. Erving Goffman (1986), Amerikan erkeğinin sahip olması gereken özelliklerle ilgili olarak şöyle yazmıştır:

“... yalnızca bir tek yüzü kızarmayan Amerikan erkeği vardır: genç, evli, beyaz, kentli, kuzeyli, heteroseksüel, üniversite eğitilmiş Protestan baba, tam zamanlı bir işte çalışan, boyu ve kilosuyla güzel görünümlü, yakın zamanda alınmış bir spor rekoru. Tüm Amerikan erkekleri dünyaya bu perspektiften bakmaya meyillidir... Bu özelliklerden herhangi birine sahip olamayan erkekler kendini değersiz, tamamlanmamış ve ikinci dereceden görecektir.”

Goffman'a ait bu ifade erkeklerin, erkeklik normlarının sonucu olarak olumsuz duygu durumu içerisinde olduğuna işaret etmektedir. İfadede yer alan özelliklerin bazılarının doğumla kazanıldığı, bazılarının zaman içerisinde kazanılıp kaybedilebildiğinin altı çizilmelidir. Burada asıl olan erkeklerin her daim bir erkeklik yarışında olduğudur ve bu yarış kaçınılmazdır. Bir erkek için bu yarışta olmamak bir seçenek değildir. Liu ve diğerlerinin (2009) geçici barınaklarda kalan erkeklere yönelik yaptıkları araştırma bulgusu burada önemlidir. Araştırmada katılımcılar evsiz olmalarına karşın erkekliklerinin değişmediğine (yani azalmadığına) inandıklarını, erkek rolü normlarını yerine getiremediklerinin farkında olduklarını, fakat bunun durumsal engeller sebebiyle olduğunu ve bu durumun “bir erkekten daha azı olmak” ile alakalı olmadığını belirtmişlerdir.

Erkek rol normlarına uyma gerekliliği, ataerkil bakış açısında oldukça önemlidir. Zira bu bakış açısına göre erkek, erkek olması yönüyle farklı ve üstündür. O halde üstünlüğün göstergesi olan erkeklik devamlılık göstermelidir. Bu sebeple ataerkil sistemlerde erkeklerin erkek performansı sürekli bir değerlendirme ve denetime tabi tutulur. Kimmel (1997) konu ile ilgili olarak bir erkek çocuğu için babanın performansı değerlendirecek kişi olduğunu ve bu değerlendirmenin çocuk erkekliğini henüz kendine

dahi kanıtlamamışken başladığını söyler. Zaman içinde bu sürece diğer erkekler dahil olur: öğretmenler, patronlar, medya kahramanları, arkadaşlar, meslektaşlar, koçlar ve diğer milyonlarca erkek... Performansın sürekli olarak değerlendirmesi bitmeyecek, kişi gözetimsiz olmayacaktır.

Erkek rol normlarına uyma zorunluluğu, uyulması ile ilgili denetim mekanizması ve uyulmamasının sonuçlarından kaynaklanan sorunların yanında önemli bir diğer konu da nelerin bu rol normların içinde yer aldığı konusudur. Sandra Bem'in Toplumsal Cinsiyet Şeması kuramına göre cinsiyetle ilgisi olmayan şemalara da cinsiyetler atfedilir. Erkek rol normlarında tanımlayıcı ve sosyokültürel normlar açısından bir belirsizliğin olması (Thompson ve Pleck, 1986) ve erkek rol normlarının başarılması güç olması normlar olması nedeniyle erkek olmanın anlamı ideal erkek şemasına ulaşmaya çalışmaktan '*kadın olmama*'ya kaymıştır. Böylece hem kadın ile erkek arasındaki ayrım sürdürülecek hem de ulaşılması zor olan erkeklik daha kolay bir şekilde yerine getirilecektir. Bu konuda Kierski ve Blazina (2009), erkek rol normlarının büyük ölçüde kadınsılıktan kaçınmayla oluştuğunu belirtmiştir. Bu kaçınma bir boyutunu kadının kutsallıkla eşdeğer olan doğurganlık özelliği ve bu yönüyle bir tabu haline gelmesinden (Abrevaya, 2002), diğer bir boyutunu da erkeksi olamama kaygısından alır.

Erkekler kadınlarla ilişkilendirilebilecek herhangi bir şeyle anılmaktan korkarlar ve bu korku kişilerde erkek norm davranışlarının farkındalığını artırır ve kişileri bu davranışlara bağlı kalmaya zorlar. Bunun sonucu olarak da çaresizlik, kırılabilirlik, bağımlılık, yalnızlık, etkisizlik, kesin olamama gibi yine erkek rol normlarıyla bağdaşmayan nahoş deneyimler yaşamak zorunda bırakır (Kierski ve Blazina, 2009). Bu nahoş deneyimleri yaşamamak, kendilik değerini ve/veya sosyal değerini korumak, yetersizliğini veya feminenliğini gizlemek için erkekler maço davranışlar sergileyebilmektedirler (Jackson, 2003). Erkek olmak bir nevi, içindeki kadınsılığı çağrıştıracak parçayı bastırmak, inkar etmektir. Ataerkil sistemde bu durum anlaşılabilir bir davranıştır çünkü erkeklik zor kazanılan fakat sosyal ihlaller ve eksiklikler sebebiyle kolayca kaybedilen bir olgudur (Bosson ve Vandelo, 2011).

Erkeklik kazanılan bir olgudur. Ataerkil sistemdeki pek çok yapı bunu destekler. Örneğin Türk kültürünün kıymetli bir ürünü olan Dede Korkut Hikayeleri'nde "Erkeklik kazanılan bir olgudur" mesajı örtük olarak verilir. Bu hikayelerdeki karakterlerin erkek olabilmesi için kendini kanıtlaması, baş kesmesi, kan dökmesi beklenir. Ancak bunu

başarılarında bir isime, bir kimliğe sahip olabilmektedirler, öncesinde ‘oğlancık’ olarak adlandırılmaktadırlar (Akbalık, 2014). Benzer şekilde sünnet olmak erkekliğin kazanılması ile eşdeğer görülür, çocuklar erkek olma şerefi ile motive edilir. Bu kültürel öğeler erkeklere erkekliğin bahşedilmesi, yükselişe erme, kadınlıktan farklılaşma gibidir ve bir törenle kutlamaya değer bir şey olarak kabul edilir.

Özetle, erkeklik bireyin erken sosyalleşme döneminde kazanılır (O’Neil, 1981) ve erkeklik performansı sürekli olarak denetime tabi tutulur (Kimmel, 1997). Belirli şemalara zorunlu olarak uymayı gerektirir (Vatandaş, 2007) ve bu durum kişide olumsuz duygulanıma sebep olur (Kierski ve Blazina, 2009). Hatta bu rol normlarına ulaşmaya çalışmak kişide strese sebep olur (Bayar vd., 2018a). Bu normlar erkeğin, güçlü, kendi kendine yetebilen, mantıklı (Dienhart, 2001), başarılı, yetkin, kontrol sahibi (Kimmel, 1997), maceracı, agresif, hırslı, özgüvenli, baskın, bağımsız, güçlü, duygusuz (Ashmore, vd., 1986), entellektüel, sosyal (Pleck, 1976), rekabetçi (Fleming ve Cordova, 2012) olmasını gerektirir. Bu normların bazıları psikolojik yardım arama süreçleri ile çelişir (Dienhart, 2001). Kalkan ve Odacı’ya (2005) göre, erkeklerin duygusal yüzleşmelerden ve duygusal ifadelerden duydukları hoşnutsuzluk, psikolojik yardım almaya karşı daha fazla olumsuz tutuma sahip olmalarının sebebi olabilir.

2.3 Psikolojik Yardım

Psikolojik yardım, yaşamın yıkıcı bir hal aldığı, aşırı stres, tatminsizlik ya da mutsuzluk gibi duyguların yaşamın normal akışını aksatması durumunda, birey açısından yaşamın daha yaşanır kılınması, zenginleştirilmesi için bireye sağlanan bir nevi değişim ve önleme aracıdır (Hackney ve Cormier, 2008). Psikolojik yardım, yaşamında tehdit edici unsurlarla yüz yüze gelen ve doğal denge durumuna dönmek amacıyla iç kaynakların yetersiz olduğunu hissettiği noktada dış kaynaklara yönelerek yardım arayan bireyi (Fisher ve Turner, 1990) ve yardım sunmaya hazır bir başka bireyi gerektirir. Yardımı sunan kaynağa göre yardımlar, resmi veya resmi olmayan yardımlar olarak sınıflandırılır. Resmi olmayan kaynaklar din görevlileri, ebeveynler, diğer aile üyeleri, öğretmen gibi yardım sunabilecek kimselerden oluşurken resmi kaynaklar psikolojik danışmanlar, psikologlar, psikiyatristler, doktorlar, acil yardım servisleri gibi profesyonellerden oluşur (Sheffield, vd., 2004). Yapılan araştırmalar kişinin yardım

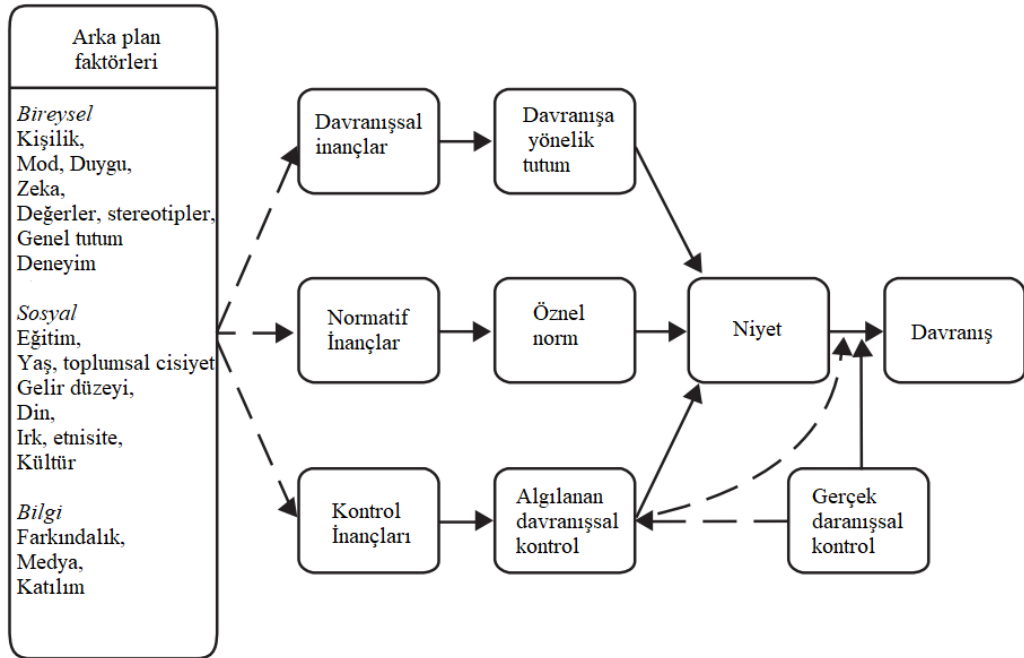
ararken ilk olarak resmi olmayan kaynaklara başvurduğunu göstermektedir (Arslantaş, vd., 2011; Sheffied, vd., 2004; Tarsuslu, 2018). Resmi kaynaklara başvurmak, karşılaşılan sorun kişinin ailesi ve arkadaşları tarafından çözülemeyecek kadar şiddetliyse ve diğer yardım kaynakları tükenmişse son çare olarak değerlendirilmektedir (Hinson ve Swanson, 1993; Koydemir ve Demir, 2005).

Profesyonel psikolojik yardım arama/alma süreci genel olarak, birey tarafından problemin hissedilmesi, problemin çözümüne yönelik bireysel çabaların yetersiz kalması, kişinin yardım arayışı içerisine girmesi, öncelikle kişinin konfor alanında bulunan ve ona yardım edebilecek kişilere başvurması ancak soruna önceki aşamaların hiçbirinde çözüm bulunamaması durumunda ilgili alanda uzmanlaşmış bir profesyonele başvurma şeklinde ilerler. Profesyonel yardımın en son seçenek olmasının arkasında birtakım nedenler bulunur. Bunlardan bazıları profesyonel yardım hizmetlerinin sınırlılığı ve yüksek maliyeti, ruhsal problemleri olan kişilere yönelik olumsuz tutum ve damgalanma korkusu, ruhsal problemlere ve profesyonellerin yürüttüğü sürece ilişkin bilgi eksikliği ve diğer sosyokültürel nedenlerdir. Ayrıca yardıma ihtiyaç duyan kişiye sunulması gereken yönlendirme hizmetlerindeki eksiklik ve bundan sorumlu kişilerin ruh sağlığı problemlerine ilişkin yanlış inançları (Kutuk, vd., 2016) da bu nedenler arasındadır.

Profesyonel psikolojik yardımların kullanım oranları incelendiğinde bu alanda yapılması gereken pek çok iyileştirmelere ihtiyaç olduğu görülür. Dünya Sağlık Örgütü Konsorsiyumu'na (2004) göre ciddi ruh sağlığı problemleri olan kişilerin gelişmiş ülkelerde %35-50'si, az gelişmiş ülkelerde %76-85'i tedavi görmemektedir. Dünya Psikiyatri Birliği (*World Psychiatric Association*) üyeleri aracılığıyla 60 farklı ülkeden toplanan veriler ışığında dünya genelinde ruhsal tedavi hizmet açığını inceleyen Patel ve diğerleri (2010), dünya genelinde tedavi hizmet açığının %50 olduğunu, düşük gelire sahip ülkelerde bu oranın %90'a kadar çıktığını ortaya koymuştur. Görüldüğü üzere hem sunulan hizmetin artırılmasına hem de bireysel teşvik edicilere ihtiyaç vardır. Burada bireysel düzeyde kişinin yardım arama davranışı ele alınacaktır.

Bireylerin psikolojik yardım arama davranışını açıklayabilecek iki kuram öne çıkmaktadır. Bu kuramlar özetle şöyle açıklanabilir. Kuramlardan ilki kişinin bir davranışı gerçekleştirme ihtimalini açıklayan **Planlı Davranış Teorisi**'dir (*Theory of Planned Behaviour*). Ajzen ve Fishbein tarafından 1975 yılında ilk kez ortaya konulan Planlı Davranış Teorisi bir davranışın gerçekleştirilmesinin arkasındaki dinamikleri

ortaya koymaktadır. Teoriye göre bir davranışın en önemli yordayıcısı o davranışı gerçekleştirmeye olan niyettir. Bu niyet kişinin davranışa yönelik tutumu ve onu etkileyen davranışsal inançları, öznel normu ve onu etkileyen normatif inançları, algılanan davranışsal kontrolü ve onu etkileyen kontrol inançları aracılığıyla oluşur. Bununla beraber davranış, davranışa ilişkin niyet ve onu belirleyen inançlar arka plandaki bazı faktörlerin etkisindedir. Bu faktörler kişilik, mod, duygu, zeka, değerler, stereotipler, genel tutumlar ve deneyimler gibi kişisel faktörlerden; eğitim, yaş, ekonomik durum, cinsiyet, din, ırk, etnisite, kültür gibi sosyal faktörlerden ve farkındalık, medya, katılım gibi bilgisel faktörlerden etkilenir. Şekil 1’de modelin bir özetine yer verilmiştir.



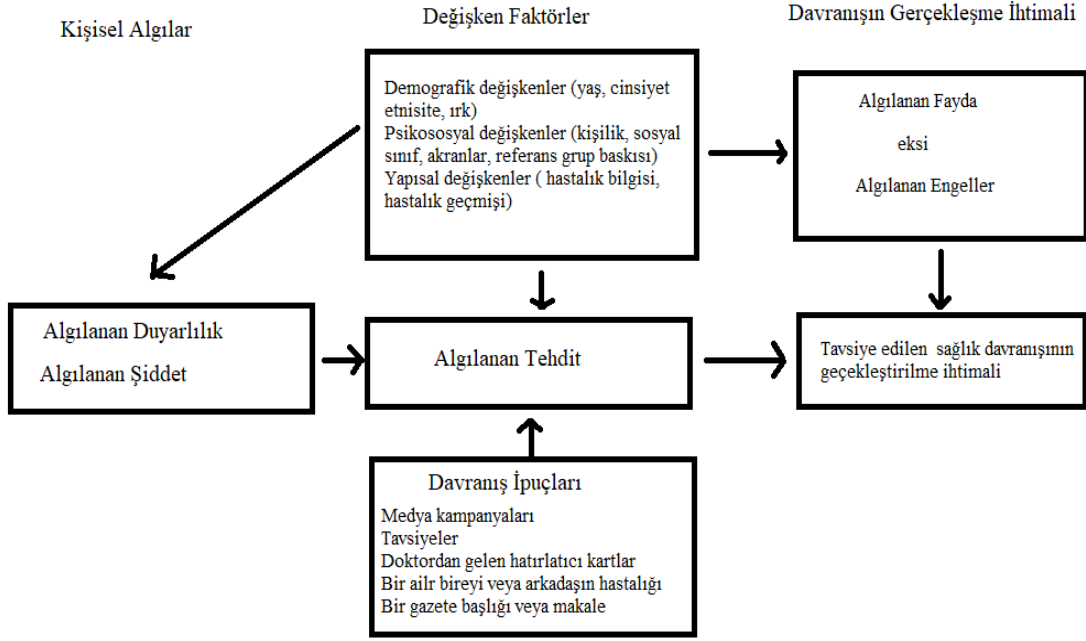
Şekil 1. Planlı Davranış Teorisi Modeli.

Kaynak: Ajzen ve Fishbein, 2005.

Psikolojik yardım arama davranışının gerçekleştirilmesi için kişinin yardım arama niyetinin olması, yardım arama ya karşı olumlu tutum içerisinde olması, öznel olarak yardım aramaya ilişkin olumlu normlara sahip olması ve yardım arama davranışını gerçekleştirebilmesi ve bu davranışı gerçekleştirme konusunda yetkin olduğunu

düşünmesi gerekir. Bireysel, sosyal ve bilgisel faktörlerin tamamının psikolojik yardım arama davranışı üzerinde etkili olduğuna bir kez daha vurgu yapılmalıdır.

Psikolojik yardım aramayı açıklayabilecek bir diğer kuram ise **Sağlık İnancı Modeli**'dir (*Health Belief Model*). Bu model aynı zamanda sağlıkla ilgili davranışları psikososyal tutumlar açısından açıklamada en çok kullanılan modellerden birisidir. 1958 yılında Hochbaum'un tüberküloz hastalarının X-Ray görüntüleme tekniğinin kullanımı ile ilgili araştırma sonuçlarından yararlanan Rosentock, 1974 yılında bu modeli ortaya koymuştur (Abraham ve Sheeran, 2007). Model, psikolojik ve davranışsal teoriler üzerine temellenmiştir ve kişinin sağlıklı davranışı yerine getirmesi üzerinde etkisi olan elementleri ortaya koymaktadır. Bu elementlerden *ilki* kişinin sağlık sorununa karşı 'Duyarlılık Algısı'dır. Bu algı kişinin o sorunu yaşamaya açık olma durumunu ifade eder. Bir diğer deyişle kişinin sorunla karşı karşıya kalabilme olasılığıdır. *İkinci* element, 'Ciddiyet Algısı'dır. Bu sağlık sorununun kişi için yaratacağı sonuçların şiddetini ifade eder. Duyarlılık algısı ve ciddiyet algısının güçlü bilişsel temelleri vardır, bilgiye sahip olma ile ilişkilidir (Rosentock, 1974). Modelin *üçüncü* elementi sağlıkla ilgili davranışın gerçekleştirilmesi durumunda elde edilecek fayda ve bu davranışın etkililiğini ifade eden 'Yarar Algısı'dır. *Dördüncü* element ise faydalı olarak algılanan davranışın ortaya konulmasında karşılaşılan 'Engel Algısı'dır. Bu engeller gerçekleştirilmesi gereken davranışın güvenilir olmaması, pahalı olması, nahoş olması, ağırlı olması veya kişiyi hayal kırıklığına uğraticı olması olabilir (Rosentock, 1974). Modele göre bir sağlık davranışının gerçekleşmesi için duyarlılık algısı ve ciddiyet algısının harekete geçirici enerjiyi/gücü ortaya çıkarması, ardından yarar algısının (daha az engelle) kişiyi bir sağlık davranışına itmesi gerekir. Ancak bu dört elementin kişiyi kışkırtıcı/harekete geçirtici bir etki olmadan açık bir eyleme dönüşme olasılığı düşüktür. Bunun için içsel (beden durumunun algılanması) veya dışsal (kişilerarası etkileşimler, medyanın etkisi, dışının gönderdiği bir hatırlatma kartı gibi.) 'Davranış İpuçları'na ihtiyaç vardır (Rosentock, 1974). Model Şekil 2'de özetlenmiştir.



Şekil 2. Sağlık İnancı Modeli.

Kaynak: Rosentock, 1974.

Şekil 2’de görüldüğü üzere bir psikolojik yardım arama davranışının gerçekleşme ihtimali, yardım aramanın etkililiği ve kişiye getireceği faydanın o davranışı engelleyen etmenlerden daha fazla olduğu oranda yüksektir. Yani bir yardım arama davranışının faydası çoksa ve etkiliyse aynı zamanda o davranışın yapılmasının önündeki engeller az ise o davranış kişi tarafından daha yüksek olasılıkla gerçekleştirilmektedir. Model ile ilgili olarak Janz ve Becker (1984), Sağlık İnancı Modeli ortaya atıldıktan 10 yıl sonra, bu modelin temele alınarak yapıldığı 46 çalışmayı incelemiş, modelin ortaya koyduğu elementler arasından, algılanan engeller elementinin modelin en güçlü bileşeni olduğunu ifade etmiştir. Yani yardım aramanın davranışı üzerindeki en etkili bileşen psikolojik yardım arama engelleridir.

2.4 Psikolojik Yardım Arama Engelleri

Çoğu yetişkin ara sıra kendi başına sağlayabileceği kaynaklardan daha fazlasını gerektiren problemlerle veya sıkıntılı olaylarla karşılaşır. Bu gibi durumlarda kişinin stresli durumdayken problem veya sıkıntılı olayla ilgili destek görmek, tavsiye almak veya yardım elde etmek amacıyla girdiği herhangi bir iletişim sürecine yardım arama denir (Gourash, 1978). Psikolojik yardım arama engelleriyse, psikolojik yardım almaya karşı gönülsüzlük veya bireyin psikolojik yardım alma davranışını aksatan faktörler olarak tanımlanmaktadır (Kuhl, vd., 1997).

Psikolojik yardım arama engelleri pek çok araştırmacı tarafından incelenmiştir (Örn. Kuhl, vd., 1997; Muhorakeye ve Biracza, 2021; Topkaya, vd., 2017; Wilson ve Dean, 2012). Bu araştırmacıların çalışmalarının sonucuna göre psikolojik yardım arama engelleri; maliyet, zaman sıkıntıları, ulaşım, ailenin kişinin yardım aldığını öğrenmesi, arkadaşların kişinin yardım aldığını öğrenmesi, sorunun aşırı kişisel olarak algılanması, kimsenin yardım edemeyeceğine ilişkin inanç (Dubow, vd, 1990); kendi kendine yetebilme, kaynakların bilgisine sahip olma durumu, terapist algısı, damgalanma, güvenilirlik (Kuhl, vd., 1997); kontrol ihtiyacı ve özgüven, problemi küçültme ve kaçınma, katı bariyerler ve yardım sunana güven, gizlilik ve duygusal kontrol (Mansfield, vd., 2005); yardım edecek birinin -aile/arkadaş- olması, karşılaşılan problemin öneminin azlığı (Setiawan, 2006); kendiliğinden geçeceği düşüncesi, çevreden yeterli desteği alındığı düşüncesi, yardım almanın bir zayıflık belirtisi olması, kişisel problemler hakkında konuşmanın zor olması, psikolojik yardımın işe yaramayacağını düşüncesi (Vanheusden, vd., 2008); sunulan hizmete ilişkin farkındalık eksikliği (Calloway, vd., 2012); otonomi ihtiyacı ve psikolojik yardım almaya ilişkin korku (Wilson ve Deane, 2012); problemle kendi kendine başa çıkma tercihi (Czyz, vd., 2013), utanma duygusu (Andersson, vd., 2014), coğrafi sınırlılıklar ve sosyokültürel engeller, ruh sağlığına ilişkin farkındalık eksikliği (Muhorakeye ve Biracyaza, 2021), sunulan hizmetin niteliksel ve niceliksel olarak yetersizliği (Patel, vd., 2010), psikolojik yardım alınması durumunda ortaya çıkabilmesi muhtemel değersizlik hissi vb. (Topkaya, vd., 2017), psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutum (Mansfield, 2005) olabilmektedir. Psikolojik yardım alamaya ilişkin olumsuz tutumla ilişkili olan kendini saklama (Serim ve Cihangir-Çankaya, 2015), kendini açma eğilimindeki düşüklük (Türküm, 2000), algılanan sosyal

destekteki yetersizlik (Aydın, 2017; Çebi, 2009; Meydan ve Lüleci, 2013), yalnızlık (Meydan ve Lüleci, 2013) da yardım arama engelleri arasında görülebilir.

Yardım arama engelleri ilgili alanyazında en çok üzerinde durulan konu sosyal damgalama ve kendini damgalamadır. Sosyal damgalama bir grubun veya topluluğun bir kişi hakkında sosyal olarak kabul edilmez olduğu ve sık sık olumsuz tepki aldığı düşüncesine sahip olmasını ifade eder (Vogel, vd., 2006) ve yardım arama tutumu üzerinde etkisi olan önemli bir faktördür (Hoyt, vd., 1997). Yapılan araştırmalar kişinin sosyal damgalanma algısı yükseldikçe psikolojik yardım alma niyetinin azaldığını göstermektedir (Topkaya ve Kağnıcı, 2012). Clement ve diğerleri (2015), beş farklı veri tabanından elde ettikleri 144 araştırmayı dahil ettikleri meta-analiz çalışmasında damgalamanın yardım arama üzerinde az ile orta arasında bir miktarda olumsuz etkisinin olduğunu bulmuşlardır.

Sosyal damgalamadan farklı bir kavram olarak kendini damgalama (Corrigan, vd., 2006) ise, kişinin kendi kendini etiketlemesiyle beraber sosyal olarak kabul edilemez olduğunu düşünmesi, bununla beraber öz saygısının ve kendilik değerinin düşmesidir (Vogel, vd., 2006) ve psikolojik yardım arama tutumları ile negatif yönde ilişkilidir (Brown vd., 2010; Gürsoy ve Gizir, 2018). Kendini damgalama düzeyinin psikolojik yardım almaya karşı tutumu yordadığı (Sezer ve Gülleroğlu, 2016) ve hatta yordayıcı gücünün toplumsal damgalanmadan daha fazla olduğu (Gürsoy ve Gizir, 2018; Topkaya, 2014) bilinmektedir.

2.5 Erkek Rolüyle İlgili Araştırmalar

2.5.1 Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde yurt içinde yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Bu konuda ilgili alan yazın tarandığında erkek rolü ile ilgili araştırmaların azlığı göze çarpmaktadır. Erkek rolü ilgili bilimsel bilgilerin bir kısmının toplumsal cinsiyet rolü üst başlığında incelendiği görülmektedir. Bu sebeple bu bölümde önce erkek rolü ile ilgili araştırmalar kronolojik sıraya göre verilmiş, ardından erkekleri de içeren toplumsal cinsiyet rolü araştırmalarına değinilmiştir.

Türkoğlu ve Sayılan (2021), erkeklik ideolojisi ile trans kadınlara karşı önyargı arasındaki ilişkide femfobinin aracı rolünü incelemiştir. Erkeklik ideolojisinin trans kadınlara karşı olumsuz duygunun ve bu kimselere karşı sosyal mesafe almanın yordayıcısı olduğunu ifade etmişlerdir. Erkeklik ideolojisine ait elementlerin yordayıcı gücü çoktan aza doğru kadınsılık karşıtlığı, sertlik ve statü alt boyutlarındadır. Aynı zamanda her üç element de femfobiyle ilişkili bulunarak erkeklik ideolojisi ile trans kadınlara karşı önyargı arasındaki ilişkisinin aracı değişkeni olduğu görülmüştür.

Keleş ve diğerleri (2021), üniversitede çalışan erkeklerin toplumsal cinsiyet rolü tutumlarını incelemiştir. Tanışarak evlenenlerin görücü usulü ile evlenenlere kıyasla, kendi ve eşinin evlenme yaşının 26 ve üzeri olanların 25 ve altı olanlara kıyasla, eşi ev dışında çalışanların eşi ev hanımı olanlara kıyasla daha eşitlikçi toplumsal cinsiyet rollerine sahip olduğu görülmüştür.

Adana ve diğerleri (2020), erkek üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyete ilişkin algılarını incelemiştir. Çalışma sonucuna göre çekirdek aile ve tek ebeveynli aileye sahip olan erkeklerin geniş aileden gelen erkeklere kıyasla toplumsal cinsiyet algılarının daha olumlu olduğu görülmüştür. Benzer şekilde annesi bir işte çalışan erkek öğrencilerin toplumsal cinsiyet algıları, annesi bir işte çalışmayanlara kıyasla daha olumludur. Ekonomik durum ve anne babanın eğitim durumunun bir etkisi olmadığı belirtilmiştir.

Özdemir (2019), üniversite mezunu erkeklerle yürüttüğü nitel çalışmasında erkeklerin, erkeklik ve kadınlık algılarının geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri benzeşme durumunu incelemiştir. Buna göre sünnet olmak ve babalıkla ilgili durum haricinde kalan diğer tüm durumlarda erkeklerin geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri ile benzer tutum içinde oldukları ifade edilmiştir. Erkeğin güçlü olması kaidesi, ailenin geçimini sağlaması gerekliliği, heteroseksüel olması, duygularını göstermemesi gibi geleneksel düşüncenin erkeklerde hakim olduğu görülmüştür.

Türkoğlu ve Cingöz-Ulu (2019), erkeklik ideolojisi ve erkekliğe yönelik tehdit algısının kadına şiddetle ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre erkeklik ideolojisini fazlaca içselleştiren erkeklerin erkeklik statülerine yönelik daha fazla tehdit hissettikleri ve bu artan tehdidin kadına yönelik şiddeti meşrulaştırdığı ifade edilmiştir. Genel olarak erkeklik ideolojisini içselleştiren erkeklerin kadına yönelik şiddeti daha meşru kabul ettikleri ve bu doğrultuda daha sık şiddete başvurdukları ifade edilmiştir.

Arslan ve Şahin (2019), erkek üniversite öğrencilerin toplumsal cinsiyet rolü streslerini demografik değişkenlere göre incelemişlerdir. Bulgular öğrencinin yaşı arttıkça toplumsal cinsiyet rolü stresinin arttığını göstermektedir.

Gürkan (2019), erkek akademisyenlerin toplumsal cinsiyet rolü streslerini medeni hale, öğrenim durumuna ve bu konuda eğitim alıp almamalarına göre incelemiştir. Belirtilen değişkenlerin hiçbiri ile erkek toplumsal cinsiyet rolü stresi açısından anlamlı fark bulunamamıştır.

Can ve Girgin-Büyükbayraktar (2018), erkeklerin toplumsal cinsiyet rollerine karşı tutumlarını belirlemek amacıyla bir tarama araştırması yapmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre erkeklerin yaşı arttıkça daha geleneksel cinsiyet rollerinin benimsendiği görülmüştür. Benzer şekilde kişinin eğitim seviyesi de toplumsal cinsiyet rollerine karşı tutum ile ilişkilidir. Buna göre eğitim seviyesinin düşüklüğü geleneksel yapı ile ilişkili iken eğitim seviyesi arttıkça eşitlikçi yapı görülmektedir. Bunların yanında evlenme şekli ve dini görüşün de toplumsal cinsiyet rolüne karşı tutumun bazı boyutları ile anlamlı ilişkide olduğu belirtilmiştir.

Bayar ve diğerleri (2018a), Türk kültüründe erkeklerin, erkek toplumsal cinsiyet rollerini yerine getirmek üzere üzerlerinde bir baskı hissettiğini ve bu baskının erkekler üzerinde bir strese neden olduğunu ifade etmiştir. Konu ile ilgili olarak Erkek Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği'ni geliştirmişlerdir. Nitel görüşmelerle oluşturdukları madde havuzu sonrasında yaptıkları analizler sonucunda 27 maddelik 5'li Likert tipi bir ölçek oluşturmuşlardır.

Bayar ve diğerleri (2018b), erkek toplumsal cinsiyet rolü stresini yordayan faktörleri incelemişlerdir. Buna göre erkeklerin kadınlardan aşağı kalması düşüncesi ve sert görünmelerine yönelik tehditlerin erkeklerin toplumsal cinsiyet rolü stresini artırdığını görmüşlerdir. Bu çalışmada kadına ilişkin namus anlayışının yordayıcı etkisi de kontrol edilmiş fakat anlamlı bir sonuç bulunamamıştır.

Kalkan ve Odacı (2017), evli erkeklerle yaptıkları çalışmada erkeklerin evlilik uyumunun erkek rolü ile ilişkisini incelemişlerdir. Erkek rolü normlarının evlilik uyumunun yordayıcısı olduğu belirtilmiştir. Buna göre evlilik uyumu kadınsılıktan kaçınma, kısıtlı duygusallık, saldırganlık, başarı düzeyi ve sekse karşı tutum ile ilişkilidir.

Güneş (2016), kadın ve erkek üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmasında erkek rollerinin demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını araştırmıştır. Araştırma sonuçları erkek rollerine ilişkin inancın cinsiyet ve diğer demografik değişkenlerle ilişkili olmadığını göstermektedir.

Özmete ve Zubaroğlu-Yanardağ (2016), erkeklerin toplumsal cinsiyet rollerle ilgili tutumlarını değerlendirmek amacıyla yetişkin erkeklerle bir tarama araştırması yapmıştır. Çalışmalarında erkeklerin sırasıyla eşitlikçi cinsiyet rolü, geleneksel cinsiyet rolü, kadın cinsiyet rolü, erkek cinsiyet rolü ve evlilikte cinsiyet rolü olmak üzere bu alanlarda azalan şekilde eşitlikçi rolden geleneksel role yakın olduklarını belirtmiştir. Diğer bir deyişle eşitlikçi cinsiyet rolü söz konusuysen erkekler daha modern tutumlar sergilerken evlilikte cinsiyet rolü konusunda daha geleneksel tutum içerisindedirler.

Haskan-Avcı ve diğerleri (2019), okul öncesi öğretmenliği bölümü erkek öğrencilerinin toplumsal cinsiyet bağlamında yaşadığı güçlükleri ve geleceğe dair kaygılarını incelemiştir. Öğrenciler toplumun ve öğretim elemanlarının cinsiyete yönelik tepkileriyle karşılaştıklarını, sınıfta azınlık olmaları sebebiyle kişisel ilişkiler ve iletişimle ilgili sorunlar yaşadıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca meslek yaşamında velilerin ve toplumun ön yargılı olabilecekleri endişesini taşıdıkları görülmüştür. Bir kısım öğrencilerinse bu zorluk ve endişeleri yaşamadığı tespit edilmiştir.

Esen ve diğerleri (2017), üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet algısının (geleneksele karşı eşitlikçi), biyolojik cinsiyet ve cinsiyet rolleriyle (erkeksi, kadınsı, androjen ve belirsiz) ilişkisini araştırmışlardır. Araştırma sonuçları toplumsal cinsiyet algısının biyolojik cinsiyetten etkilenirken cinsiyet rollerinden etkilenmediğini ortaya koymuştur. Buna göre kadın öğrenciler daha eşitlikçi toplumsal cinsiyet algısına sahiptir.

Topuz ve Erkanlı (2016), yetişkin erkek ve kadınlarla yaptığı metafor araştırmasında kadın ve erkeğe atfedilen nitelikleri incelemiştir. Buna göre kadınlar kırılğan, ilgiye ve bakıma muhtaç, edilgen ve bağımlı, karmaşık ve anlaşılması zor, özgeci, mutluluk vermesi beklenen, çalışkan ve sorumluluk sahibi ve yaşamın devamlılığını sağlayan olarak tanımlanmıştır. Erkekler ise etken, yöneten-yönlendiren, koruyucu-kollayıcı-sahiplenici, mücadeleci, ailesinin sorumluluğunu üstlenen, mantıkla hareket edenduygularını göstermeyen, fiziksel güç kullanabilen, öngörülemez, başına buyruk, yüceltilen, ilgi isteyen ve bencil olarak tanımlanmıştır.

Kahraman ve diğeri (2015), hemşireliğin bir kadın mesleği olarak kabul edildiğini ve bu mesleği icra eden erkek öğrencilerin mesleğe yönelik algılarının incelenmesi gerektiğini ifade etmiştir. Bu amaçla yürüttüğü nitel çalışmada erkeklerin ekonomik kaygılar sebebiyle bu mesleği tercih ettiğini, bu mesleğin kadın mesleği olarak görüldüğünü yalnızca güç gerektiren kısımlarda erkek hemşirelerin faydalı olacağına inandıklarını ortaya koymuştur. Ayrıca erkek hemşirelerin mesleklerinden dolayı yoğun bir eleştiri aldıkları, şakalara ve alaylara maruz kaldıkları ifade edilmiştir.

Sevencan ve diğeri (2012), seks çalışanı kadınlar, homoseksüel erkekler ve transseksüellerle yaptıkları nitel çalışmada toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin farkındalıklarını araştırmıştır. Seks çalışanı kadınların toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin farkındalıklarının homoseksüel erkeklerle ve transseksüellere kıyasla daha düşük olduğu, sahip olunan bakış açısının kadınlar üzerindeki olumsuz sonuçları bilme durumlarının yetersiz olduğu ve seks çalışanı kadınların bilgi ve farkındalıklarının artırılmaya ilişkin eğitim programlarına ihtiyaç olduğu belirtilmiştir.

Sarı (2011), hemşirelik bölümünde okuyan erkek öğrencilerin toplumsal cinsiyet rolleri ile hemşirelik mesleğine atfedilen roller arasında çatışma durumunu incelemiştir. Sonuçlar, erkek öğrencilerin rol karmaşası yaşadığını, mezun olduktan sonra mesleğini icra ederken çatışma yaşayabileceklerini, çevrelerine mesleklerini söylemekten çekindiklerini, evlenecekleri zaman bu durumun sorun oluşturabileceğini düşündüklerini, toplumdan dışlanmaya ilişkin korku yaşadıklarını göstermektedir.

Amanat (2011), yetişkin erkeklerin cinsel yönelim ve cinsiyet rollerinin onların depresyon ve utanç düzeyleriyle ilişkisini incelemiştir. Buna göre homoseksüel erkeklerin depresyon ve utanç düzeyleri heteroseksüellere kıyasla daha yüksek iken, androjen cinsiyet rolü her iki grupta yüksek düzeyde suçlulukla ilişkili bulunmuştur.

2.5.2 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Eggenberger ve diğeri (2021), ruhsal problem yaşamakta olan yetişkin kadın ve erkeklerle yürüttükleri çalışmada erkek toplumsal cinsiyet rolleri, cinsiyet rolleri psikolojik yardım alma ve depresif semptom gösterme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulguları benzer depresyon düzeyine sahip erkeklerin kadınlara oranla %29

daha az psikoterapi aldığını ortaya koymuştur. Erkeksi role sahip olmanın daha az psikoterapi almayla ilişkili olduğu, geleneksel toplumsal cinsiyet rollerine bağlı olmanın ise herhangi bir ilişkisinin olmadığı görülmüştür. Geleneksel toplumsal cinsiyet rollerini benimsemiş erkeklerin yalnızca yüksek düzeyde semptom gösterdiğinde psikoterapiye başvurduğu ortaya konulmuştur.

Jakubowski ve Sitko-Dominik (2021), erkek itfaiyecilerle yürüttüğü çalışmasında geleneksel erkek rollerine uyma ile travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkinin var olup olmadığını incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre geleneksel erkek rollerini benimseyen (Erkek statü sahibi olmalıdır, erkek sert olmalıdır, düşüncesine sahip) kişilerin travma sonrası stres bozukluğu yaşama olasılığı daha fazladır. Sosyal desteği yüksek olan kişilerinse travma sonrası stres bozukluğu yaşama olasılığının daha az olduğu görülmüştür.

Levant ve diğerleri (2021), erkek ve kadınlardan oluşan dört farklı yaş kohort grubunun erkeklik ideolojisini benimseme düzeylerinin yaşlanmaya mı yoksa yaş kohortuna mı bağlı olduğunu araştırmışlardır. Araştırma sonuçları geleneksel erkeklik ideolojisinin benimsenme düzeyinin farklı yaş gruplarında benzer olduğunu ve düşük seviyede olduğunu göstermektedir. Geleneksel erkeklik ideolojisinin alt boyutlarından beşinde gençlerin yaşlılardan daha keskin bir şekilde geleneksel ideolojiden farklı düşündükleri ortaya konulmuştur. Bu durumun geleneksel ideolojinin benimsenmesinde yaştan çok kohort etkisinin önemli olduğuna işaret ettiği belirtilmiştir.

Leone ve Parrott (2021) yetişkin erkeklerle yürüttükleri çalışmasında, içkili ortamlarda erkek rolü ile (civarında olan bir şiddet davranışına karşı) seyirci kalma arasındaki ilişkide ağır içiciliğin arabulucu etkisini incelemişlerdir. Çalışma sonuçları bir erkeğin yüksek statüye sahip olması gerektiği düşüncesine sahip olan kişilerin daha yüksek sıklıkla, bir erkeğin feminen aktivitelerden kaçınması gerektiği düşüncesine sahip olan kişilerinse daha düşük sıklıkla seyirci kalmayla ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca antifeminen düşüncesine sahip ağır içicilerin seyirci kalma davranışları yüksek iken ağır içici olmayan kişilerde bu durum söz konusu değildir.

Amodeo ve diğerleri (2020), kadın ve erkek spor koçları ve direktörleriyle yürüttükleri çalışmalarında erkeklik rolleri ve cinsel önyargı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçları genel önyargı düzeyinin düşük olduğunu, önyargı ile ilgili boyutlarda ise homoseksüellerin cinsel yaşamının konuşulmasından rahatsızlık

duymanın öne çıktığını göstermektedir. Geleneksel erkek rolünü benimsemenin ise homoseksüellerin açıkça reddiyle ve heteroseksüeller kadar başarılı olamayacakları düşüncesiyle ilişkili olduğu ifade edilmiştir.

De Lisle ve diğerleri (2019), tecavüz mitiyle (tecavüzü meşrulaştırma, kurbanı istekli veya suçlu görmeye ilişkin yanlış düşünce) psikopatik özellikler, geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri ve kadına karşı olumsuz tutumla ilişkisini askeri popülasyonda incelemişlerdir. Araştırma sonuçları askeri popülasyonda kadın ve erkeklerin tecavüz mitine karşı tutumları arasında farklılık bulunmadığını göstermiştir. Bunun yanında tecavüz mitinin psikopatik özelliklerle ilişkili olduğu, aynı zamanda geleneksel cinsiyet rollerini benimseme düzeyinin tecavüz mitini yordadığı ifade edilmiştir.

Boettcher ve diğerleri (2019), erkek mesleği olarak addedilen alanlarda çalışan 18 erkekle yürüttükleri anlatı araştırmasında bu kimselerin işle ilgili ruhsal sorunlarını incelemişlerdir. Araştırma sonuçları erkek rollerinin işle ilgili stres ve ruh sağlığı problemleriyle ilişkisinin olduğunu ortaya koymuştur. Bu ilişkide kültürel gereklilik ve yasakları içeren *emredici normlar*, bir erkeğin bir başka erkek gözünden değerlendirmesini içeren *tanımlayıcı normlar* ve bir liderin kim olduğu, nasıl davrandığının gözlemlenmesi ile elde edilen *bağlı normlar* incelenmiştir. Sonuçlar geleneksel erkek rollerinin benimsendiği çalışma ortamlarında erkeklerin ruh sağlığı sorunları yaşayabileceğini göstermektedir.

Dermott ve diğerleri (2018), yetişkin erkek ve kadınlarla yürüttükleri çalışmalarında, daha önceden oluşturdukları pozitif erkeği tanımlayabilme ihtimali olan 79 özelliğin hangilerinin olumlu ve sosyal olarak erkeklerden beklen özellikler olduğunu araştırmıştır. Araştırma sonuçları oluşturulan 79 maddenin tamamının pozitif olarak algılandığını; ancak bunlardan 32'sinin daha çok erkeklerden beklendiğini göstermektedir. Erkeklerden beklenenin özellikle erkeğin sağlayıcı rolü ve koruyucu rolü ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Aynı zamanda erkekle ilgili beklentilerin geleneksel erkek rolünün ılıman bir formu olduğu ifade edilmiştir. Sosyal-ilişkisel özelliklerin erkeklerden çok kadınlara atfedildiği araştırmanın bir diğer bulgusudur.

Scharrer ve Blackburn (2018), yetişkin kadın ve erkeklerle yürüttüğü çalışmasında erkek rolleri ile televizyon izleme süresi ve izlenen programın türü arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları televizyon izlemenin erkeklerde geleneksel erkek rollerine bağlılığı artırdığını, kadınlarda ise artırmadığını

göstermektedir. Bir diğer deyişle medya erkeklerin erkek rollerine bağlılığını artırmaktadır. Spor programları izlemenin, polis/dedektif programları izlemenin ve gerçeklik şovları izlemenin geleneksel erkek rollerini benimseme ile pozitif, sitkom izlemeninse negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Yeung ve diğerleri (2018), eşi göğüs kanserine yakalanmış erkeklerle yürüttüğü çalışmalarında, erkek cinsiyet rolleri, bakım sunma görev yükü ve başa çıkma süreçlerinin bakım suçluluğuyla (hastaya yeterli bakım sağlayamama hissi) ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonuçları erkeğin güçlü olması gerektiği düşüncesinin ve koruyucu tamponlamanın (diğerlerini korumak adına olumsuz duyguları gizlemenin) bakım suçluluğuyla negatif, bakım görev yükünün düzeyinin, sosyal destek aramanın ve evlilik doyumunun bakım suçluluğuyla pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca erkeğin güçlü olması gerektiği düşüncesine sahip erkeklerin sosyal destek aradıklarında yüksek düzeyde suçluluk hissettikleri tespit edilmiştir.

Slaatten ve diğerleri (2014), ergenlerle yürüttüğü çalışmalarında erkeklik rollerini benimseme düzeyi ile homoseksüelite ile ilişkili lakaplar kullanma arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçları erkeklerin kızlara kıyasla bu tür incitici lakapları daha fazla kullandığını göstermektedir. Aynı zamanda erkek rolünü benimseme düzeyi arttıkça bu tür lakapları kullanma miktarı artmaktadır. Hedef kişinin özelliğine bakıldığında sevmediği kimselerden ziyade sevdikleri kimselere, homoseksüel olduğunu düşündükleri kimselerden ziyade homoseksüel olmadığını düşündükleri kimselere bu tür kelimeler sarf ettikleri görülmektedir.

Danube ve diğerleri (2014), yetişkin heteroseksüel erkeklerle yürüttüğü çalışmalarında, erkek cinsiyet rollerini benimseme ve cinsiyetçiliğin tek seferlik seks ve alkollüyen seks yapma arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Erkeğin sert olması gerektiği düşüncesi tek seferlik ilişki yaşamaya karşı olumlu bakış açısıyla pozitif, iyicil cinsiyetçiliğin tek seferlik ilişki yaşamaya karşı olumlu bakış açısıyla negatif yönde ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca erkeğin sert olması gerektiği düşüncesi alkollüyen seks yapmayla ve de sahip olunan seks partneri sayısıyla pozitif ilişki içerisinde olduğu görülmüştür. Bununla beraber erkeğin statü ve güç sahibi olması gerektiği düşüncesinin alkollüyen seks yapmayla negatif yönde ilişkili olduğu ifade edilmiştir.

Hammond (2012), yetişkin Afroamerikan erkeklerle yürüttüğü çalışmasında ırk ayrımcılığı ve depresif semptomlar arasındaki ilişkide erkek rol normlarından kısıtlı duygusallık ve kendine güvenin aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçları tüm yaş gruplarında ırk ayrımcılığın depresif semptomlarla ilişkili olduğunu gösterirken bazı yaş gruplarında kısıtlı duygusallık ve kendine güvenin aracı rol oynadığı görülmüştür. Kısıtlı duygusallığın artması, kendine güvenin azalması daha fazla depresif semptomu ortaya çıkarmaktadır.

Rice ve diğerleri (2011), yetişkin erkeklerle yürüttüğü çalışmalarında, erkek ideolojisinin benimsenme düzeyinin depresyonla ilişkisini farklı yaş gruplarına göre incelemiştir. Araştırma sonuçları erkek ideolojisinin benimsenme düzeyinin depresyonla pozitif korelasyona sahip olduğunu göstermektedir. Bu korelasyonun gücü ise yaş arttıkça artmaktadır. Ayrıca yetişkinliğe adım atan grubun, orta ve ileri yetişkinlere göre erkek ideolojisini daha fazla benimsediği araştırmanın diğer bulgularındandır.

Gallagher ve Parrot (2011) yetişkin heteroseksüel erkeklerle yürüttüğü çalışmasında, erkek rolleriyle kadın düşmanlığı arasındaki ilişkide erkek rolü stresinin aracı etkisini incelemiştir. Çalışma sonuçları erkek rollerinden sertliğin kadın düşmanlığıyla direkt, statü ve kadınsılık karşıtlığının ise erkek rolü stresi aracılığıyla dolaylı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur.

Parrot (2009), heteroseksüel erkeklerle yürüttüğü çalışmasında erkek rolleri ve homoseksüel erkeklere karşı öfke ve saldırganlık arasındaki ilişkide cinsel önyargı ve erkek cinsiyet rolü stresinin aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçları, kadınsılık karşıtlığının homoseksüel erkeklere karşı öfkeyi artırdığını, bu ilişkiye cinsel önyargının aracı etkisinin olduğunu göstermektedir. Kadınsılık karşıtlığının ve statüye bağlılığın homoseksüel erkeklere karşı saldırganlığı artırdığı fakat heteroseksüellere karşı saldırganlık artışının olmadığı belirtilmiştir. Homoseksüel erkeklere karşı artan saldırganlığın da yine cinsel önyargı aracılığıyla olduğu belirtilmektedir.

2.6 Psikolojik Yardım Arama Engelleriyle İlgili Yapılan Araştırmalar

2.6.1 Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Yurt içinde yapılan psikolojik yardım arama engellerine ilişkin çalışmalar oldukça yakın tarihlidir. Psikolojik yardım aramaya ilgili önceki çalışmaların çoğu psikolojik yardım almaya karşı tutumla ilişkili olabilecek faktörlerin (cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan sosyoekonomik düzey, ebeveyn eğitim düzeyi, geçmişte psikolojik yardım alma deneyimleri vb.) araştırılmasına dayanmaktadır. Daha yakın tarihli araştırmalar ise psikolojik yardım alma gönüllülüğü üzerine odaklanmış ve bu iki konuda yapılan çalışmalar psikolojik yardım arama engellerinin belirlenmesine aracılık etmiştir (Topkaya, vd., 2017).

Topkaya vd. (2017) Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Engeller Ölçeği'ni geliştirmiştir. Bu ölçek araştırmamızda kullanılan ölçeklerden biri olduğu için ölçeğe ve ölçeğin geliştirilme sürecine ilişkin detayları veri toplama araçları kısmında bulabilirsiniz.

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Engeller Ölçeği'nin geliştirilmesi engellerin bir bütün olarak değerlendirilebilmesine olanak sağlamıştır. Yurtiçinde Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Engeller Ölçeği'ni kullan iki çalışma mevcuttur. Bundan önceki çalışmalarda ise psikolojik yardım almaya ilişkin engellerin kısım kısım ele alındığını görmekteyiz.

Bu çalışmalardan ilkinde Topkaya ve diğerleri (2017), psikolojik yardım arama engelleri ile depresyon, anksiyete, stres ve öz yeterlilikle ilişkisini incelemiştir. Kendini açmada zorluk, algılanan değersizlik hissi ve bilgi eksikliği depresyon düzeyi ile pozitif yönde; algılanan değersizlik hissi ve bilgi eksikliği anksiyete ile pozitif yönde; ruh sağlığı profesyoneline güven, algılanan değersizlik hissi ve bilgi eksikliği stres düzeyi ile pozitif yönde ve kendini açmada zorluk ile öz yeterlilik negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

İkinci çalışmada ise Topkaya ve Şahin (2019), Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Engeller Ölçeği'nin yetişkinler için de geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olup olmadığını test etmek amacıyla 208 yetişkinle yaptığı araştırmada maddeler arası korelasyonun .283 (bilgi eksikliği) ile .553 (toplum tarafından damgalanma korkusu)

olduğunu belirtmiştir. Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının dört alt boyutta (bilgi eksikliği hariç) .70'in üzerinde olduğunu belirtmiştir. Sonuç olarak bakıldığında bu ölçeğin yetişkinler için de güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğunu belirtmiştir.

Koydemir ve diğerleri (2010) üniversite öğrencilerinin üniversiteye uyum sağlamaya ilişkin ihtiyaçlarını, psikolojik yardım kaynaklarını ve psikolojik yardım almaya ilişkin engellerini belirlemek amacıyla nitel bir çalışma yapmışlardır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin psikolojik yardım alamama sebepleri kendilerinin çözemediği problemlerinin olmaması, problemini kendi başına çözebilme isteği, yakın arkadaşlardan yardım alma seçeneğinin varlığı, yabancılara kendini açmada gönülsüzlük olarak bulunmuştur.

Yurt içinde yapılan diğer araştırmalar bu psikolojik yardım arama engellerini bağımsız incelemişlerdir. Örneğin Topkaya (2021), kadınların erkeklere kıyasla daha fazla olumlu tutuma sahip olduğu ve geçmişte yardım alanların almayanlara karşı daha fazla olumlu tutuma sahip olduklarını belirtmiştir. Ayrıca psikolojik yardım almaya tutum ile yaş ve öngörülen fayda arasında pozitif; kendini damgalama düzeyi, öngörülen riskler, öz saygı düzeyi ve kişinin kendi sağlığı hakkındaki düşüncesi arasında negatif korelasyon bulunmuştur.

2.6.2 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Ramdas ve diğerleri (2020) Trinidad ve Tobago'da 925 üniversite öğrencisi ile yaptıkları karma metodlu araştırmada Topkaya ve diğerlerinin (2017) geliştirdiği Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Engeller Ölçeği'ni kullanmış, bu ölçeğe "psikolojik yardım hizmetlerine erişime ilişkin engeller"i ifade eden maddeler ekleyip oluşturduğu 21 soruluk ölçeği uygulamıştır. Yeni durumda ortaya çıkan faktörler "damgalama, gizlilik, erişim ve güven" alt ölçeklerinde toplamışlardır. Ortaya çıkan bu yeni alt ölçeklerin Cronbach alfa katsayısı .71 ile .90 arasındadır. Toplam varyansın %55'ini açıklayan bu yeni alt ölçeklerin etki düzeyleri sırasıyla çoktan aza doğru gizlilik/kendini açma, erişim, güven problemleri ve damgalanma korkusudur. Cinsiyete göre analiz edildiğinde üç alt boyutta kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark gözlenmez iken güvenle ilgili problemler konusunda kadınların daha çok engellere sahip olduğu görülmüştür. Araştırmacılar bu bulgunun alanyazındaki çoğu araştırma ile çeliştiğini ancak bu bulguyu destekleyen bazı araştırmaların da olduğunu belirtmiştir.

Parti (2018), Topçu ve diğerlerinin (2017) geliştirdiği Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Engeller Ölçeği'nin Endonezya kültürüne uygun bir ölçme aracı olup olmadığını test etmek amacıyla 37 öğrenciyle yaptığı uyarlama çalışmasında ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu belirtmiş, ölçeğin orjinalindeki 5 alt boyutun kendi çalışmasında da aynen geçerli olduğunu ifade etmiştir.

Öz yeterliliğin psikolojik yardım engelleri ve diğer bazı değişkenlerle ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada Andersson ve diğerleri (2014), karşılaşılan engellerin sorunun kendiliğinden geçeceği düşüncesi, psikolojik yardımın işe yarayıp yaramayacağı, nereye başvurulacağına bilgisinin eksikliği ve utanma duygusu olduğunu tespit etmiştir. Öz yeterlilik açısından incelendiğinde erkekler için anlamlı bir farklılık bulunmazken orta/yüksek öz yeterlilik düzeyine sahip olan kadınların psikolojik yardımın nereden alınabileceği bilgisine daha az sahip olduğu, düşük öz yeterlilik düzeyine sahip kadınların psikolojik yardıma ihtiyaç duydukları için daha fazla utandıği görülmüştür. Ayrıca erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla psikolojik yardım almaya ilişkin engellerinin olduğu bulunmuştur.

Czyz ve diğerleri (2013), intihar riski yüksek olan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama engellerini öz bildirim yöntemi ile değerlendirmiş ve sırasıyla psikolojik yardıma ihtiyaç olmaması (%66), zaman ayıramama (%26.8), problemle kendi kendine başa çıkma tercihi (%17.8), arkadaş ve aileye başvurmayı tercih etme (%15.9), profesyonelle ulaşma-maddi konular-nerden yardım alabileceğini bilmeme (%15.9) olarak en önemli 5 engeli ortaya koymuştur. Cinsiyete göre analiz edildiğinde zaman ayıramama engelleri erkeklere kıyasla kadınlarda anlamlı düzeyde yüksektir. Ayrıca alkol bağımlılarının sorunları minimize etme ve geçici bir durum gibi görme eğilimi tespit edilmiştir. Dolayısıyla bu kişiler psikolojik yardıma ihtiyaç olmadığını düşünmemektedirler.

Wilson ve Deane (2012), ergenlerin algıladıkları bariyerleri ile psikolojik yardım arama engelleri arasındaki niyetlerini incelemiştir. Ergenlerin Yardım Alma Gönüllülükleri Ölçeği Kısa Formunu 1037 ergene uygulamış, yanıtların otonomi ihtiyacı ve psikolojik yardım almaya ilişkin korku olmak üzere iki faktörde topladığını ve toplam varyansın %49'unu açıkladıklarını belirtmişlerdir. Cinsiyete göre analiz edildiğinde otonomi ihtiyacının her iki cinsiyette de psikolojik yardım almaya ilişkin korkulardan daha güçlü bir bariyer olduğu, erkeklerin otonomi ihtiyacının kadınlardan anlamlı

düzeyde daha fazla olduğu ve psikolojik yardım almaya ilişkin korkuların cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Calloway ve diğerleri (2012) kırsal alanda yaşayan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama engellerini ve stres alanlarını belirlemek amacıyla toplam 37 kişilik bir örneklem grubundan oluşturduğu 5 odak grubu ile çalışmıştır. Öğrenciler için stres alanları fiziksel, psikolojik, akademik ve finansal alanlar olurken psikolojik yardım arama engelleri damgalanma korkusu, güvenilirlik, problemi kendi başına çözebileceğine ilişkin inanç, yardım ile ilgili endişeler ve sunulan hizmete ilişkin farkındalık eksikliği olarak tespit edilmiştir.

Vanheusden ve diğerleri (2008), 2258 ergenin yer aldığı örnekleme herhangi bir psikopatolojisi olup psikolojik yardım almayan 237 ergene psikolojik yardım arama engellerine ilişkin bir kontrol listesi uygulamıştır. Bu engeller tutumsal engeller ve pratik engeller olmak üzere iki gruptan oluşmaktadır. Gizli sınıf analizi ile ergenler, problemleri kişiyi sınırlandırıcı olarak görenler ve yardım almayı olumsuz algılayanlar olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Problemleri kişiyi sınırlandırıcı olarak gören ergenler problemin ciddi olmadığını, kendiliğinden geçeceğini, çevrelerinden yeterli desteği aldıklarını düşündüklerini belirtmişlerdir. Yardım almayı olumsuz algılayanlar ise yardım almanın bir zayıflık belirtisi olduğunu, kişisel problemler hakkında konuşmanın zor olduğunu, insanların psikolojik yardım alındığının bilmesinin korkutucu olduğunu ve psikolojik yardımın işe yaramayacağını düşündüklerini belirtmişlerdir.

Setiawan (2006), üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma gönüllülüklerini ölçmek amacıyla “Psikolojik Yardım Alma Gönüllülüğü Ölçeği”ni geliştirmiştir. Bu ölçek üniversite kampüsünden yardım alma ve kampüs dışında yardım alma olmak üzere iki kısımdan oluşmakta, her iki kısmın üçer alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlardan psikolojik yardım arama engelleri için alanyazın taranmış, kampüs içerisinde olası 16 engel, kampüs dışında olası 19 engel tanımlanmış ve katılımcılardan kendilerini en çok yansıtan üç maddeyi işaretlemeleri istenmiştir. Üniversite dışında karşılaşılan ilk dört engel sırasıyla yardım edecek birinin -aile/arkadaş- olması (%47.6), psikolojik yardımın mali yükü (%28), kendi problemini çözebilme (%27.8) ve birine problemi açmadaki utangaçlık hissi (%24.8) dir. Üniversite kampüsünde karşılaşılan ilk dört engel ise yardım edecek birinin -aile/arkadaş- olması (%47.5), kendi problemini

çözebilme (%32.1), karşılaşılan problemin öneminin azlığı (%27.4) ve birine problemi açmadaki utangaçlık hissi (%23) dir.

Mansfield ve diğerleri (2005), Yardım Arama Engelleri Ölçeği'ni geliştirmiştir. 537 erkek üniversite öğrencisiyle yaptığı ölçek geliştirme çalışmasında ölçek maddelerinin Cronbach-Alfa güvenilirlik katsayısının .79 ile .93 arasında olduğunu belirtmiştir. Maddelerin 5 boyutta toplandığını ve toplam varyansın %57'sini açıkladığı görülmüştür. Bu alt boyutlar kontrol ihtiyacı ve öz güven (%40), problemi küçültme ve kaçınma (%6.4), katı bariyerler ve yardım sunana güven (%4.3), gizlilik (%3.5) ve duygusal kontroldür (%3). Çalışmanın ikinci kısmında yardım arama engelleriyle psikolojik yardım almaya karşı tutum ve cinsiyet rolü çatışması arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Buna göre yardım arama engellerinin tamamı psikolojik yardım almaya karşı tutum ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca gizlilik alt boyutu hariç olmak üzere yardım arama engellerinin tamamı cinsiyet rolü çatışması ile ilişkili bulunmuştur. Bir diğer deyişle cinsiyet rolü çatışması yüksek olan erkeklerin yardım alma engelleri fazladır.

Wilson ve diğerleri (2005), Kuhl ve arkadaşlarının geliştirdiği Ergenlerin Yardım Arama Engelleri Ölçeği'nde yer alan maddelerden profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin engellerle ilgili olanları kullanarak 11 maddelik bir B formu oluşturmuştur. Bu B formu kişilerin inançlarından kaynaklanan profesyonel yardıma ilişkin engelleri ölçmektedir. Yaptıkları çalışmada inançlardan kaynaklanan profesyonel yardıma ilişkin engellerin, kişisel-duygusal problemlerin ve intihar düşüncesinin kişinin yardım alma niyeti arasındaki ilişki üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür.

Kuhl ve diğerleri (1997) ergenlerin psikolojik yardım arama engellerini ölçmek amacıyla 37 sorudan oluşan bir ölçme aracı geliştirmişlerdir. Bu ölçme aracında ailenin yardım edebilme yeterliliği, arkadaşların yardım edebilme yeterliliği, kendi kendine yetebilme, zamansal açıdan müsaitlik, kaynakların bilgisine sahip olma, yabancılaşma, terapinin yararlılığı, kendilik algısı/farkındalığı, terapist algısı, kontrolün kimde/neyde olduğu, damgalanma, güvenilirlik ve hizmet bedelinin danışan tarafından ödenebilirliği alt boyutlarına yer verilmiştir. Araştırma sonucunda Ergenlerin Yardım Arama Engelleri Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyete ilişkin analiz yapıldığında erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla yardım arama engeline sahip olduğu görülmüştür.

3. YÖNTEM

3.1 Araştırma Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma desenlerinden korelasyonel desen benimsenmiştir. Korelasyonel araştırmalar, iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelendiği araştırmalardır (Büyüköztürk, vd., 2014). Korelasyonel desen bulguların yaygınlığını belirlemek, değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak ve mevcut veri ve bilgilerden yola çıkarak tahminde bulunmak için kullanılır (Curtis, vd., 2016). Aynı zamanda değişkenlerin manipüle edilemediği veya manipülasyonun etik olmadığı durumlarda korelasyonel araştırma uygun bir yöntemdir (Field, 2018). Bununla beraber korelasyonel araştırmalarda değişkenler arasında ilişkinin varlığının bir neden-sonuç çıkarımında bulunmak için yeterli olmadığı (Johnson ve Cristen, 2014) akılda tutulmalıdır.

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklemini, uygun örneklem yöntemi ile seçilmiş 18-30 yaş aralığındaki 505 kadın (%58) ve 365 erkek (%42) oluşturmaktadır. Katılımcılar üniversite eğitimini almakta olan ve hali hazırda üniversite eğitimini tamamlamış olan kişilerden oluşmaktadır. Johnson ve Cristensen'a (2014) göre, uygun örneklem yöntemi gönüllü ve kolay ulaşılabilir katılımcıların dahil edildiği örnekleme yöntemidir ve genellenebilirliği azdır. Bu sebeple okuyucuların Tablo 1'de yer alan katılımcılara ilişkin bilgileri ve verilerin toplanması bölümünde detaylı bir şekilde açıklanmış veri toplama sürecini incelemesi ve evrenin hangi kısmının daha iyi temsil edildiğini görmesi açısından tavsiye edilmektedir. Baltacı (2018) uygun örnekleme yönteminin optimal bir yöntem olmadığını fakat pratik nedenlerden ötürü araştırmacıların büyük çoğunluğunun bu örnekleme yöntemini seçtiğini belirtmektedir (Baltacı, 2018).

Bu araştırmada genç yetişkinlerin örneklem olarak seçilmesinin önemli bir nedeni cinsiyet rollerinin bu dönemde tamamen kazanılmış olması ve kararlı bir yapı sergilemesidir. Havighurst genç yetişkinlerin ergenlik dönemindeki değişen bedensel yapılarını benimsenmiş olduğunu ve bu dönemde cinsiyet rollerine uygun davranışların kazanılmış olduğunu belirtir (Akt. Yeşilyaprak, 2020). Aynı zamanda cinsiyet stereotiplerinin yetişkinlikte, önceki dönemlere göre daha baskın olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Powlishta, 2000). Biyolojik bakış açısının ele aldığı hormon seviyesiyle ilgili çalışmalar da bu düşünceyi destekler niteliktedir. Tüm bu nedenlerden ötürü bu araştırmanın örneklemi genç yetişkinler oluşturmaktadır. Genç yetişkinlik Havighurst'e göre 19-30 (Seiffge-Kranke ve Gelhaar, 2008), Erikson'a göre 20-40 (Yeşilyaprak, 2020) ve Bühler'e göre 22-45 (Zastrow ve Kirsrt-Ashman, 2007) yaşları arasını kapsayan dönemdir. Bu araştırmada ise alanyazındaki yaş sınırlarına göre veri toplanmış olmasına karşın, örneklemin yaş dağılımı göz önünde bulundurulduğunda 18-30 yaş arası bireylere ait verilerin kullanılmasına karar verilmiştir.

3.3 Veri Toplama Araçları

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, ilişki durumu gibi demografik özellikleri ve araştırmanın amacına hizmet eden diğer soruların (Örneğin: *Daha önce hiç psikolojik yardım aldınız mı?*) yer aldığı formdur. Bu form araştırmacı tarafından geliştirilmiştir ve ekte yer almaktadır (Ek 1).

3.3.2 Erkek Rolü Normları Ölçeği (ERNÖ)

Thompson ve Pleck (1986) tarafından geliştirilen orijinal ölçeğin ismi Male Role Norms Scale'dir. Ölçeğin Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Lease ve diğerleri (2009) tarafından yapılmıştır. Erkek rolüne ve erkeğe uygun davranışlara ilişkin inançları ölçen ERNÖ, 7'li Likert tipinde 26 madde içermektedir. Ölçeğin üç alt boyutu

bulunmaktadır. Bunlar statü ile saygı kazanma ve sürdürmeyi ölçen “statü” (11 madde), kendi ve başkaları gözünde duygusal ve fiziksel olarak sert görünme endişesini ifade eden “sertlik” (8 madde) ve her türlü basmakalıp kadınsı davranıştan uzak durmayı ifade eden “kadınsılık karşıtlığı”dır (7 madde). Ölçekte katılımcıların verilen her bir yargıya katılma derecelerini belirtmesi beklenmektedir (1 = kesinlikle katılmıyorum, 7 = kesinlikle katılıyorum). Ölçeğin değerlendirilmesinde ölçeğin tümü için ve her bir alt ölçek için ayrı puanlama yapılabilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 26, en yüksek puan 182’dir. Alınan puanın yüksekliği geleneksel rol normlarının benimsendiğini ve içselleştirildiğini göstermektedir. Ölçekte yer alan 8. ve 19. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe versiyonunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları .73 ile .81 arasında bulunmuştur. Bu çalışmada ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Ölçek maddelerinin tamamı Ek-1’de yer alan veri toplama aracında yer almaktadır.

3.3.3 Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Engelleri Ölçeği (PYAİEÖ)

Topkaya, Şahin ve Meydan (2017) tarafından Türk kültürü bağlamında geliştirilen PYAİEÖ, bireylerin psikolojik yardım almasının önündeki engelleri belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. 5’li Likert tipinde olan ölçeğin 5 alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar yardım alınması durumunda toplum tarafından damgalanacağına ilişkin korkuyu ölçen “damgalanma korkusu” (4 madde), ruh sağlığı profesyoneline duyulan güvenle ilgili engelleri ölçen “ruh sağlığı profesyoneline güven” (4 madde), yardım sunan profesyonel karşısında kendini açma engellerini ölçen “kendini açmada zorluk” (3 madde), yardım alınması durumunda kişinin kendisini değersiz hissetmesinden kaynaklanan engelleri ölçen “algılanan değersizlik hissi” (3 madde) ve yardım süreçleriyle ilgili bilgi eksikliğinden kaynaklanan engelleri ölçen “bilgi eksikliği”dir (3 madde). Ölçekte katılımcıların verilen her bir yargıya katılma derecelerini belirtmesi beklenmektedir (1 = kesinlikle katılmıyorum, 5 = kesinlikle katılıyorum). Ölçeğin değerlendirilmesinde her bir alt ölçek için ayrı puanlama yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 17, en yüksek puan 85’tir. Alınan puanın yüksekliği ilgili alandaki engellerin fazla olduğu, düşüklüğü ilgili alandaki engellerin azlığı anlamına gelmektedir. Ters puanlanan ölçek maddesi yer almamaktadır. Alt boyutlardan alınan puanlar içerdiği madde sayısına

bölünerek alt boyutlar arası kıyaslama yapılabilmektedir. Ölçeğin toplam puan ve alt boyutları için, 3 hafta ara ile yapılan test-tekrar test güvenilirliği .56 ile .71 arasında değişmektedir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ilk çalışmada .58 ile .91 arasında (ölçeğin tamamı için .87) , ikinci çalışmada .75 ile .91 arasında (ölçeğin tamamı için .91) bulunmuştur. Bu çalışmada Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı ise .89 olarak bulunmuştur. Ölçek maddelerinin tamamı Ek-1’de yer alan veri toplama aracında yer almaktadır.

Bu araştırma bağlamında, PYAİEÖ ile ilgili olarak şu açıklamanın yapılmasına ihtiyaç vardır: Ölçeğe ilişkin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını içeren makale İngilizce dilinde yayımlanmış ve araştırmacı tarafından ölçeğin İngilizce ismi *The Barriers to Seeking Psychological Help Scale* olarak belirlemiştir. Ancak Türkçe ismi belirlenirken *Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Engeller Ölçeği* ismi tercih edilmiştir. *To seek* fiili aramak, almaya çalışmak, bulmaya çalışmak anlamına gelmektedir (Cambridge Sözlüğü, 2022). Ölçeğin bütünüyle ilişkisine bakıldığında ‘almak’ sözcüğü yerine İngilizce kelimenin karşılığı olarak ‘aramak’ sözcüğünün daha uygun olacağı düşünülmektedir. Her iki kavramın da benzer bir yapıyı ifade ettiği söylenebilir. Ancak anlam karmaşasından kaçınmak amacıyla bu çalışmada ölçeğin ölçtüğü özellik için psikolojik yardım *arama* engelleri ifadesi kullanılmıştır. Ölçek ismine yer verirken ise araştırmacının kendi Türkçe isimlendirmesi kullanılmıştır.

3.4 Verilerin Toplanması

Araştırma için İnönü Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Etik Kurul’una başvuru yapılmıştır. 05.01.2022 tarihli toplantının 24 numaralı kararıyla araştırmanın etik açıdan uygun olduğuna oy birliğiyle karar verilmiştir. İlgili izne Ek 2’de yer verilmiştir. Verilerin toplanması internet aracılığıyla (çevrimiçi) ve yüz yüze olmak üzere iki farklı şekilde gerçekleştirilmiştir. Covid-19 pandemisinin bulaş riski, maliyetin düşüklüğü, uygulama ve veri işlemede kolaylık sağlaması gibi sebeplerden ötürü çevrimiçi veri toplama yöntemiyle veri toplanması planlanmıştır. Çevrimiçi veri toplama aracı olarak Google Formlar’dan yararlanılmıştır. Veri toplama aracının ilk kısmında bilgilendirilmiş onama yer verilmiş, çalışma sonunda bilgilendirmeye (*debriefing*) ihtiyaç olması ihtimaline karşın araştırmacının e-posta

adresi ve telefon numarası da çevrimiçi olarak hazırlanan bilgilendirilmiş onam formunda yer almıştır. Belirtilen yollarla etik kaygılarla ilgili asgari düzeyde önlemler alınmıştır.

Kısa sürede çok sayıda ve farklı özellikte insana ulaşabilmeyi mümkün kılması nedeniyle bilimsel araştırmalarda internet kullanımını artmaktadır (Johnson ve Cristensen, 2014). Bununla beraber internet aracılığıyla veri toplamak verilerin gizliliği, bilgilendirilmiş onam ve bilgilendirme yönünde etik sorunları beraberinde akla getirmektedir. Nosek ve diğerleri (2002) online veri toplamada eğer kişisel bilgiler toplanmamışsa daha yüksek bir gizliliğin söz konusu olduğunu, çünkü bu durumda bilgisayar korsanlarının (*hacker*'ların) yalnızca IP (*Internet Protocol*) numarasını elde edebileceğini, bu numaranın teknolojik cihaza işaret edip o cihazı kullanan kişiye işaret edemeyeceğini bildirmişlerdir. Ayrıca Johnson ve Cristensen (2014), eğitim araştırmalarının bilgisayar korsanlarının ilgisini çekecek kadar veri sunmadığını bu nedenle güvenilir bir yöntem olduğunu belirtmiştir.

Araştırmanın başlangıcında çevrimiçi veri toplama planlanan bir yöntem olmasına karşın bu yolla yalnızca 423 katılımcıya ulaşılabildiği görülmüştür. Veri analizi sırasında çıkarılması muhtemel veriler ve uygun örnekleme yönteminin kullanılmasından doğan sınırlılıklar da göz önünde bulundurulduğunda araştırmacı örneklemini yüz yüze toplanan verilerle destekleme kararı almıştır. Yüz yüze toplanan verilerin örneklemin çeşitliliğini artıracak düşünölmüştür. Bu doğrultuda hazırlanan veri toplama aracına Ek 1'de yer verilmiştir. Bu veri toplama aracıyla İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesinde ders görmekte olan ve İnönü Üniversitesi Merkez Kütüphanesi'ni kullanmakta olan gönüllü 595 katılımcıdan daha veri toplanmıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Çevrimiçi ve yüz yüze olarak 1018 kişiden toplanan veriler SPSS 26.0 paket programına aktarılmıştır. Yaklaşık 30 adet veri analizlere dahil edilemeyecek derecede eksik doldurulmuş olması (ölçeklerden birinin büyük bir kısmının veya tamamının boş olması) nedeniyle SPSS programına aktarılmamıştır. Bu aşamada 18-30 yaş aralığı dışında olan, diğer bir deyişle genç yetişkin olmayan 104 katılımcıya ait veri çıkarılmış

ve 914 veri kalmıştır. Daha sonra eğitim düzeyine bakılmış, katılımcıların %94.9'unun üniversite ve üzeri eğitim seviyesinde olduğu görülmüştür. Bu sebeple daha alt eğitim düzeyine sahip 44 katılımcıya ait veri çıkarılarak, örneklemin eğitim düzeyi açısından da homojen olması sağlanmıştır. Son durumda analize dahil edilen katılımcı sayısı 870'tir. Normallik analizleri bu aşamadan sonra yapılmıştır.

Normallik testinde ilk olarak Kolmogorov-Smirnov testine bakılmış, test sonucu her iki ölçeğin toplam puanları ve alt boyut puanları için anlamsız çıkmıştır ($p < .05$). Bu nedenle çarpıklık ve basıklık katsayıları kontrol edilmiştir. Her iki ölçeğin toplam puanları ve alt puanlarının çarpıklık değeri .057 ile 1.151 arasında, basıklık değeri ise -.551 ile +.950 arasında bulunmuştur. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ile +1.5 değerleri arasında olması verilerin normal dağıldığına işaret eder (Tabachnick ve Fidell, 2014). Aynı zamanda Merkezi Limit Teoremi de örneklemin yeterince büyük olduğu durumda değişkenlerin durumundan bağımsız olarak verilerin normal dağıldığını varsayar (Tabachnick ve Fidell, 2014). Dolayısıyla veri setinde her iki ölçeğin hem toplam puanları hem alt boyutlarının tamamının normal dağıldığı görülmüştür.

4. BULGULAR

4.1 Betimsel İstatistikler

Bu araştırmaya 505'i kadın (%58), 365'i erkek (%42) olmak üzere 870 katılımcı dahil edilmiştir. Katılımcıların yaşı 18-30 aralığında değişmektedir. Yaş ortalaması 22, standart sapması 2.73 olarak bulunmuştur. Tablo 1'de katılımcıların cinsiyete göre, yaş, öğrenim durumu, geçmişte psikolojik yardım alma durumları ve devam eden romantik ilişkisinin varlığına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 1

Betimsel İstatistikler (n: 870)

	Kadın		Erkek		Toplam	
	f	%	f	%	f	%
Öğrenim durumu						
Lisans öğrencisi/mezunu	477	94.5	344	94.2	821	94.4
Lisansüstü öğrencisi/mezunu	28	5.5	21	5.8	49	5.6
Daha önce yardım alma						
Evet aldım.	111	22.0	53	14.5	164	18.85
Hayır almadım.	394	78.0	312	85.5	706	81.15
İhtiyaç duymadım.	254	50.3	240	65.8	494	56.8
Koşullarım uygun değildi.	100	19.8	44	12.1	144	16.6
Cesaret edemedim.	40	7.9	28	7.7	68	7.8
Devam eden romantik ilişkisi						
Var	171	33.9	112	30.7	283	32.5
Yok	334	66.1	253	69.3	587	67.5

Öğrenim düzeyi açısından lisans düzeyindeki kadın katılımcıların oranı (%94.5) ile erkek katılımcıların oranının (%94.2) benzer olduğu görülmektedir. Lisansüstü öğrenim düzeyindeki kadınların katılımcıların oranı (%5.5) ile erkek katılımcıların oranı (%5.8) da benzerdir.

Kadın katılımcıların %22'si geçmişte psikolojik yardım aldığını belirtirken %78'i herhangi bir psikolojik yardım almamıştır. Erkeklerde geçmişte psikolojik yardım almış olanların oranı %14.5 iken herhangi bir yardım almayanların oranı %85.5'tir. Tüm kadın katılımcıların; %50.3'ü psikolojik yardıma ihtiyaç duymadığı için, %19.8'i koşulları uygun olmadığı için, %7.9'u ise cesaret edemediği için daha önce psikolojik yardım almadıklarını belirtmiştir. Tüm erkek katılımcılarına; %65.8'i psikolojik yardıma ihtiyaç duymadığı için, %12.1'i koşulları uygun olmadığı için, %7.7'si ise cesaret edemediği için daha önce psikolojik yardım almadıklarını belirtmiştir.

Veri toplama işlemi sırasında kadınların %33.9'unun romantik ilişkisi varken %66.1'inin ilişkisi yoktur. Erkeklerinse %30.7'sinin romantik ilişkisi varken 69.3'ünün ilişkisi yoktur. Bu araştırmanın katılımcılarının cinsiyete göre ilişkiye sahip olma durumunun görece benzer olduğu söylenebilir.

Tablo 1'de yardım alan ve yardım almayan katılımcıların cinsiyete göre frekansları verilmiştir. Bu doğrultuda yardım alma ile cinsiyet arasında ilişki olup olmadığını görmek amacıyla yapılan Pearson Ki Kare testi sonucunda erkekler ile kadınlar arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ($\chi^2 = 7.707$, $p < 0.01$) Buna göre erkekler kadınlara kıyasla daha az psikolojik yardım almaktadırlar.

4.2 Erkek Rollerine İlişkin Bulgular

Erkek rolleri bir erkeğin başarılı, saygın ve statü sahibi olması gerektiğini ifade eden *Statü*; acıdan kaçınmama, gerekli görüldüğünde şiddete başvurma, sert bir görünüme sahip olmayı ifade eden *Sertlik*; ve kadınsılığı çağrıştıracak her türlü şeyden uzak durmayı ifade eden *Kadınsılık karşıtlığı* boyutlarından oluşmaktadır.

4.2.1 Erkek Rolü Normlarının Cinsiyetle İlişkisi

Araştırmanın 1a numaralı sorusu doğrultusunda erkek rolü normları toplam ve alt boyut puanları açısından kadın ve erkekler arasında anlamlı farklılık olup olmadığını ortaya koymak için ilişkisiz örneklem t-testi yapılmıştır.

Tablo 2

Erkek Rolü Puanlarının Cinsiyetle İlişkisi (n: 870)

	Kadın		Erkek		t(870)	p	Cohen's d
	\bar{X}	Sd	\bar{X}	Sd			
Statü	39.31	12.32	46.85	13.77	-8.317	.000	.577
Sertlik	19.95	7.50	27.27	8.98	-12.676	.000	.884
Kadınsılık karşıtlığı	16.44	6.85	19.52	7.75	-6.083	.000	.421
ERNÖ toplam	75.70	22.48	93.64	25.34	-10.795	.000	.748

Tablo 2’de görüldüğü üzere erkeğin statü sahibi olması gerektiği düşüncesi açısından kadınların ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{kadın} = 39.31$) ile erkeklerin ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{erkek} = 46.85$) arasında anlamlı bir fark vardır [$t_{(870)} = -8.317$, $p < .001$]. Buna göre erkekler kadınlara kıyasla, bir erkeğin daha fazla statü sahibi olması gerektiğini düşünmektedir. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($d = .557$) bu farkın orta düzeyde olduğunu göstermektedir.

Erkeğin sert olması gerektiği düşüncesi açısından kadınların ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{kadın} = 19.95$) ile erkeklerin ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{erkek} = 27.27$) arasında anlamlı bir fark vardır [$t_{(870)} = -12.676$, $p < .001$]. Buna göre erkekler kadınlara kıyasla, bir erkeğin daha sert olması gerektiğini düşünmektedir. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($d = .884$) bu farkın yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

Erkeğin kadınsı davranışlardan uzak durması gerektiği düşüncesi açısından kadınların ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{kadın} = 16.44$) ile erkeklerin ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{erkek} = 19.52$) arasında anlamlı bir fark vardır [$t_{(870)} = -6.083$, $p < .001$]. Buna göre erkekler kadınlara kıyasla, bir erkeğin kadınsı davranışlardan daha uzak durması gerektiğini düşünmektedir. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($d = .421$) bu farkın düşükle orta düzey arasında olduğunu göstermektedir.

Toplam erkek rolü puanları açısından kadınların ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{kadın} = 75.70$) ile erkeklerin ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{erkek} = 93.64$) arasında anlamlı bir fark vardır [$t_{(870)} = -10.795$, $p < .001$]. Buna göre erkekler kadınlara kıyasla, bir erkeğin daha fazla geleneksel erkek rolüne sahip olması gerektiğini

düşünmektedir. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($d = .748$) bu farkın ortalayla yüksek düzey arasında olduğunu göstermektedir.

4.2.2 Erkek Rolü Puanlarının Geçmişte Psikolojik Yardım Alma Durumlarıyla İlişkisi

Araştırmanın 1b numaralı sorusu doğrultusunda erkek rol normları toplam puan ve alt boyut puanları açısından geçmişte psikolojik yardım alanlar ile geçmişte psikolojik yardım almayanlar arasında anlamlı farklılık olup olmadığını ortaya koymak için ilişkisiz örneklem t testi yapılmıştır.

Tablo 3

Erkek Rolü Puanlarının Geçmişte Psikolojik Yardım Alma Durumlarıyla İlişkisi (n: 870)

	Geçmişte yardım alan		Geçmişte yardım almayan		t(870)	p	Cohen's d
	\bar{X}	Sd	\bar{X}	Sd			
Statü	39.60	13.81	43.14	13.31	-3.462	.001	.261
Sertlik	21.35	8.64	23.41	8.94	-3.042	.002	.234
Kadınsılık karşıtlığı	16.14	7.08	18.10	7.42	-2.667	.008	.270
ERNÖ toplam	77.10	25.63	84.65	25.04	-3.071	.002	.297

Tablo 3'te görüldüğü üzere erkeğin statü sahibi olması gerektiği düşüncesi açısından geçmişte psikolojik yardım alanların ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{\text{yardım alan}} = 39.60$) ile geçmişte psikolojik yardım almayanların ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{\text{yardım almayan}} = 43.14$) arasında anlamlı bir fark vardır [$t_{(870)} = -3.462, p < .05$]. Buna göre geçmişte psikolojik yardım almayanlar geçmişte psikolojik yardım alanlara kıyasla bir erkeğin daha fazla statü sahibi olması gerektiğini düşünmektedir. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($d = .261$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Erkeğin sert olması gerektiği düşüncesi açısından geçmişte psikolojik yardım alanların ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{\text{yardım alan}} = 21.35$) ile geçmişte psikolojik yardım almayanların ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{\text{yardım almayan}} = 23.41$) arasında anlamlı bir fark vardır [$t_{(870)} = -3.042, p < .05$]. Buna göre geçmişte psikolojik yardım

almayanlar geçmişte psikolojik yardım alanlara kıyasla bir erkeğin daha sert olması gerektiğini düşünmektedir. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($d = .234$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Erkeğin kadınsı davranışlardan uzak durması gerektiği düşüncesi açısından geçmişte psikolojik yardım alanların ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{\text{yardım alan}} = 16.14$) ile geçmişte psikolojik yardım almayanların ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{\text{yardım almayan}} = 18.10$) arasında anlamlı bir fark vardır [$t_{(870)} = -2.667, p < .05$]. Buna göre geçmişte psikolojik yardım almayanlar geçmişte psikolojik yardım alanlara kıyasla bir erkeğin kadınsı davranışlardan daha fazla uzak durması gerektiğini düşünmektedir. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($d = .270$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Toplam erkek rolü puanları açısından geçmişte psikolojik yardım alanların ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{\text{yardım alan}} = 77.10$) ile geçmişte psikolojik yardım almayanların ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{\text{yardım almayan}} = 84.65$) arasında anlamlı bir fark vardır [$t_{(870)} = -3.071, p < .05$]. Buna göre geçmişte psikolojik yardım almayanlar geçmişte psikolojik yardım alanlara kıyasla bir erkeğin daha geleneksel erkek rollerine sahip olması gerektiğini düşünmektedir. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($d = .297$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın 1b numaralı sorusunu daha detaylı incelemek amacıyla erkek rol norm puanları açısından geçmişte psikolojik yardım almayan kişilerin yardım almama/alamama gerekçelerine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını ortaya koymak amacıyla ilişkisiz örneklem için varyans analizi (One way ANOVA) yapılmıştır.

Tablo 4

Erkek Rolü Puanlarının Geçmişte Yardım Alamama/Alamama Gerekçeleriyle İlişkisi (n: 703)

	İhtiyaç duymadım		Koşullarım uymadı		Cesaret edemedim		F	η^2
	\bar{X}	Sd	\bar{X}	Sd	\bar{X}	Sd		
Statü	44.28	13.25	39.09	12.85	43.46	13.22	8.665*	.024
Sertlik	24.16	8.99	20.63	8.23	23.82	8.94	8.955*	.024
Kadınsılık karşıtlığı	18.60	7.32	16.11	7.53	18.71	7.29	6.602*	.018
ERNÖ toplam	87.03	24.59	75.83	24.57	85.99	25.45	11.596*	.031

*p < .001

Tablo 4'te görüldüğü üzere statü puanları açısından psikolojik yardıma ihtiyaç duymayanların ortalaması ($\bar{X}_{\text{ihtiyaç duymayan}} = 44.28$), koşulları uygun olmadığı için yardım alamayanların ortalaması ($\bar{X}_{\text{koşulları uymayan}} = 39.09$), cesaret edemediği için yardım alamayanların ortalaması ($\bar{X}_{\text{cesaret edemeyen}} = 43.46$) arasında en az ikisi için istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmiştir [$F_{(2-703)} = 8.665$, $p < .001$]. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2 = .024$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Yapılan Gabriel çoklu karşılaştırma testi sonucunda anlamlı farkın ihtiyaç duymayanlar ile koşulları uymayanlar arasında olduğu görülmüştür. Buna göre yardıma ihtiyaç duymayanlar, koşulları uygun olmadığı için yardım alamayanlara kıyasla bir erkeğin daha fazla statü sahibi olması gerektiğini düşünmektedirler.

Sertlik puanları açısından psikolojik yardıma ihtiyaç duymayanların ortalaması ($\bar{X}_{\text{ihtiyaç duymayan}} = 24.16$), koşulları uygun olmadığı için yardım alamayanların ortalaması ($\bar{X}_{\text{koşulları uymayan}} = 20.63$) ve cesaret edemediği için yardım alamayanların ortalaması ($\bar{X}_{\text{cesaret edemeyen}} = 23.82$) arasında en az ikisi için istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmiştir [$F_{(2-703)} = 8.955$, $p < .001$]. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2 = .024$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Yapılan Gabriel çoklu karşılaştırma testi sonucunda anlamlı farkın koşulları uymayanlar ile diğer iki grup arasında olduğu görülmüştür. Buna göre yardıma ihtiyaç duymayanlar ve cesaret edemeyenler, koşulları uygun olmadığı için yardım alamayanlara kıyasla bir erkeğin daha sert olması gerektiğini düşünmektedirler.

Kadınsılık karşıtlığı puanları açısından psikolojik yardıma ihtiyaç duymayanların ortalaması ($\bar{X}_{\text{ihtiyaç duymayan}} = 18.60$), koşulları uygun olmadığı için yardım alamayanların ortalaması ($\bar{X}_{\text{koşulları uymayan}} = 16.11$), ve cesaret edemediği için yardım alamayanların ortalaması ($\bar{X}_{\text{cesaret edemeyen}} = 18.71$) arasında en az ikisi için istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmiştir [$F_{(2-703)} = 6.602$, $p < .001$]. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2 = .025$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Yapılan Gabriel çoklu karşılaştırma testi sonucunda anlamlı farkın koşulları uymayanlar ile diğer iki grup arasında olduğu görülmüştür. Buna göre yardıma ihtiyaç duymayanlar ve cesaret edemeyenler, koşulları uygun olmadığı için yardım alamayanlara kıyasla bir erkeğin kadınsı davranışlardan daha uzak durması gerektiğini düşünmektedirler.

Erkeklik toplam puanı açısından psikolojik yardıma ihtiyaç duymayanların ortalaması ($\bar{X}_{\text{ihtiyaç duymayan}} = 87.03$), koşulları uygun olmadığı için yardım alamayanların ortalaması ($\bar{X}_{\text{koşulları uymayan}} = 75.83$), ve cesaret edemediği için yardım alamayanların ortalaması ($\bar{X}_{\text{cesaret edemeyen}} = 85.99$) arasında en az ikisi için istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmiştir [$F_{(2-703)} = 11.596$, $p < .001$]. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2 = .031$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Yapılan Gabriel çoklu karşılaştırma testi sonucunda anlamlı farkın koşulları uymayanlar ile diğer iki grup arasında olduğu görülmüştür. Buna göre yardıma ihtiyaç duymayanlar ve cesaret edemeyenler, koşulları uygun olmadığı için yardım alamayanlara kıyasla bir erkeğin daha geleneksel rollere sahip olması gerektiğini düşünmektedirler.

4.2.3 Erkek Rolü Puanlarının Romantik İlişki Varlığıyla İlişkisi

Araştırmanın 1c numaralı sorusu doğrultusunda erkek rol normları toplam ve alt boyut puanları açısından ilişkisi olanlar ile olmayanlar arasında anlamlı farklılık olup olmadığını ortaya koymak için ilişkisiz örneklem t testi yapılmıştır.

Tablo 5

Erkek Rolü Puanlarının Romantik İlişkinin Varlığıyla İlişkisi (n: 870)

	Romantik ilişki var		Romantik ilişki yok		t(870)	p	Cohen's d
	\bar{X}	Sd	\bar{X}	Sd			
Statü	42.11	14.28	42.65	13.07	-.540	.589	.039
Sertlik	22.81	8.94	23.12	8.91	-.477	.633	.034
Kadınsılık karşıtlığı	16.93	7.52	18.12	7.31	-2.214	.027	.160
ERNÖ toplam	81.85	26.19	83.89	24.91	-1,111	.267	.079

Tablo 5'te görüldüğü üzere erkeğin statü sahibi olması gerektiği düşüncesi açısından romantik ilişkisi olanların ortalama puanı ($\bar{X}_{\text{ilişkisi olan}} = 42.11$) ile romantik ilişkisi olmayanların ortalama puanı ($\bar{X}_{\text{ilişkisi olmayan}} = 42.65$) arasında anlamlı farklılık yoktur [$t_{(870)} = -.540$, $p > .05$]. Buna göre romantik ilişkisi olanlarla romantik ilişkisi olmayanlar arasında bir erkeğin statü sahibi olması gerektiği düşüncesi açısından farklılık yoktur.

Erkeğin sert olması gerektiği düşüncesi açısından romantik ilişkisi olanların ortalama puanı ($\bar{X}_{\text{ilişkisi olan}} = 22.81$) ile romantik ilişkisi olmayanların ortalama puanı ($\bar{X}_{\text{ilişkisi olmayan}} = 23.12$) ile arasında anlamlı farklılık yoktur [$t_{(870)} = -.477$, $p > .05$]. Buna göre romantik ilişkisi olanlarla romantik ilişkisi olmayanlar arasında bir erkeğin sert olması gerektiği düşüncesi açısından farklılık yoktur.

Diğer iki boyuttan farklı olarak erkeğin kadınsı davranışlardan uzak durması gerektiği düşüncesi açısından romantik ilişkisi olanların ortalama puanı ($\bar{X}_{\text{ilişkisi olan}} = 16.93$) ile romantik ilişkisi olmayanların ortalama puanı ($\bar{X}_{\text{ilişkisi olmayan}} = 18.12$) arasında anlamlı farklılık vardır [$t_{(870)} = -2.214$, $p < .05$]. Buna göre romantik ilişkisi olmayanlar romantik ilişkisi olanlara kıyasla bir erkeğin kadınsı davranışlardan daha uzak durması gerektiğini düşünmektedirler. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($d = .160$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Erkek rolü toplam puanı açısından romantik ilişkisi olanların ortalama puanı ($\bar{X}_{\text{ilişkisi olan}} = 81.85$) ile romantik ilişkisi olmayanların ortalama puanı ($\bar{X}_{\text{ilişkisi olmayan}} =$

83.89) arasında anlamlı farklılık yoktur [$t_{(870)} = -1.111, p > .05$]. Buna göre romantik ilişkisi olanlarla romantik ilişkisi olmayanlar arasında erkek rolü norm puanları açısından anlamlı bir farklılık yoktur.

4.3 Psikolojik Yardım Arama Engellerine İlişkin Bulgular

Psikolojik yardım arama engelleri, yardım alınması durumunda toplum tarafından damgalanacağına ilişkin korkuyu ifade eden *Damgalanma korkusu*; profesyonelle ve sunduğu hizmetlerle ilgili düşünceleri içeren *Profesyonele güven*; yardım sürecinde paylaşımda bulunma güçlüklerini ifade eden *Kendini açamama*; yardım alınması durumunda kişinin kendi öz değerini yitireceği düşüncesini ifade eden *Algılanan değersizlik hissi*; ve yardım süreçleriyle ilgili bilgilerin yanlışlığını veya eksikliğini ifade eden *Bilgi eksikliği* boyutlarından oluşmaktadır.

4.3.1 Psikolojik Yardım Arama Engellerinin Cinsiyetle İlişkisi

Araştırmanın 2a numaralı sorusu doğrultusunda PYAİÖ toplam puanı ve alt boyutları açısından kadın ve erkekler arasında anlamlı farklılık olup olmadığını ortaya koymak için ilişkisiz örneklem t testi yapılmıştır.

Tablo 6

Psikolojik Yardım Arama Engellerinin Cinsiyetle İlişkisi (n: 870)

	Kadın		Erkek		t(870)	p	Cohen's d
	\bar{X}	Sd	\bar{X}	Sd			
Damgalanma korkusu	6.94	3.14	7.56	3.56	-2.666	.008	.184
Profesyonele güven	9.38	3.83	9.34	3.66	.141	.888	.010
Kendini açmada zorluk	7.40	2.92	7.24	3.03	.773	.440	.053
Algılanan değ.his	5.42	2.48	5.94	2.76	-2.831	.005	.198
Bilgi eksikliği	5.65	2.34	6.14	2.53	-2.913	.004	.201
PYAİÖ toplam puanı	34.79	11.35	36.22	12.26	-1.771	.077	.120

Tablo 6’da görüldüğü üzere psikolojik yardım alınması durumunda damgalanabileceklerinden korkma düzeyi açısından kadınların ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{kadın} = 6.94$) ile erkeklerin ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{erkek} = 7.56$) arasında anlamlı bir fark vardır [$t_{(870)} = -2.666, p < .05$]. Buna göre erkekler kadınlara kıyasla psikolojik yardım almaları durumunda damgalanabilme ihtimallerinden daha fazla korkmaktadırlar. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($d = .184$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Psikolojik yardım sunan profesyonelle güven duymaktan kaynaklanan engel düzeyi açısından kadınların ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{kadın} = 9.38$) ile erkeklerin ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{erkek} = 9.34$) arasında anlamlı bir fark yoktur [$t_{(870)} = .141, p > .05$]. Buna göre erkekler ile kadınların yardım sunan profesyonelle güvenme konusundaki engel düzeyleri arasında fark yoktur.

Psikolojik yardım arama engellerinden kendini açmada yaşanan zorluk düzeyi açısından kadınların ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{kadın} = 7.40$) ile erkeklerin ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{erkek} = 7.24$) arasında anlamlı bir fark yoktur [$t_{(870)} = .773, p > .05$]. Buna göre erkekler ile kadınların kendini açmada yaşanan zorluk düzeyleri arasında fark yoktur.

Psikolojik yardım alınması durumunda kendini değersiz hissetme düzeyi açısından kadınların ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{kadın} = 5.42$) ile erkeklerin ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{erkek} = 5.94$) arasında anlamlı bir fark vardır [$t_{(870)} = -2.831, p < .05$]. Buna göre erkekler psikolojik yardım almaları durumunda kendilerini daha fazla değersiz hissetmektedirler. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($d = .198$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Psikolojik yardım süreçleriyle ilgili bilgi sahibi olma düzeyi açısından kadınların ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{kadın} = 5.65$) ile erkeklerin ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{erkek} = 6.14$) arasında anlamlı bir fark vardır [$t_{(870)} = -2.913, p < .05$]. Buna göre erkekler psikolojik yardım süreçleri hakkında daha az bilgi sahibidirler. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($d = .201$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Psikolojik yardım arama engelleri toplam puanı açısından kadınların ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{kadın} = 34.79$) ile erkeklerin ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{erkek} = 36.22$) arasında anlamlı bir fark yoktur [$t_{(870)} = -1.771, p > .05$]. Buna göre kadınların toplam psikolojik yardım arama engelleri erkeklerin toplam psikolojik yardım arama engeli arasında fark yoktur.

4.3.2 Psikolojik Yardım Arama Engellerinin Geçmişte Psikolojik Yardım Alma Durumlarıyla İlişkisi

Araştırmanın 2b numaralı sorusu doğrultusunda PYAİEÖ toplam ve alt boyut puanları açısından geçmişte psikolojik yardım alanlar ile geçmişte psikolojik yardım almayanlar arasında anlamlı farklılık olup olmadığını ortaya koymak için ilişkisiz örneklem t testi yapılmıştır.

Tablo 7

Psikolojik Yardım Arama Engellerinin Geçmişte Psikolojik Yardım Alma Durumlarıyla İlişkisi (n: 870)

	Yardım alan		Yardım almayan		t(870)	p	Cohen's d
	\bar{X}	Sd	\bar{X}	Sd			
Damgalanma korkusu	6.72	3.44	7.32	3.30	-2.064	.039	.178
Profesyonele güven	9.55	4.28	9.32	3.63	.709	.478	.057
Kendini açmada zorluk	6.79	3.22	7.46	2.89	-2.444	.015	.218
Algılanan değ.his	5.14	2.59	5.75	2.60	-2.716	.007	.235
Bilgi eksikliği	5.13	2.34	6.02	2.42	-4.285	.000	.373
PYAEİÖ toplam puanı	33.32	12.63	35.87	11.50	-2.361	.019	.211

Tablo 7'de görüldüğü üzere psikolojik yardım alınması durumunda damgalanabileceklerinden korkma düzeyi açısından geçmişte psikolojik yardım alanların ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{yardım alan} = 6.72$) ile geçmişte psikolojik yardım almayanların ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{yardım almayan} = 7.56$) arasında anlamlı bir fark vardır [$t_{(870)} = -2.064, p < .05$]. Buna göre geçmişte psikolojik yardım almayanlar

geçmişte psikolojik yardım alanlara kıyasla psikolojik yardım almaları durumunda damgalanabilme ihtimallerinden daha fazla korkmaktadır. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($d = .178$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Psikolojik yardım sunan profesyonelle güven duymadan kaynaklanan engel düzeyi açısından geçmişte psikolojik yardım alanların ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{\text{yardım alan}} = 9.55$) ile geçmişte psikolojik yardım almayanların ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{\text{yardım almayan}} = 9.32$) arasında anlamlı bir fark yoktur [$t_{(870)} = .709$, $p > .05$]. Buna göre geçmişte psikolojik yardım alanlar ile geçmişte psikolojik yardım almayanlar arasında yardım sunan profesyonelle güvenme konusundaki engel düzeyleri açısından fark yoktur.

Psikolojik yardım arama engellerinden kendini açmada yaşanan zorluk düzeyi açısından geçmişte psikolojik yardım alanların ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{\text{yardım alan}} = 6.79$) ile geçmişte psikolojik yardım almayanların ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{\text{yardım almayan}} = 7.46$) arasında anlamlı bir fark vardır [$t_{(870)} = -2.444$, $p < .05$]. Buna göre geçmişte psikolojik yardım almayanlar geçmişte psikolojik yardım alanlara kıyasla kendini açmada daha fazla zorluk yaşamaktadırlar. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($d = .218$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Psikolojik yardım alınması durumunda kendini değersiz hissetme düzeyi açısından geçmişte psikolojik yardım alanların ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{\text{yardım alan}} = 5.14$) ile geçmişte psikolojik yardım almayanların ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{\text{yardım almayan}} = 5.75$) arasında anlamlı bir fark vardır [$t_{(870)} = -2.716$, $p < .05$]. Buna göre geçmişte psikolojik yardım almayanlar geçmişte psikolojik yardım alanlara kıyasla psikolojik yardım alınması durumunda kendini daha fazla değersiz hissetmektedirler. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($d = .235$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Psikolojik yardım süreçleriyle ilgili bilgi sahibi olma düzeyi açısından geçmişte psikolojik yardım alanların ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{\text{yardım alan}} = 5.13$) ile geçmişte psikolojik yardım almayanların ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{\text{yardım almayan}} = 6.02$) arasında anlamlı bir fark vardır [$t_{(870)} = -4.285$, $p < .001$]. Buna göre geçmişte psikolojik yardım almayanlar geçmişte psikolojik yardım alanlara kıyasla psikolojik yardım süreçleriyle ilgili daha fazla bilgi eksikliğinden kaynaklanan engeller

yaşamaktadırlar. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($d = .373$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Psikolojik yardım arama engelleri toplam puanı açısından geçmişte psikolojik yardım alanların ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{\text{yardım alan}} = 33.32$) ile geçmişte psikolojik yardım almayanların ölçekten aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}_{\text{yardım almayan}} = 35.87$) arasında anlamlı bir fark vardır [$t_{(870)} = -2.361, p < .05$]. Buna göre geçmişte psikolojik yardım almayanlar geçmişte psikolojik yardım alanlara kıyasla daha yüksek psikolojik yardım arama engellerine sahiptirler. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($d = .211$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın 2b numaralı sorusunu daha derinlemesine incelemek amacıyla psikolojik yardım arama engelleri açısından geçmişte psikolojik yardım almayan kişilerin yardım almama/alamama gerekçelerine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını ortaya koymak amacıyla ilişkisiz örneklem varyans analizi (One way ANOVA) yapılmıştır.

Tablo 8

Psikolojik Yardım Arama Engellerinin Geçmişte Psikolojik Yardım Almama/Alamama Gerekçeleriyle İlişkisi (n: 703)

	İhtiyaç duymadım		Koşullarım uymadı		Cesaret edemedim		F	η^2
	\bar{X}	Sd	\bar{X}	Sd	\bar{X}	Sd		
Damgalanma korkusu	7.36	3.30	6.59	3.05	8.53	3.52	13.169**	.022
Profesyonele güven	8.80	3.44	10.32	3.88	10.94	3.57	8.249**	.048
Kendini açmada zorluk	7.24	2.87	7.43	2.76	9.04	2.82	18.068**	.032
Algılanan değ.his	5.62	2.57	5.72	2.60	6.81	2.66	11.923**	.017
Bilgi eksikliği	5.82	2.35	6.27	2.44	6.99	2.65	6.335*	.022
PYAİEÖ toplam puanı	38.85	11.50	36.33	10.82	42.31	10.87	7.974**	.036

* $p < .05$ ** $p < .001$

Tablo 8’de görüldüğü üzere damgalanma düzeyi puanı açısından psikolojik yardım almaya ihtiyaç duymayanların ortalaması ($\bar{X}_{\text{ihtiyaç duymayan}} = 7.36$), koşulları uygun olmadığı için yardım alamayanların ortalaması ($\bar{X}_{\text{koşulları uymayan}} = 6.59$), ve cesaret edemediği için yardım alamayanların ortalaması ($\bar{X}_{\text{cesaret edemeyen}} = 8.53$) arasında en az ikisi için istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmiştir [$F_{(2-703)} = 13.169$, $p < .001$]. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2 = .022$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Yapılan Gabriel çoklu karşılaştırma testi sonucunda her üç grubun birbirinden farklı olduğu, sırasıyla cesaret edemeyenler, ihtiyaç duymayanlar ve koşulları uymayanlar şeklinde yüksekte düşüğe doğru damgalanma korkusu yaşadığı görülmüştür.

Yardım sunan profesyonelle güven duyma engel düzeyi puanı açısından psikolojik yardım almaya ihtiyaç duymayanların ortalaması ($\bar{X}_{\text{ihtiyaç duymayan}} = 8.80$), koşulları uygun olmadığı için yardım alamayanların ortalaması ($\bar{X}_{\text{koşulları uymayan}} = 10.32$) ve cesaret edemediği için yardım alamayanların ortalaması ($\bar{X}_{\text{cesaret edemeyen}} = 10.94$) arasında en az ikisi için istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmiştir [$F_{(2-703)} = 8.249$, $p < .001$]. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2 = .048$) bu farkın düşük ile orta arası bir düzeyde olduğunu göstermektedir. Yapılan Gabriel çoklu karşılaştırma testi sonucunda anlamlı farkın psikolojik yardım almaya ihtiyaç duymayanlar ile diğer iki grup arasında olduğu görülmüştür. Buna göre ihtiyaç duymayanlar diğer iki gruba kıyasla profesyonelle güven konusunda daha az engel yaşamaktadırlar.

Kendini açmada zorlanma düzeyi puanı açısından psikolojik yardım almaya ihtiyaç duymayanların ortalaması ($\bar{X}_{\text{ihtiyaç duymayan}} = 7.24$), koşulları uygun olmadığı için yardım alamayanların ortalaması ($\bar{X}_{\text{koşulları uymayan}} = 7.43$) ve cesaret edemediği için yardım alamayanların ortalaması ($\bar{X}_{\text{cesaret edemeyen}} = 9.04$) arasında en az ikisi için istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmiştir [$F_{(2-703)} = 18.068$, $p < .001$]. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2 = .032$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Yapılan Gabriel çoklu karşılaştırma testi sonucunda anlamlı farkın cesaret edemeyenler ile diğer iki grup arasında olduğu görülmüştür. Buna göre cesaret edemeyenler diğer iki gruba kıyasla kendini açmakta daha fazla zorlanmaktadır.

Algılanan değersizlik hissi puanı açısından psikolojik yardım almaya ihtiyaç duymayanların ortalaması ($\bar{X}_{\text{ihtiyaç duymayan}} = 5.62$), koşulları uygun olmadığı için yardım alamayanların ortalaması ($\bar{X}_{\text{koşulları uymayan}} = 5.72$), ve cesaret edemediği için yardım

alamayanların ortalaması ($\bar{X}_{\text{cesaret edemeyen}} = 6.81$) ve arasında en az ikisi için istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmiştir [$F_{(2-703)} = 11.923, p < .05$]. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2 = .017$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Yapılan Gabriel çoklu karşılaştırma testi sonucunda anlamlı farkın psikolojik yardım almaya cesaret edemeyenler ile diğer iki grup arasında olduğu görülmüştür. Buna göre yardım almaya cesaret edemeyenler psikolojik yardım almaları durumunda diğer iki gruba göre kendilerini daha fazla değersiz hissetmektedirler.

Bilgi eksikliği düzeyi açısından psikolojik yardım almaya ihtiyaç duymayanların ortalaması ($\bar{X}_{\text{ihtiyaç duymayan}} = 5.82$), koşulları uygun olmadığı için yardım alamayanların ortalaması ($\bar{X}_{\text{koşulları uymayan}} = 6.27$), ve cesaret edemediği için yardım alamayanların ortalaması ($\bar{X}_{\text{cesaret edemeyen}} = 6.99$) arasında en az ikisi için istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmiştir [$F_{(2-703)} = 7.974, p < .001$]. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2 = .022$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Yapılan Gabriel çoklu karşılaştırma testi sonucunda anlamlı farkın psikolojik yardıma ihtiyaç duymayanlar ile cesaret edemeyenler arasında olduğu görülmüştür. Buna göre cesaret edemediği için yardım alamayanlar ihtiyaç duymayanlara kıyasla daha yüksek bilgi eksikliğinden kaynaklı engele sahiptirler.

Psikolojik yardım arama engelleri toplam puanı açısından psikolojik yardım almaya ihtiyaç duymayanların ortalaması ($\bar{X}_{\text{ihtiyaç duymayan}} = 34.85$), koşulları uygun olmadığı için yardım alamayanların ortalaması ($\bar{X}_{\text{koşulları uymayan}} = 36.33$) ve cesaret edemediği için yardım alamayanların ortalaması ($\bar{X}_{\text{cesaret edemeyen}} = 42.31$) arasında en az ikisi için istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmiştir [$F_{(2-703)} = 10.532, p < .001$]. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2 = .036$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Yapılan Gabriel çoklu karşılaştırma testi sonucunda anlamlı farkın psikolojik yardım almaya cesaret edemeyenler ile diğer iki grup arasında olduğu görülmüştür. Buna göre yardım almaya cesaret edemeyenlerin engeli diğer iki gruba göre daha fazladır.

4.3.3 Psikolojik Yardım Arama Engellerinin Romantik İlişki Varlığıyla İlişkisi

Araştırmanın 2c numaralı sorusu doğrultusunda PYAİEÖ toplam puanı ve alt boyutları açısından ilişkisi olanlar ile olmayanlar arasında anlamlı farklılık olup olmadığını ortaya koymak için ilişkisiz örneklem t testi yapılmıştır.

Tablo 9

Psikolojik Yardım Arama Engellerinin Romantik İlişkinin Varlığıyla İlişkisi (n: 870)

	Romantik ilişki var		Romantik ilişki yok		t(870)	p	Cohen's d
	\bar{X}	Sd	\bar{X}	Sd			
Damgalanma korkusu	6.73	3.08	7.43	3.43	-2.994	.003	.205
Profesyonele güven	8.94	3.91	9.56	3.67	-2.296	.022	.163
Kendini açmada zorluk	6.97	2.93	7.50	2.97	-2.504	.012	.179
Algılanan değ.his	5.29	2.59	5.81	2.61	-2.738	.006	.199
Bilgi eksikliği	5.54	2.35	6.01	2.46	-2.653	.008	.195
PYAİEÖ toplam puanı	33.47	11.76	36.31	11.65	-3.353	.001	.242

Tablo 9'da görüldüğü üzere psikolojik yardım alma durumunda damgalanabileceğinden korkma düzeyi açısından romantik ilişkisi olanların ortalama puanı ($\bar{X}_{\text{ilişkisi olan}} = 6.73$) ile romantik ilişkisi olmayanların ortalama puanı ($\bar{X}_{\text{ilişkisi olmayan}} = 7.43$) arasında anlamlı farklılık vardır [$t_{(870)} = -2.994$, $p > .05$]. Buna göre romantik ilişkisi olmayanlar, romantik ilişkisi olanlara kıyasla psikolojik yardım almaları durumunda damgalanabilme ihtimalinden daha fazla korkmaktadırlar. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($d = .205$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Psikolojik yardım sunan profesyonele güven duyma problemi düzeyi açısından romantik ilişkisi olanların ortalama puanı ($\bar{X}_{\text{ilişkisi olan}} = 8.94$) ile romantik ilişkisi olmayanların ortalama puanı ($\bar{X}_{\text{ilişkisi olmayan}} = 9.56$) arasında anlamlı farklılık vardır [$t_{(870)} = -2.296$, $p > .05$]. Buna göre romantik ilişkisi olmayanlar, romantik ilişkisi olanlara kıyasla psikolojik yardım sunan profesyonele daha az güvenmektedir. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($d = .163$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Psikolojik yardım arama engellerinden kendini açmada yaşanan zorluk düzeyi açısından romantik ilişkisi olanların ortalama puanı ($\bar{X}_{\text{ilişkisi olan}} = 6.97$) ile romantik ilişkisi olmayanların ortalama puanı ($\bar{X}_{\text{ilişkisi olmayan}} = 7.50$) arasında anlamlı farklılık vardır [$t_{(870)} = -2.504, p > .05$]. Buna göre romantik ilişkisi olmayanlar, romantik ilişkisi olanlara kıyasla psikolojik yardım sunan profesyonelle kendilerini açmada daha fazla zorlanmaktadır. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($d = .179$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Psikolojik yardım almaları durumunda kendini değersiz hissetme düzeyi açısından romantik ilişkisi olanların ortalama puanı ($\bar{X}_{\text{ilişkisi olan}} = 5.29$) ile romantik ilişkisi olmayanların ortalama puanı ($\bar{X}_{\text{ilişkisi olmayan}} = 5.81$) arasında anlamlı farklılık vardır [$t_{(870)} = -2.738, p > .05$]. Buna göre romantik ilişkisi olmayanlar, romantik ilişkisi olanlara kıyasla psikolojik yardım almaları durumunda kendilerini daha fazla değersiz hissetmektedirler. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($d = .199$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Psikolojik yardım alma ile ilgili bilgi sahibi olma düzeyi açısından romantik ilişkisi olanların ortalama puanı ($\bar{X}_{\text{ilişkisi olan}} = 5.54$) ile romantik ilişkisi olmayanların ortalama puanı ($\bar{X}_{\text{ilişkisi olmayan}} = 6.01$) arasında anlamlı farklılık vardır [$t_{(870)} = -2.653, p > .05$]. Buna göre romantik ilişkisi olmayanlar, romantik ilişkisi olanlara kıyasla psikolojik yardım hakkında daha az bilgi sahibidirler. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($d = .195$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Psikolojik yardım arama engelleri toplam puanı açısından romantik ilişkisi olanların ortalama puanı ($\bar{X}_{\text{ilişkisi olan}} = 33.47$) ile romantik ilişkisi olmayanların ortalama puanı ($\bar{X}_{\text{ilişkisi olmayan}} = 36.31$) arasında anlamlı farklılık vardır [$t_{(870)} = -3.353, p > .05$]. Buna göre romantik ilişkisi olmayanların, romantik ilişkisi olanlara kıyasla psikolojik yardım almaya ilişkin engelleri daha fazladır. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü ($d = .242$) bu farkın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

4.4 Erkek Rol Normları ve Cinsiyetin Psikolojik Yardım Arama Engelleri Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Bulgular

Bu kısımda yapılan regresyon analizlerinde cinsiyet “erkek olma”yı ifade etmektedir.

4.4.1 Damgalanma Korkusunun Erkek Rolü ve Cinsiyet Tarafından Yordanma Durumu

Araştırmanın 3a numaralı sorusu doğrultusunda damgalanma korkusunun statü, sertlik, kadınsılık karşıtlığı ve cinsiyet tarafından yordanma durumunu ortaya koyma amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 10

Damgalanma Korkusunun Erkek Rolü ve Cinsiyet Tarafından Yordanma Durumu

	B	β	Standart Hata	%95 Güven Aralığı		p
				Alt Limit	Üst Limit	
Sabit	3.326		.361	2,617	4,034	.000
Statü	.010	.40	.010	-.009	.029	.305
Sertlik	.055	.146	.017	.020	.089	.002
Kadınsılık karşıtlığı	.130	.288	.018	.094	.166	.000
Cinsiyet	-.254	-.038	.230	-.706	.198	.271
R = .411 R ² = .169 F ₍₄₋₈₆₅₎ = 43.990 p = .000						

Tablo 10’da görüldüğü üzere psikolojik yardım alma durumunda damgalanacağına ilişkin korkunun statü, sertlik, kadınsılık karşıtlığı ve cinsiyet tarafından yordanma durumunu görmek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda söz konusu dört değişken damgalanma korkusuyla anlamlı bir ilişki (R = .411, R² = .169) sergilemektedir (F₍₄₋₈₆₅₎ = 43.990, p = .000). Bu dört değişken damgalanma korkusundaki değişimin %16.9’ünü açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre, yordayıcı değişkenlerin, damgalanma korkusu üzerindeki görece önem sırası, kadınsılık karşıtlığı (β = .288), sertlik (β = .146), statü (β = .040) ve cinsiyettir (β = -.038). Regresyon katsayılarının anlamlılık testi göz önüne alındığında yordayıcı değişkenlerden kadınsılık karşıtlığı (p = .000) ve sertlik (p = .002)

değişkenlerinin damgalanma korkusu üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir. Yordayıcı değişkenlerle damgalanma korkusu arasındaki ilişkilere bakıldığında kadınsılık karşıtlığıyla ($r = .392$) [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ($r = .232$)], sertlikle ($r = .338$) [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ($r = .106$)], statüyle ($r = .258$) [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ($r = .035$)], cinsiyetle ($r = .092$) [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ($r = -.037$)] düzeyinde korelasyon görülmektedir. Regresyon analizi sonucuna göre damgalanma korkusunu yordayan regresyon denklemi şu şekildedir:

$$\text{Damgalanma Korkusu} = (.130 \times \text{Kadınsılık karşıtlığı puanı}) + (.055 \times \text{Sertlik puanı}) + (.010 \times \text{Statü puanı}) + (-.254 \times \text{Cinsiyet [erkek olma]}) + 3.326$$

4.4.2 Profesyonele Güvenin Erkek Rolü ve Cinsiyet Tarafından Yordanma Durumu

Araştırmanın 3b numaralı sorusu doğrultusunda profesyonele güven duyma probleminin statü, sertlik, kadınsılık karşıtlığı ve cinsiyet tarafından yordanma durumunu ortaya koyma amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 11

Profesyonele Güvenin Erkek Rolü ve Cinsiyet Tarafından Yordanma Durumu

	B	β	Standart Hata	%95 Güven Aralığı		p
				Alt Limit	Üst Limit	
Sabit	7.168		.436	6.314	8,023	.000
Statü	.003	.010	.012	-.020	.026	.806
Sertlik	.074	.176	.021	.033	.116	.000
Kadınsılık karşıtlığı	.037	.073	.022	-.007	.081	.095
Cinsiyet	-.717	-.094	.278	-1.262	-.171	.010
R = .219 R ² = .048 F ₍₄₋₈₆₅₎ = 10.858 p = .000						

Tablo 11’de görüldüğü üzere psikolojik yardım sunan profesyonele güvenin statü, sertlik, kadınsılık karşıtlığı ve cinsiyet tarafından yordanma durumunu görmek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda söz konusu dört değişken profesyonele güven duyma problemiyle anlamlı bir ilişki ($R = .219$, $R^2 = .048$)

sergilemektedir ($F_{(4,865)} = 10.858, p = .000$). Bu dört değişken damgalanma korkusundaki değişimin %4.8'ini açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre, yordayıcı değişkenlerin, profesyonele güven duyma problemi üzerindeki görece önem sırası, sertlik ($\beta = .176$), cinsiyet ($\beta = -.094$), kadınsılık karşıtlığı ($\beta = .073$), ve statüdür ($\beta = .010$). Regresyon katsayılarının anlamlılık testi göz önüne alındığında yordayıcı değişkenlerden sertlik ($p = .000$) ve cinsiyet ($p = .010$) değişkenlerinin profesyonele güven duyma problemi üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir. Yordayıcı değişkenlerle profesyonele güven duyma problemi arasındaki ilişkilere bakıldığında sertlikle ($r = .191$) [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ($r = .119$)], cinsiyetle ($r = -.005$) [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ($r = -.087$)], kadınsılık karşıtlığıyla ($r = .171$) [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ($r = .057$)], statüyle ($r = .125$) [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ($r = .008$)] düzeyinde korelasyon görülmektedir. Regresyon analizi sonucuna göre profesyonele güven duyma problemini yordayan regresyon denklemi şu şekildedir:

$$\text{Profesyonele Güven Duyma Problemi} = (.074 \times \text{Sertlik puanı}) + (-.717 \times \text{Cinsiyet [erkek olma]}) + (.037 \times \text{Kadınsılık karşıtlığı puanı}) + (.003 \times \text{Statü puanı}) + 7.168$$

4.4.3 Kendini Açmada Zorluğun Erkek Rolü ve Cinsiyet Tarafından Yordanma Durumu

Araştırmanın 3c numaralı sorusu doğrultusunda kendini açmada zorluğun statü, sertlik, kadınsılık karşıtlığı ve cinsiyet tarafından yordanma durumunu ortaya koyma amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 12

Kendini Açmada Zorluğun Erkek Rolü ve Cinsiyet Tarafından Yordama Durumu

	B	β	Standart Hata	%95 Güven Aralığı		p
				Alt Limit	Üst Limit	
Sabit	5.174		.341	4,504	5,843	.000
Statü	.022	.098	.009	.004	.040	.019
Sertlik	.028	.085	.017	-.004	.061	.087
Kadınsılık karşıtlığı	.049	.123	.017	.015	.083	.005
Cinsiyet	-.679	-.113	.218	-1.107	-.252	.002
R = .245 R ² = .060 F ₍₄₋₈₆₅₎ = 13.819 p = .000						

Tablo 12’de görüldüğü üzere psikolojik yardım sürecinde kendini açmakta zorlanmanın statü, sertlik, kadınsılık karşıtlığı ve cinsiyet tarafından yordama durumunu görmek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda söz konusu dört değişken damgalanma korkusuyla anlamlı bir ilişki ($R = .245$, $R^2 = .060$) sergilemektedir ($F_{(4-865)} = 43.990$, $p = .000$). Bu dört değişken kendini açmada zorluktaki değişimin %6’sını açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre, yordayıcı değişkenlerin, kendini açmada zorluk üzerindeki göreceli önem sırası, kadınsılık karşıtlığı ($\beta = .123$), cinsiyet ($\beta = -.113$), statü ($\beta = .098$) sertliktir ($\beta = .085$). Regresyon katsayılarının anlamlılık testi göz önüne alındığında yordayıcı değişkenlerden kadınsılık karşıtlığı ($p = .005$), cinsiyet ($p = .002$) ve statü ($p = .019$) değişkenlerinin damgalanma korkusu üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir. Yordayıcı değişkenlerle kendini açmada zorluk arasındaki ilişkilere bakıldığında kadınsılık karşıtlığıyla ($r = .201$) [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ($r = .095$)], cinsiyetle ($r = -.026$) [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ($r = -.106$)], statüyle ($r = .178$) [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ($r = .079$)], sertlikle ($r = .176$) [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ($r = -.058$)] düzeyinde korelasyon görülmektedir. Regresyon analizi sonucuna göre kendini açmada zorluğu yordayan regresyon denklemi şu şekildedir:

$$\text{Kendini açmada zorluk} = (.049 \times \text{Kadınsılık karşıtlığı puanı}) + (-.679 \times \text{Cinsiyet [erkek olma]}) + (.022 \times \text{Statü puanı}) + (.028 \times \text{Sertlik puanı}) + 3.326$$

4.4.4 Algılanan Değersizlik Hissinin Erkek Rolü ve Cinsiyet Tarafından Yordanma Durumu

Araştırmanın 3d numaralı sorusu doğrultusunda algılanan değersizlik hissini statü, sertlik, kadınsılık karşıtlığı ve cinsiyet tarafından yordanma durumunu ortaya koyma amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 13

	B	β	Standart Hata	%95 Güven Aralığı		p
				Alt Limit	Üst Limit	
Sabit	3.349		.292	2,776	3,923	.000
Statü	-.003	-.018	.008	-.019	.012	.661
Sertlik	.042	.144	.014	.014	.070	.003
Kadınsılık karşıtlığı	.083	.235	.015	.054	.113	.000
Cinsiyet	-.024	-.005	.186	-.390	.342	.898
R = .334 R ² = .111 F ₍₄₋₈₆₅₎ = 27.126 p = .000						

Tablo 13'te görüldüğü üzere algılanan değersizlik hissini statü, sertlik, kadınsılık karşıtlığı ve cinsiyet tarafından yordanma durumunu görmek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda söz konusu dört değişken algılanan değersizlik hissiyle anlamlı bir ilişki (R = .334, R² = .111) sergilemektedir (F₍₄₋₈₆₅₎ = 27.126, p = .000). Bu dört değişken algılanan değersizlik hissindeki değişimin %11.1'ini açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre, yordayıcı değişkenlerin, algılanan değersizlik hissi üzerindeki görece önem sırası, kadınsılık karşıtlığı (β = .235), sertlik (β = .144), statü (β = -.018) ve cinsiyettir (β = -.005). Regresyon katsayılarının anlamlılık testi göz önüne alındığında yordayıcı değişkenlerden kadınsılık karşıtlığı (p = .000) ve sertlik (p = .003) değişkenlerinin algılanan değersizlik hissi üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir. Yordayıcı değişkenlerle algılanan değersizlik hissi arasındaki ilişkilere bakıldığında kadınsılık karşıtlığıyla (r = .317) [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde (r = .186)], sertlikle (r = .281) [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde (r = .101)], statüyle (r = .182) [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde (r = -.015)], cinsiyetle (r = .092) [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde (r = -.004)] düzeyinde korelasyon görülmektedir.

Regresyon analizi sonucuna göre algılanan değersizlik hissini yordayan regresyon denklemi şu şekildedir:

$$\text{Algılanan değersizlik hissi} = (.083 \times \text{Kadınsılık karşıtlığı puanı}) + (.042 \times \text{Sertlik puanı}) + (-.003 \times \text{Statü puanı}) + (-.024 \times \text{Cinsiyet [erkek olma]}) + 3.349$$

4.4.5 Bilgi Eksikliğinin Erkek Rolü ve Cinsiyet Tarafından Yordama Durumu

Araştırmanın 3e numaralı sorusu doğrultusunda psikolojik yardım süreçleri hakkında bilgi eksikliğinin statü, sertlik, kadınsılık karşıtlığı ve cinsiyet tarafından yordama durumunu ortaya koyma amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 14

Bilgi Eksikliğinin Erkek Rolü ve Cinsiyet Tarafından Yordama Durumu

	B	β	Standart Hata	%95 Güven Aralığı		p
				Alt Limit	Üst Limit	
Sabit	3.928		.277	3.384	4.472	.000
Statü	.008	.046	.007	-.006	.023	.266
Sertlik	.010	.038	.013	-.016	.037	.444
Kadınsılık karşıtlığı	.072	.220	.014	.045	.100	.000
Cinsiyet	.124	.025	.177	-.223	.471	.484
R = .281 R ² = .079 F ₍₄₋₈₆₅₎ = 18.491 p = .000						

Tablo 14’de görüldüğü üzere bilgi eksikliğinin statü, sertlik, kadınsılık karşıtlığı ve cinsiyet tarafından yordama durumunu görmek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda söz konusu dört değişken bilgi eksikliğiyle anlamlı bir ilişki (R = .281, R² = .079) sergilemektedir (F₍₄₋₈₆₅₎ = 18.491, p = .000). Bu dört değişken bilgi eksikliğindeki değişimin %7.9’unu açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre, yordayıcı değişkenlerin, bilgi eksikliği üzerindeki görece önem sırası, kadınsılık karşıtlığı (β = .220), statü (β = .046), sertlik (β = .038) ve cinsiyettir (β = .025). Regresyon katsayılarının anlamlılık testi göz önüne alındığında yordayıcı değişkenlerden kadınsılık karşıtlığının (p = .000) bilgi eksikliği üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu

görülmektedir. Yordayıcı değişkenlerle bilgi eksikliği arasındaki ilişkilere bakıldığında kadınsılık karşıtlığıyla ($r = .272$) [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ($r = .171$)], statüyle ($r = .183$) [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ($r = .038$)], sertlikle ($r = .215$) [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ($r = .026$)], cinsiyetle ($r = .098$) [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ($r = .024$)] düzeyinde korelasyon görülmektedir. Regresyon analizi sonucuna göre bilgi eksikliğini yordayan regresyon denklemi şu şekildedir:

$$\text{Bilgi eksikliği} = (.072 \times \text{Kadınsılık karşıtlığı puanı}) + (.008 \times \text{Statü puanı}) + (.010 \times \text{Sertlik puanı}) + (.025 \times \text{Cinsiyet [erkek olma]}) + 3.928$$

4.4.6 Toplam Psikolojik Yardım Arama Engellerinin Erkek Rolü ve Cinsiyet Tarafından Yordanma Durumu

Araştırmanın 3f numaralı sorusu doğrultusunda toplam psikolojik yardım arama engellerinin statü, sertlik, kadınsılık karşıtlığı ve cinsiyet tarafından yordanma durumunu ortaya koyma amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 15

Toplam Psikolojik Yardım Arama Engellerinin Erkek Rolü ve Cinsiyet Tarafından Yordanma Durumu

	B	β	Standart Hata	%95 Güven Aralığı		p
				Alt Limit	Üst Limit	
Sabit	22.945		1.296	20.402	25.488	.000
Statü	.039	.045	.035	-.029	.108	.305
Sertlik	.210	.159	.063	.086	.333	.002
Kadınsılık karşıtlığı	.372	.234	.066	.242	.502	.000
Cinsiyet	-1.550	-.065	.827	-3.172	.073	.271
R = .369	R ² = .136	F ₍₄₋₈₆₅₎ = 34.126	p = .000			

Tablo 15’de görüldüğü üzere psikolojik yardım arama engelleri toplam puanının statü, sertlik, kadınsılık karşıtlığı ve cinsiyet tarafından yordanma durumunu görmek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda söz konusu dört değişken

psikolojik yardım arama engelleriyle anlamlı bir ilişki ($R = .369$, $R^2 = .136$) sergilemektedir ($F_{(4-865)} = 34.126$, $p = .000$). Bu dört değişken psikolojik yardım arama engellerindeki değişimin %13.6'sını açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre, yordayıcı değişkenlerin, psikolojik yardım arama engelleri üzerindeki görece önem sırası, kadınsılık karşıtlığı ($\beta = .234$), sertlik ($\beta = .159$), cinsiyet ($\beta = -.065$), statüdür ($\beta = .045$). Regresyon katsayılarının anlamlılık testi göz önüne alındığında yordayıcı değişkenlerden kadınsılık karşıtlığı ($p = .000$) ve sertlik ($p = .001$) değişkenlerinin psikolojik yardım arama engelleri üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir. Yordayıcı değişkenlerle psikolojik yardım arama engelleri arasındaki ilişkilere bakıldığında kadınsılık karşıtlığıyla ($r = .344$) [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ($r = .187$)], sertlikle ($r = .308$) [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ($r = .113$)], cinsiyetle ($r = .060$) [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ($r = -.064$)], statüyle ($r = .237$) [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ($r = .038$)] düzeyinde korelasyon görülmektedir. Regresyon analizi sonucuna göre psikolojik yardım arama engellerini yordayan regresyon denklemi şu şekildedir:

$$\text{Psikolojik yardım arama engelleri} = (.372 \times \text{Kadınsılık karşıtlığı puanı}) + (.210 \times \text{Sertlik puanı}) + (.039 \times \text{Statü puanı}) + (-1.550 \times \text{Cinsiyet [erkek olma]}) + 22,945$$

5. TARTIŞMA

5.1 Demografik Verilerle İlişkin Bulguların Tartışması

Bu araştırmada veriler ölçekler ve demografik bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır. Demografik bilgi formunda katılımcılardan cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi gibi demografik bilgilerinin yanı sıra, geçmiş yardım alma ve ilişki durumu ile ilgili bilgiler de alınmıştır.

Katılımcılara bir maddeyle (*Daha öce hiç psikolojik yardım aldınız mı?*) geçmişte psikolojik yardım alma durumları sorulmuştur. Cinsiyete göre geçmişte psikolojik yardım alma durumları arasındaki ilişki kontrol edildiğinde erkeklerin kadınlara kıyasla geçmişte daha az psikolojik yardım aldığı görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde sonuçların benzer olduğu görülmektedir. Andrews ve diğerlerinin (2001) Avusturalya Ulusal Tarama Anketi ve Dünya Sağlık Raporu'nun sunduğu verileri derleyerek 18 yaş ve üzeri yetişkinlerin ruh sağlığı servislerinin kullanımındaki yetersizliğe işaret ettikleri çalışmada cinsiyete göre yapılan analizde erkeklerin kadınlardan daha az ruh sağlığı servislerini kullandığı ortaya çıkmıştır. Eggenberger ve diğerlerine (2021) ait, 18 yaş ve üzeri yetişkinlerin erkek rol normlarına bağlılığı, cinsiyet rol kimliği ve tipik erkek dışsallaştırmasının psikoterapi yardımı alma ile ilişkisini inceleyen çalışma, benzer depresyon düzeyine sahip erkeklerin kadınlara kıyasla %29 daha az psikoterapi kullandığını göstermektedir.

Ang ve diğerlerinin (2004) yürüttüğü çalışmada cinsiyet ve toplumsal cinsiyetin yardım aramaya ilişkin tutumla olan ilişkisi incelenmiş, bu çalışmada kadınların erkeklere kıyasla psikolojik yardım aramaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Judd ve diğerleri (2006) de stoikliğın ve öz yeterliliğin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumla ilişkisini incelemiş ve yine kadınların erkeklere kıyasla psikolojik yardım aramaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip olduğu görülmüştür. Psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum ile psikolojik yardım arama engelleri arasındaki ilişki (Mansfield, 2005) göz önünde bulundurulduğunda bu bulgular da araştırma bulgusuyla paralel

sonuçlar vermektedir. Psikolojik yardım haricinde, genel olarak yardım arama ile ilgili yapılan araştırmalarda da benzer sonuçlara rastlanmaktadır. Okul ortamında veya sanal ortamda maruz kalınan zorbalık ve şiddet tehditlerinde kızların erkeklere kıyasla daha fazla yardım aradığını gösteren alışmalar (Eliot, vd., 2010; Topçu ve Erdur-Baker, 2016) mevcuttur.

Bu sonuçlar geleneksel erkek rollerinden erkeğin koruyucu görevi üstlenmesiyle ilişkili olabilir. Bu ideolojide erkek koruyup kollayan, yardım eden fakat yardım almayan bir profile sahiptir. Kadın ise korunan, yardımı kabul eden taraftır. Bu ideolojinin hakim olması ve/veya modernleşme sürecinin kökeninde bu görüşün yatmasından dolayı etkilerini sürdürüyor olması sonuçların geleneksel bakış açısıyla paralel çıkmasında etkili olabilir. Yani daha modern görüşe sahip bir erkek de yardım arama konusunda bir takım engellerle karşı karşıya kalabilir.

5.2 Erkek Rol Normları ve Psikolojik Yardım Arama Engellerine İlişkin Bulguların Tartışması

Erkek rol normları ve psikolojik yardım arama engellerine ilişkin bulgular bir bütün olarak Tablo 16'da özetlenmiştir.

Tablo 16

ERNÖ ve PYAİEÖ Puanlarının Cinsiyet, İlişki Durumu, Geçmişte Psikolojik Yardım Alma Durumu ve Yardım Almama/Alamama Gerekçeleriyle İlişkisi

Boyut	Cinsiyet ^a	İlişki Durumu ^b	Geçmişte Yardım Alma ^c	Yardım Almama/Alamama Gerekçesi ^d
ERNÖ				
Statü	K < E	Fark yok	A+ < A-	KU < İD
Sertlik	K < E	Fark yok	A+ < A-	KU < İD ve CE
Kadınsılık Karşıtlığı	K < E	V < Y	A+ < A-	KU < İD ve CE
Toplam	K < E	Fark yok	A+ < A-	KU < İD ve CE
PYAİEÖ				
Damgalanma Korkusu	K < E	V < Y	A+ < A-	KU < İD < CE
Profesyonle Güven	Fark yok	V < Y	Fark Yok	İD < KU ve CE
Kendini Açmada Zorluk	Fark yok	V < Y	A+ < A-	KU ve İD < CE
Algılanan Değersizlik Hissi	K < E	V < Y	A+ < A-	KU ve İD < CE
Bilgi Eksikliği	K < E	V < Y	A+ < A-	İD < CE
Toplam	Fark yok	V < Y	A+ < A-	KU ve İD < CE

a = K (kadın) ve E (erkek),

b = V (romantik ilişkisi olan) ve Y (romantik ilişkisi olmayan)

c = A+ (geçmişte yardım alan) ve A- (geçmişte yardım almayan)

d = İD (yardıma ihtiyaç duymayan)

KU (yardım almak için koşulları uymayan)

CE (yardım aramaya cesaret edemeyen)

Erkek rol normlarının cinsiyetle olan ilişkisi incelenmiş (1a numaralı araştırma sorusu), erkeklerin kadınlara kıyasla statü, sertlik, kadınsılık karşıtlığı ve toplam puan açısından daha geleneksel bir erkek rolünü benimsediği görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde çalışmaların ağırlıklı olarak bu sonuçlarla benzer olduğu görülmektedir. Levant ve diğerleri (2003) geleneksel erkek rol normlarına uymanın sağlıklı yaşam alışkanlıklarıyla ilişkisini Amerikan ve Rus örnekleminde incelemişlerdir. Hem Rus hem de Amerikan örnekleminde erkekler kadınlara kıyasla daha geleneksel rol normlarını benimsemişlerdir. Davies (2004) üniversite öğrencisi örnekleminde yürüttüğü çalışmasında erkek rol normları, erkek cinselliği ve cinsiyetçiliğin homoseksüel erkeklerle karşı tutumla ilişkisini incelemiştir. Erkeklerin kadınlara kıyasla sertlik, erkek cinselliği ve saldırgan cinsiyetçilik konusunda daha geleneksel tutumlara sahip olduğunu ortaya koymuştur. Lease ve diğerleri (2009) de, Erkek Rol Normları ölçeğinin Türk kültürüne

uyarlanması çalışmasında erkeklerin kadınlara kıyasla daha geleneksel erkek rol normlarına sahip olduğunu belirtmiştir. Bu araştırma bulgusunun aksine Güneş (2016), üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmasında erkek rol normlarının demografik değişkenlerle ilişkisini incelemiş, kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır.

Alanyazındaki çalışmalarda ve bu çalışmada ortaya çıkan, erkeklerin kadınlara kıyasla daha geleneksel erkek rolünü benimsemelerinin nedeni, geleneksel erkek rollerine uymamaktan doğan sonuçları erkeklerin birinci derecede deneyimlemesiyle ilişkili olabilir. Yani erkek rollerinin dışına çıkan/çıkmayı deneyen bir erkeğin, geleneksel tutuma sahip kişiler tarafından hoş karşılanmaması/tepki görmesi nahoş duygular yaşamasına ve bu eylemi tekrarlamayarak uyma davranışı göstermesine neden olabilir. Toplumsal cinsiyet rollerinin ilk çocukluk yıllarında kazanılması ve bu deneyimlerin çok erken yaşlara denk gelmesi ise bu sonuçların çok daha güçlü bir şekilde içselleştirilmesine sebep olabilir. Erkeklerin aksine kadınlar, erkek rol normlarının öznesi olmadıkları için, daha rasyonel inançları içeren modern bakış açısına sahip olabilirler.

Erkek rol normları geçmişte psikolojik yardım alma durumlarına göre incelenmiş (1b numaralı araştırma sorusu), geçmişte yardım almayan kişilerin yardım almış olanlara kıyasla statü, sertlik, kadınsılık karşıtlığı ve toplam puan açısından daha geleneksel bir erkek rolünü benimsediği görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde, Tarsuslu'nun (2018) erkek rol normları ve psikolojik yardıma ilişkin tutum arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında iki değişken arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Yani erkek rol normları daha geleneksel bir yapıya benzedikçe psikolojik yardıma ilişkin tutum daha olumsuz bir hal almaktadır. Dolayısıyla bu kişilerin psikolojik yardım alma olasılıkları daha düşük olmaktadır.

Yardım almayan kişilerle ilgili olarak, yardım almama/alamama gerekçeleri incelendiğinde, ihtiyaç duymadığı için yardım almayanların ve cesaret edemediği için alamayanların erkek rol norm puanlarının koşulları uymadığı için yardım alamayanlardan daha fazla olduğu görülmüştür. Bu çalışmada kişilere yardıma ihtiyaç duyacak yaşantı geçirip geçirmediği sorulmamıştır. Dolayısıyla ihtiyaç duymadığını belirten kişilerin yardıma gereksinim duyacak yaşantılarının olmadığı değil, kişinin aktif bir yardım arama girişimine ihtiyaç duymadığı anlaşılmalıdır. Erkek rolü normlarından duygusal stoiklik (acılara göğüs germe) ve/veya kendine güvenme gibi normları kişiyi psikolojik yardım

aramaktan alıkoymaktadır (Addis ve Mahalik, 2003). Bunun yanında geleneksel ve stereotipik cinsiyet değerlerine sahip erkekler, erkeğin her daim başarılı olma kaidesiyle çeliştiği için psikoterapi ve psikolojik danışmaya itibar etmemektedirler (Kierski ve Blazina, 2009). Dolayısıyla ihtiyaç duymadığını belirten kişiler psikoterapiyi kolaylıkla başvurulabilen anlamlı bir başatme seçeneği olarak görmeyen kişiler olabilirler. Cesaret edemeyen kişilerin de benzer bir süreci geçirdikleri, ancak ihtiyaç duymayanlardan farklı olarak profesyonel psikolojik yardımı anlamlı bir seçenek olarak tanıyıp fakat damgalanma korkusu gibi nedenlerle (Cesaret edemediği için yardım alamayanların bu araştırmada en yüksek psikolojik yardım arama engeline sahip olduğunu hatırlayınız.) yardım almadıkları görülmüştür.

Erkek rol normlarının romantik ilişkinin varlığıyla ilişkisi incelenmiş (1c numaralı araştırma sorusu), statü, sertlik ve toplam puan açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Kadınsılık karşıtlığında ise ilişkisi olmayanların daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Levant ve diğerleri (1992) ilişkisi olmayanların geleneksel erkek rol normlarını daha çok benimsediğini ortaya koymuştur. Bu sonuç, bu araştırmadaki kadınsılık karşıtlığına ilişkin sonucu desteklerken ölçeğin toplam puana ilişkin sonuçla çelişmektedir. Kalkan ve Odacı (2017), evlilikte erkek rolünün evlilik uyumuyla olan ilişkisini incelediği çalışmasında kadınsılıktan kaçınma düzeyinin artmasının, evlilik uyumunu azalttığını ortaya koymuştur. Bu durum geleneksel erkek rollerini benimseyen erkeklerin duyguları ifade etme becerilerinin düşük olmasıyla ve bunun da ilişki doyumunu etkilemesiyle (Faulkner, vd., 2005) ile açıklanabilir.

Psikolojik yardım arama engellerinin cinsiyetle ilişkisi incelenmiş (2a numaralı araştırma sorusu), erkekler ve kadınlar arasında yardım arama engeli açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Alanyazın incelendiğinde hem benzer hem de farklı sonuçlara rastlanmaktadır. Wilson ve Dean (2012) de ergenlerle yürüttüğü inanç temelli psikolojik yardım arama engellerinin yardım alma niyetleriyle ilişkisini incelediği çalışmasında benzer bir sonuca ulaşmış, yardım almaya ilişkin korkuların kadınlar ve erkekler arasında farklılık göstermediğini belirtmiştir.

Bu araştırma bulgusundan farklı olarak alanyazındaki araştırmaların çoğu erkeklerin daha yüksek yardım arama engellerine sahip olduğunu göstermektedir. Örneğin Kuhl ve diğerleri (1997) çalışmalarında erkeklerin daha fazla psikolojik yardım arama engeline sahip olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Topkaya ve diğerleri

(2017) de yürüttükleri PYAİEÖ geliştirme çalışmasında erkeklerin daha fazla psikolojik yardım arama engellerine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Andersson ve diğerleri (2014) ise yetişkinlerle yürüttüğü çalışmalarında erkek katılımcıların %25'inin ve kadın katılımcıların %43'ünün yardım almayı gerektiren psikolojik rahatsızlıklar yaşadıklarını, bu katılımcılardan erkeklerin %37'sinin ve kadınların %27'sinin psikolojik yardım arama engellerine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Yani erkekler daha az oranda yardım ihtiyacı hissederken daha yüksek engellere sahiptirler. Alanyazın ile bu araştırma sonuçları arasındaki farklılık, bu araştırmanın katılımcılarının eğitim düzeyinin yüksek olması ile ilişkili olabilir. Eğitimin yüksek olması psikolojik yardım alma eğilimini artırmaktadır (Arslantaş, vd., 2011). Bu araştırmanın katılımcıları üniversite ve üzeri eğitim düzeyine sahiptir. Bununla beraber hem erkek hem de kadınların psikolojik yardım arama engelleri düşüktür ve birbirinden farklılaşmamıştır.

Erkekler kadınlara kıyasla psikolojik yardım almaları durumunda damgalanacağından daha fazla korkmaktadır. Vogel ve diğerleri (2006) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmalarında psikolojik yardım arama ile ilişkili kendini damgalama düzeylerinin erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Aynı şekilde Vogel ve diğerleri (2007) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü diğer bir çalışmada kendini damgalama ve yardım süreçlerine karşı tutumun, algılanan sosyal damgalanma ile yardım alma gönüllülüğü arasındaki ilişkideki aracı rolünü incelemiştir. Çalışmalarında bu araştırma bulgusuyla benzer bir sonuca ulaşmışlardır. Erkekler toplum tarafından damgalanma korkusunu kadınlara kıyasla daha güçlü bir şekilde içselleştirmekte, bu sebeple de kendilerini daha fazla damgalamaktadırlar.

Profesyonelle güven duymadan kaynaklanan engellerde ve kendini açmadan kaynaklanan engellerde erkek ve kadınlar arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Verhaeghe ve Bracke (2011) ruh sağlığı hizmeti kullanıcılarının damgalanma deneyimlerinin profesyonelle karşı güveni, bu iki değişkenin ise servis kullanım memnuniyeti ile ilişkisini incelemiştir. Sonuçlar bu araştırma bulgusuyla paralel olarak cinsiyetler arasında ruh sağlığı profesyoneline güven duyma arasında bir ilişkinin olmadığını ortaya koymuştur. Kendini açmadan kaynaklanan engellerde ise bu araştırma bulgusunun aksine Dindia ve Allen (1992) 205 çalışmayı dahil ettikleri meta analiz çalışmasında kadınların erkeklere kıyasla hem kendi hem de karşı cinse kendilerini daha çok açtıklarını ortaya koymuştur.

Erkekler, kendilerini değersiz hissetmekten kaynaklanan ve psikolojik yardım süreçleri hakkında bilgi eksikliğinden kaynaklanan engellerde kadınlara kıyasla daha dezavantajlı durumdadır. Alanyazın incelendiğinde benzer sonuçlara rastlanmaktadır. Erkek rol normlarının duygusal olarak güçlü olma, mantıklı kararlar alma, kendi kendine yetebilme gibi terapiyle bağdaşmayan (Zara ve Özdemir, 2013) rol normları içermesi ve erkek rol normlarına uygun yaşayamayan erkeklerin kendilerini değersiz hissetmesi (Goffman, 1986) bu araştırma bulgusuyla paraleldir. Bilgi eksikliğiyle ilgili olarak Nicholas ve diğerlerinin (2014) ergenlerle yürüttüğü çalışmasında kişinin yardım süreçlerine ilişkin bilgisini ölçmek amacıyla, bir arkadaşı yardıma ihtiyaç duyduğunda nereye gitmesi gerektiği konusunda önerilerini sormuşlardır. Erkeklerin istatistiksel anlamda kızlara kıyasla yardım almak için nereye gideceği konusunda daha az bilgiye sahip olduğu görülmüştür.

Psikolojik yardım arama engellerinin geçmişte psikolojik yardım alma durumuyla ilişkisi incelenmiş (2b numaralı araştırma sorusu), profesyonelle güven hariç tüm alt boyutlarda ve toplam puanda geçmişte yardım almayan kişilerin yardım alanlara kıyasla daha yüksek engellere sahip olduğu görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde bu bulgu ile benzer ve farklı sonuçların olduğu görülmüştür. Örneğin Sezer ve Gülleroğlu (2016), üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmasında geçmişte psikolojik yardım alma durumlarının psikolojik yardım arama tutumuyla olan ilişkisini incelemiş, geçmişte yardım almış olanların psikolojik yardım almaya karşı daha olumlu tutum içinde olduğunu ortaya koymuştur. Wilson ve Dean (2001) de geçmişte psikolojik yardım alma deneyimleri olumlu sonuçlanmışsa kişinin yardım arama ihtimalinin daha fazla olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Erkan ve diğerleri (2012) geçmişte psikolojik yardım alan kişilerin yardım almamış olanlara kıyasla psikolojik yardım almaya daha fazla gönüllü olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular araştırma sonuçlarıyla paraleldir. Buna karşın, geçmişte yardım alıp almamanın; psikolojik yardım arama tutumu ile ilişkisinin olmadığını gösteren çalışmalar (Koydemir-Özden ve Erel, 2010), psikolojik yardım alma gönüllülüğüyle ilişkisi olmadığını gösteren çalışmalar (Aydın, 2017; Yıldırım, vd., 2014), gelecekte psikolojik yardım aramaya ilişkin algılanan engeller arasında farkın olmadığını gösteren çalışmalar (Rice, vd., 2017) da alanyazında mevcuttur.

Yardım almayan kişilerle ilgili olarak, cesaret edemediği için yardım alamayanların koşulları uymadığı için yardım alamayanlara ve ihtiyaç duymayanlara kıyasla en yüksek engellere sahip olduğu görülmüştür. Bu durum beklenen bir sonuçtur.

Cesaret edemeyenler, psikolojik yardım sağlayıcılarını anlamlı bir seçenek olarak görmesine karşın yardım arama girişiminde bulunamayan kimselerdir. Buna karşın ihtiyaç duymayanlar yardıma ihtiyaç duyacakları bir yaşantı geçirmemiş olabilir veya yardım servislerini anlamlı bir seçenek olarak görmemiş olabilirler. Koşulları uymayanlar ise dışsal sebeplerden ötürü yardım arayamayanlardır. Bu bulguyla paralel olarak Mojtabai ve diğerleri (2011), içsel engellerin dışsal engellerden daha yoğun olduğunu bildirmiştir. Dolayısıyla cesaret edemeyenlerin engellerinin yüksek olması beklenen bir durumdur. Konuyla ilgili olarak Addis ve Mahalik'e (2003) göre kişi eğer ailesi, arkadaşları ve din görevlileri tarafından problemlerini paylaşma konusunda cesaretlendirilirse, yardım alma ihtimalinin artacağını, diğer bir deyişle cesaret gösteren kişilerin daha az engele sahip olacağını ifade etmiştir.

Psikolojik yardım arama engellerinin romantik ilişkinin varlığıyla ilişkisi incelenmiş (2c numaralı araştırma sorusu), ilişkisi olanların ilişkisi olmayanlara kıyasla daha düşük psikolojik yardım arama engellerine sahip olduğu görülmüştür. Bu durum psikolojik danışma sürecinin de bir ilişkiyi (danışan ile danışman arasındaki ilişki) içeriyor olması ve bazı dinamiklerin (yakınlık kurma, duyguları ifade etme, birlikte hareket etme vb.) her ikisi için de geçerli olması ile ilgili olabilir. Bu dinamiklerin aracı rolü bu araştırmada incelenmemiş olmasına karşın iki değişken arasındaki ilişkinin etki büyüklüğünün düşük bulunmuş olması, bahsi geçen aracılık ilişkisinin incelenmesine gerek olmayabileceğine işaret eder. Araştırma bulgusuyla paralel olarak Jagdeo ve diğerleri (2009) Amerika ve Kanada Sağlık Taraması Anketlerini kullanarak yürüttükleri araştırmalarında romantik ilişki içinde olan kişilerin ve geçmişte yardım alan kişilerin her iki örnekleme de psikolojik yardım aramaya karşı daha olumlu tutum içinde olduğunu ortaya koymuştur.

5.3 Erkek Rol Normları ve Cinsiyetin Psikolojik Yardım Arama Engelleri Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Bulguların Tartışması

Erkek rol normları ve cinsiyetin psikolojik yardım arama engelleri ve alt boyutlarını yordama durumuna ilişkin bulguların tümü Tablo 17'de özet olarak verilmiştir

Tablo 17

Erkek Rol Normları ve Cinsiyetin Psikolojik Yardım Arama Engelleri Üzerindeki Yordayıcılığı

Psikolojik Yardım Arama Engelleri	Açıklanma Yüzdesi ^a (%)	Anlamlı Yordayıcı Değişkenler ^b
Damgalanma Korkusu	16.9	Kadınsılık karşıtlığı (.130) > Sertlik (.055)
Profesyonele Güven	4.8	Sertlik(.176) > Cinsiyet (-.094)
Kendini Açmada Zorluk	6	Kadınsılık karşıtlığı (.123) > Cinsiyet (-.113) > Statü (.098)
Algılanan Değersizlik Hissi	11.1	Kadınsılık karşıtlığı (.235) > Sertlik (.144)
Bilgi Eksikliği	7.9	Kadınsılık karşıtlığı(.220)
Engel Toplam	13.6	Kadınsılık karşıtlığı (.234) > Sertlik (.159)

a = Açıklanma yüzdesi dört değişken tarafından açıklanan oranı ifade etmektedir.

b = Cinsiyet [erkek olma]yı ifade etmektedir.

Erkek rol nomları alt boyutları ve cinsiyetin psikolojik yardım arama engelleri ve alt boyutlarını yordama durumu incelenmiş (3 numaralı araştırma sorusu), psikolojik yardım arama engelleri ve alt boyutlarının tamamının bu dört değişken tarafından yordandığı görülmüştür. Damgalanma korkusunu önem sırasına göre kadınsılık karşıtlığı ve sertlik; profesyonele güveni sertlik ve cinsiyet; kendi açmada zorluğu kadınsılık karşıtlığı ve cinsiyet; algılanan değersizlik hissini kadınsılık karşıtlığı ve sertlik; bilgi eksikliğini kadınsılık karşıtlığı; ve toplam psikolojik yardım arama engelini kadınsılık karşıtlığı ve sertlik istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır. Dört değişken toplamda damgalanma korkusunun %16.9'unu, profesyonele güvenin %4.8'ini, kendini açmada zorluğun %6'sını, algılanan değersizlik hissini %11.1'ini, bilgi eksikliğini %7.9'unn ve toplam engelin % 13.6'sını açıklamaktadır. Yordayıcı değişkenlerin anlamlılık frekansına bakıldığında kadınsılık karşıtlığının toplam 6 değişkenin 5'i için, sertliğin 4'ü için, cinsiyetin 2'si için ve statünün 1'i için anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

Toplam psikolojik yardım arama engellerine ilişkin sonuçlara bakıldığında en güçlü yordayıcının kadınsılık karşıtlığı olduğu ve diğer anlamlı yordayıcının sertlik olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle bir erkek kadınsılığı andıracak herhangi bir şeyden uzak durmalıdır ve sert olmalıdır düşüncesine (geleneksel erkek rollerine) sahip

olan kişiler daha modern erkek rolünü benimseyen kişilere göre daha yüksek psikolojik yardım arama engellerine sahiptirler. Alanyazın incelendiğinde sonuçların benzer olduğu görülmektedir. Mahalik ve diğerleri (2003) geleneksel erkek rollerine uymanın psikolojik yardım aramaya karşı olumsuz tutumla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Berger ve diğerleri (2005) geleneksel erkek rollerine uymanın ve cinsiyet rolü karmaşasının psikolojik yardım aramaya karşı olumsuz tutumla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Pederson ve Vogel (2007), erkek üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmasında cinsiyet rolü karmaşasının (cinsiyet rolüne bağlı kalarak sosyalleşmeden doğan bilişsel, duygusal ve davranışsal sonuçların) psikolojik yardım aramaya karşı tutumla ilişkili olduğu ve bu ilişkinin kendini damgalama ve kendini açmada zorluk değişkenleri tarafından düzenlendiğini, psikolojik yardım aramaya karşı tutumun ise psikolojik yardım alma gönüllülüğü ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Diğer bir deyişle kişi cinsiyet rollerine bağlı kalarak sosyalleştiğinde kendini damgalama ve kendini açmada zorluk yaşama ihtimali artmakta ve bunun sonucu olarak psikolojik yardım aramaya karşı daha olumsuz tutuma sahip olmakta, bunun sonucunda da yardım almaya daha az gönüllü olmaktadır. Yardım almaya karşı olumsuz tutumun yardım arama engelleri ile pozitif ilişki içinde olduğu (Mansfield, vd., 2005) göz önünde bulundurulduğunda sonuçlar araştırma bulgusuyla tutarlılık göstermektedir.

Sileo ve Kershaw (2020) bu araştırma bulgusuyla oldukça benzer sonuçlar bulmuş, kadınsılık karşıtlığı ve sertliğin daha az ruh sağlığı hizmeti kullanımı ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Statü boyutu ile ilgili olarak ise diğer iki boyutun aksine bir erkeğin statü sahibi olması düşüncesine sahip kişilerin daha yüksek ruh sağlığı hizmeti kullanımıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Heath ve diğerleri (2017) de, erkek rol normlarına bağlılığın kendini açmada zorluk ve damgalanma korkusu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuş, bu ilişkiye öz şefkatin aracılık ettiğini belirtmişlerdir. Wong ve diğerleri (2016) 78 araştırmayı dahil ettikleri meta analiz çalışmasında erkek rol normlarına uymanın ruh sağlığı problemleriyle ve psikolojik yardım aramaya karşı olumsuz tutumla ve düşük sosyal işlevle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Sonuç olarak, erkekler kadınlara kıyasla bir erkeğin çok daha geleneksel rollere sahip olması gerektiğini düşünmektedir. Aynı zamanda erkekler bazı yardım alma engelleriyle kadınlara göre daha fazla karşılaşmaktadırlar. Erkek rollerinin yardım arama engelleriyle ilişkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda bu durum beklenen bir sonuçtur. Kadınsılık karşıtlığı, romantik ilişkisi olmayan kişilerde daha yüksektir ve

romantik ilişkisi olmayanlar daha yüksek yardım arama engeline sahiptir. Geleneksel erkek rolüne sahip kişiler geçmişte daha az psikolojik yardım almışlardır ve geçmişte yardım almayan kişilerin psikolojik yardım arama engelleri daha yüksektir. Erkek rol normları psikolojik yardım arama engellerini yordamaktadır. Yordayıcılık düzeylerine en önemli boyutlar sırasıyla kadınsılık karşıtlığı ve sertliktir.



6. SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1 Sonuçlar

1) Erkekler kadınlara kıyasla daha az psikolojik yardım almaktadır.

2) Erkekler kadınlara kıyasla daha geleneksel erkek rolünü benimserken, kadınlar daha eşitlikçi/modern erkek rolünü benimsemektedir. Erkek rolü normlarının tüm alt boyutlarında bu durum benzerdir. Yani erkekler kadınlara kıyasla bir erkeğin daha fazla statü sahibi olması gerektiğini, daha sert olması gerektiğini ve kadınsılığı çağrıştıracak herhangi bir şeyden daha uzak durması gerektiğini düşünmektedirler.

3) Geçmişte yardım alan kişiler daha modern erkek rol normlarına sahipken yardım almamış olan kişiler daha geleneksel erkek rolünü benimsemektedir. Erkek rolü normlarının tüm alt boyutlarında bu durum benzerdir. Yani geçmişte yardım almayanlar yardım almış olanlara kıyasla, bir erkeğin daha fazla statü sahibi olması gerektiğini, daha sert olması gerektiğini ve kadınsılığı çağrıştıracak herhangi bir şeyden daha uzak durması gerektiğini düşünmektedirler. Yardım almama/alamama gerekçeleri açısından incelendiğinde ihtiyaç duymadığı için yardım almayanlar ve cesaret edemediği için yardım alamayanlar, koşulları uymadığı için yardım alamayanlara kıyasla daha fazla geleneksel erkek rolünü benimsemektedirler.

4) Romantik ilişkisi olan kişiler ile romantik ilişkisi olmayan kişiler arasında erkek rolleri açısından farklılık bulunamamıştır. Erkeğin statü sahibi olması ve sert olması düşüncesi açısından romantik ilişkisi olanlar ile romantik olmayanlar arasında farklılık yoktur. Buna karşın erkeğin kadınsılığı anımsatacak herhangi bir şeyden uzak durması gerektiği düşüncesi açısından romantik ilişkisi olmayanlar gelenekselci bir tutuma sahipken romantik ilişkisi olanlar daha modern tutumlara sahiptirler.

5) Erkekler ile kadınlar arasında psikolojik yardım arama engelleri açısından bir farklılık yoktur. Ancak söz konusu psikolojik yardım aldığı için damgalanacağından korkmak, yardım alınması durumunda kendini değersiz hissetmek veya süreç hakkında bilgi sahibi olmak olduğunda erkeklerin karşılaştığı engeller daha fazladır.

6) Geçmiřte yardım alan kiřiler, geçmiřte yardım almayanlara kıyasla daha dūřuk psikolojik yardım arama engeline sahiptirler. Yardım almama/alamama gerekçeleri açısından incelendiėinde cesaret edemediėi için yardım alamayanların, kořulları uymadıėı için ve ihtiyaç duymadıėı için yardım alamayanlardan daha yūksek psikolojik yardım arama engellerine sahip olduėu gōrūlmūřtur.

7) Romantik ilişkisi olan kişiler, romantik ilişkisi olmayanlara kıyasla daha az psikolojik yardım arama engelleriyle karşılaşmaktadırlar. Yani romantik ilişkisi olmayanlar aynı zamanda psikolojik yardım aramakta daha fazla zorlanmakta, damgalanmaktan daha çok korkmakta, profesyonele daha az gūven duymakta ve kendini açmakta zorlanmaktadırlar. Psikolojik yardım alırlarsa kendini daha fazla değersiz hissetmektedirler ve psikolojik yardım konusunda daha az bilgileri vardır.

8) Bir erkek kadınsılığı anımsatacak herhangi bir Őeyden uzak olmalıdır ve sert olmalıdır dūřūncesine sahip olan kişiler psikolojik yardım almada genel olarak daha fazla zorlanmakta, psikolojik yardım alınması durumunda damgalanacağından daha fazla korkmakta ve kendilerini daha değersiz hissetmektedirler.

9) Bir erkek sert olmalıdır dūřūncesine sahip olmak ve kadın olmak (erkek rollerinin etkisi teorik olarak her iki cinsiyetten arındırıldıktan sonra) profesyonele daha az gūven duymak anlamına gelmektedir. [Bōyle bir arındırılma olmadığında profesyonele gūven duyma engeli konusunda kadın ve erkek arasında bir farklılık olmadığını hatırlayınız. (5. Sonuç)]

10) Bir erkek kadınsılığı anımsatacak herhangi bir Őeyden uzak olmalıdır dūřūncesine sahip olmak, kadın olmak (erkek rollerinin etkisi teorik olarak her iki cinsiyetten arındırıldıktan sonra) ve bir erkek statū sahibi olmalıdır dūřūncesine sahip olmak profesyonele kendini açmada daha fazla zorlanmak anlamına gelmektedir. [Bōyle bir arındırılma olmadığında profesyonele kendini açmada zorluk konusunda kadın ve erkek arasında bir farklılık olmadığını hatırlayınız. (5. Sonuç)]

11) Bir erkek kadınsılıėı anımsatacak herhangi bir Őeyden uzak olmalıdır dūřūncesine sahip olan kiřiler psikolojik yardım sūreleri hakkında daha az bilgi sahibidirler.

6.2 Öneriler

Bu araştırma sonucunda “Bir erkek sert olmalıdır ve kadınsılığı anımsatacak hiçbir şey yapmamalıdır.” düşüncesine sahip kişilerin psikolojik yardım almalarının önünde daha fazla engellere sahip olduğu görülmüştür. Dolayısıyla aşağıda bu düşünce yerine daha sağlıklı ve esnek fikirlerin toplum tarafından benimsenmesi için yapılabilecekler konusunda önerilere yer verilmiştir.

Rol normları, ilk çocukluk dönemi öğrenmeleri yoluyla kazanılır. Bu dönemde daha sağlıklı normların kazanılması, erkek rolü normlarının psikolojik yardım alma engellerini besleyen yanlışlarının önüne geçilmesi için ebeveyn ve ebeveyn adaylarına çocuk yetiştirme sürecinde uygun rol normlarına ilişkin eğitim verilmelidir. Örneğin Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ve belediyelerin ailelere yönelik olarak verdiği eğitimlere bu konuda verilecek bir eğitim eklenebilir. Bu türde bir eğitim ne kadar erken verilir ise o denli faydalıdır. Zira rol normları doğrultusunda yapılan eylemler çocuk henüz dünyaya gelmemişken dahi yapılmaktadır. Örneğin doğum öncesinde kız çocuğuna büyük oranda pembe kıyafetler alınır. Bu noktada Bem’in kuramında yer alan toplumun cinsiyetsiz kavramlara cinsiyet atama tutumunu hatırlamakta fayda vardır.

Eğitimlerin bir defaya mahsus olarak görülmesi önemli bir yanıştır. Kimi zaman hatırlatma/tekrar etme kimi zaman da var olan bilgilerin üzerine yenilerini ekleme ve geliştirme amacıyla eğitimler tekrarlı olarak verilmelidir. Bu noktada okullar önemli bir işleve sahip olabilir. Ebevenylere devam/tekrar niteliğinde eğitimler okullar aracılığıyla verilebilir. Aynı zamanda okullarda çocuklara yönelik olarak çalışmalar yürütülebilir. Başta okul öncesi dönemde olmak üzere MEB’e bağlı okullarda cinsiyet rol normlarına yönelik çalışmalar yürütülebilir. Toplumsal cinsiyeti konu alan dersler verilebilir ve/veya bu konuda seminer çalışmaları düzenlenebilir. Öğretmenlerin bu konunun önemine ilişkin farkındalık sahibi olması ve öğrencilere yönelik çalışmaları yürütecek donanıma sahip olması için öğretmen yetiştiren programlara bu konuda ders veya ders bölümleri eklenebilir.

Sağlıklı rol normlarının kazanılmasının yanında psikolojik yardım alma engellerinin azaltılmasına ilişkin çalışmalar da yürütülmelidir. Psikolojik yardımın ne olduğu, kimler tarafından verildiği, hangi durumlarda psikolojik yardım aranması gerektiği gibi temel bilgileri içeren eğitimler verilmesi psikolojik yardım aramanın

önündeki engelleri büyük ölçüde azaltacaktır. Bu eğitimlerde psikolojik yardım almanın doğal ve insani olduğuna ve ihtiyaç duyan kişilerin yardım aramasının kendisi ve çevresindeki kişiler için önemli olduğuna ve erkek olarak yardım alıyor olmanın bir erkekten daha azı olmakla alakalı olmadığına vurgu yapmak ayrıca faydalı olabilir.

Bu konuda pek çok kişi ve kuruma görev düşmektedir. Okullarda öğretmen ve psikolojik danışmanlara, iş yerlerinde görev yapan ruh sağlığı profesyonellerine, ibadethanelerde din görevlilerine, hastanelerde sağlık çalışanlarına, kitle iletişim araçlarında gazetecilere, üniversitelerde öğretim elemanlarına, idarecilere, sanatçılara ve siyasetçilere büyük görev düşmektedir. Tüm paydaşların psikolojik yardım almayı destekleyen, teşvik eden, yardım alınmasını ve yardımın sunulmasını mümkün kılan bir tutum içerisinde olması, psikolojik yardım arayan kişilerin daha az engelle karşılaşması anlamına gelecektir. Bu araştırmada incelenen damgalanma korkusunun varlığı, toplumun psikolojik yardım süreçlerini hala alışılmadık, sıradışı, anormal olarak gördüğünü göstermektedir. Bunun normalleşmesi sağlanmalıdır.

Önemli bir görev de Sağlık Bakanlığı'na bağlı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü'ne düşmektedir. Psikolojik yardım arama engellerine ve erkek rolleriyle ilişkili engellere dikkat çeken, iyileştirme ve önlemeyi de içeren politikaların geliştirilmesi ve bu alanda yapılan çalışmaların desteklenmesi halk sağlığı açısından önemlidir. Kamu spotları yayımlayarak yardıma ihtiyaç duyan kişilerin yardım almaya teşvik edilmesi kişilerin ve toplumun iyi oluşuna katkı sağlayacaktır. Müdürlüğe bağlı Ruh Sağlığı Dairesi Başkanlığı hali hazırda İl Sağlık Müdürlüğü'nde çalışan doktor, psikolog, sosyal çalışmacı, sosyolog, çocuk gelişimci, hemşire ve ebelere çeşitli eğitimler vermektedir. Bu eğitimlerin halka yönelik versiyonları İl Sağlık Müdürlüklerince planlanıp sunulması halkın bu konuda bilinçlenmesi sağlanabilir.

Bu çalışmanın sonuçları aynı zamanda psikolojik danışman, psikolog, psikiyatrist, sosyal hizmet uzmanı, psikiyatri hemşiresi gibi psikolojik yardım sunan profesyoneller için de büyük önem taşımaktadır. Gönüllülük ilkesi temelinde çalışan ruh sağlığı profesyonellerinin, yardım alan kişi erkek olduğunda, kişinin yardıma başvurmasından yardımın sonlandırılmasına kadar; kişiyi tanıma, değerlendirme, çözüm üretme ve çözümü uygulamayı da kapsayan bu yardım sürecinin tamamında erkek rol normlarının etkisinin göz önünde bulundurulması sunulan hizmetin kalitesini artıracaktır. Özellikle çift terapisi, aile danışmanlığı gibi uygulamalarda erkeği sürece katma ve süreçten alacağı

verimi artırma konusunda bu bilgiler faydalı olabilir. Zira erkekler kimi zaman yardım alma konusunda gönülsüz oldukları için değil erkek rol normlarının dışına çıktıklarını hissettikleri için yardım almayı reddediyor olabilirler.

6.2.1 Gelecekteki Araştırmalar İçin Öneriler

- 1) Bu araştırmaya eğitim düzeyi üniversite ve üzeri, 18-30 yaş aralığındaki katılımcılar dahil edilmiştir. Farklı yaş ve eğitim düzeyine sahip örnekleme araştırma tekrarlanabilir.
- 2) Araştırmada heteronormatif ikili cinsiyet (kadın-erkek) kullanılmıştır. Diğer cinsiyet ve cinsel yönelime sahip kişilerin örnekleme dahil olduğu bir araştırma yapılabilir.
- 3) Araştırma bulgusu doğrultusunda erkek rolü normları ile psikolojik yardım arama engelleri arasındaki ilişkide aracı rolü olabilecek değişkenler incelenebilir.
- 4) Veri toplama esnasında katılımcılar, ERNÖ'nün bazı maddeleriyle ilgili olarak araştırmacıya (örn. 15. madde) soru sorma gereği hissetmiştir. Bu durum ilgili ölçeğin uyarılma olması ile ilişkili olabilir. Erkek rolü normlarını Türk kültürüne daha uygun bir şekilde ölçen bir ölçme aracı geliştirilebilir ve araştırma tekrar edilebilir.
- 5) Geleneksel erkek rollerinin yardıma ihtiyaç duymama ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu ihtiyaç duymama ifadesinin arkasındaki diğer dinamikler (otonomi ihtiyacı bunlardan biri olabilir) incelemeye değer bir konu olabilir ve benzer veya farklı popülasyonda incelenebilir.
- 6) Bu çalışma sınırlı bir örneklem grubu ile gerçekleştirilmiştir, Türkiye örneklemini temsil edebilecek, farklı coğrafi şehirlerden katılımcılar ile daha geniş kapsamlı başka bir çalışma planlanabilir.
- 7) Bu çalışmada erkek rol normları ile psikolojik yardım arama engelleri incelenmiştir, başka bir çalışmada erkek rol normlarının diğer yardım arama (sağlık, sosyal vb.) ile ilişkilerine bakılabilir.

7. KAYNAKLAR

- Abraham, C., & Sheeran, P. (2007). The health belief model. In S. Ayers, A. Baum, C. McManus, S. Newman, K. Wallston, J. Weinman. (Eds.). *Cambridge Handbook of Psychology, Health and Medicine* (2nd Edition). Cambridge University Press.
- Adana, F., Özvurmaz, S., ve Taşpınar, A. (2020). Erkek öğrenci gözüyle toplumsal cinsiyet: Bir üniversite örneği. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(2), 116-123. <https://doi.org/10.46237/amusbfd.533615>
- Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity and the context of help seeking. *American Psychologist*, 58(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.5>
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (2005). The influence of attitudes on behavior. In D. Albarracín, B. T. Johnson, & M. P. Zanna (Eds.), *The handbook of attitudes*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers. <https://psycnet.apa.org/record/2005-04648-005>
- Akbalık, E. (2014). Dede Korkut kitabında bir cinsiyet rejimi olarak erkeklik. *Türkbilig*, (27), 105-119.
- Alptekin, K., ve Duyan, V. (2014). *İntihar ve intihar girişimi*. Yeni İnsan Yayınevi.
- Amanat, Ç. (2011). *Erkek homoseksüel ve heteroseksüellerde depresyon ve suçluluk-utanç düzeylerinin cinsiyet rolüne göre karşılaştırılması* (Yayın No. 278798) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=veR1mHu9yoWjwcVUjCEoPEo4Ep6YeTnJa1ldrLpAZYuRi1Wzacafa89hkvsCfh2Q>
- Amodeo, A. L., Antuoni, S., Claysset, M., & Esposito, C. (2020). Traditional male role norms and sexual prejudice in sport organizations: A focus on Italian sport directors and coaches. *Social Sciences*, 9(12), 218. <https://doi.org/10.3390/socsci9120218>
- Andersson, L. M. C., Moore, C. D., Hensing, G., Krantz, G., & Staland-Nyman, C. (2014). General self-efficacy and its relationship to self-reported mental illness and barriers to care: a general population study. *Community Mental Health Journal*, 50(6), 721–728. <https://doi.org/10.1007/s10597-014-9722-y>

- Andrews, G., Issidakis, C., & Carter, G. (2001). Shortfall in mental health service utilisation. *British Journal of Psychiatry*, 179, 417-425. <https://doi.org/10.1192/bjp.179.5.417>
- Ang, R. P., Lim, K. M., Tan, A. G., & Yau, T. Y. (2004). Effects of gender and sex role orientation on help-seeking attitudes. *Current Psychology*, 23(3), 203-214. <https://doi.org/10.1007/s12144-004-1020-3>
- Arslan, K., ve Şahin, H. (2019). Erkek üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolü streslerinin belirlenmesi. *SETSCI Conference Proceedings*, 4(2), 40-44. http://www.set-science.com/manage/uploads/ISAS2019-SHAS_0043/SETSCI_ISAS2019-SHAS_0043_005.pdf
- Arslantaş, H., Dereboy, İ. F., Aştı, N., ve Pektekin, Ç. (2011). Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(1), 17- 23.
- Ashmore, R. D., Del Boca, F. K., & Wochlers, A. J. (1986). Gender Stereotypes. In R.D. Ashmore ve F.K. Del Boca (Eds). *The Social Psychology Of Female-Male Relations*. Academic Press.
- Aydın, M. (2017). Lisans öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülüklerinin incelenmesi. *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 76-94.
- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemi ve örnek hacmi üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 231-274. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/497090>
- Bayar, Ö., Haskan-Avcı, Ö., & Koç, M. (2018a). Erkek Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği'nin (Etersö) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 57-76.
- Bayar, Ö., Haskan-Avcı, Ö., & Koç, M. (2018b). Üniversite öğrencilerinde erkek toplumsal cinsiyet rolü stresinin yordanması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 70-83.
- Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(2), 155-162. <https://doi.org/10.1037/h0036215>
- Berger, J. M., Levant, R., McMillan, K. K., Kelleher, W., & Sellers, A. (2005). Impact of gender role conflict, traditional masculinity ideology, alexithymia, and age on men's

- attitudes toward psychological help seeking. *Psychology of Men & Masculinity*, 6(1), 73-78. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.6.1.73>
- Blackstone, A. (2003). Gender roles and society. In J. R. Miller, R. M. Lerner ve L. B. Schiamberg (Eds.). *Human ecology: an encyclopedia of children, families, communities, and environments*. Abc-Clio.
- Boettcher, N., Mitchell, J., Lashewicz, B., Jones, E., Wang, J., & Gundu, S. (2019). Men's work-related stress and mental health: Illustrating the workings of masculine role norms. *American Journal of Men's Health*, 13(2) 1-10. <https://doi.org/10.1177/1557988319838416>
- Bosson, J. K., & Vandello, J. A. (2011). Precarious manhood and its links to action and aggression. *Current Directions in Psychological Science*, 20(2) 82-86. <https://doi.org/10.1177/152490963721411402669>
- Brown, C., Conner, K. O., Copeland, V. C., Grote, N., Beach S., Battista, D., & Reynolds, C. F. (2012). Depression stigma, race and treatment seeking behavior and attitudes. *Journal of Community Psychology*, 38(3), 350-368. <https://doi.org/10.1002/jcop.20368>
- Burr, V. (1998). *Gender and social psychology*. Routledge.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Calloway, S. J., Kelly, P., & Ward-Smith, P. (2012). Stressors and barriers to help seeking for psychological distress among students attending a rural university. *Journal of Rural Mental Health*, 36(1), 3. <https://doi.org/10.1037/H0094774>
- Cambridge Dictionary. (n.d.). *To seek*. In Cambridge Dictionary. Retrieved 13th May, 2022, from <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english-turkish/seek>
- Can, İ., ve Girgin-Büyükbayraktar, Ç. (2018). Erkeklerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (39), 355-372.
- Carr, A. (1998). The inclusion of fathers in family therapy: a research based perspective. *Contemporary Family Therapy*, 20(3), 371-383. <https://doi.org/10.1023/A:1022425231125>

- Clement, S., Schauman, O., Graham, T., Maggioni, F., Evans-Lacko, S., Bezborodovs, N., Morgan, C., Rüsch, N., Brown, J. S. L., & Tornicroft, G. (2015). What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *Psychological Medicine*, 45(1), 11-27. <https://doi.org/10.1017/S0033291714000129>
- Collishaw, S., Maughan, B., Goodman, R., & Pickles, A. (2004). Time trends in adolescent mental health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(8), 1350-1362. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2004.00335.x>
- Connell, R. W. (2019). *Erkeklikler*. (N. Konukçu, Çev.). Phoenix Yayınevi. (Eserin orijinali 2015'te yayımlandı).
- Corrigan, P. W., Watson, A. C., & Barr, L. (2006). The self stigma of mental illness: implication for self esteem and self efficacy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(9), 875-884. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.8.875>
- Costa, P. T., Terracciano, A., & McCrae, R. R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: Robust and surprising findings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 322-331. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.2.322>
- Curtis, E. A., Comiskey, C., & Dempsey, O. (2016). Importance and use of correlational research. *Nurse Researcher*, 23(6), 20-25. <https://doi.org/10.7748/nr.2016.e1382>
- Czyz, E. K., Horwitz, A. G., Eisenberg, D., Kramer, A., & King, C. A. (2013). Self-reported barriers to professional help seeking among college students at elevated risk for suicide. *Journal of American College Health*, 61(7), 398-406. <https://doi.org/10.1080/07448481.2013.820731>
- Çebi, E. (2009). *University students' attitudes toward seeking psychological help: Effects of perceived social support, psychological distress, prior help-seeking experience and gender*. (Yayın no. 250739) [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi] https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=NtBAevXNhYaNqJFoAcdBdq nQ_GukgKCgff8ftmQ9UcjbrqYWsuMVm0sfw5nlRwoQ8
- Danube, C. L., Vescio, T. K., & Davis, K. C. (2014). Male role norm endorsement and sexism predict heterosexual college men's attitudes toward casual sex, intoxicated sexual contact, and casual sex. *Sex Roles*, 71, 219-232. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0394-4>

- Davies, M. (2004). Correlates of negative attitudes toward gay men: Sexism, male role norms, and male sexuality. *Journal of Sex Research*, 41(3), 259-266. <http://doi.org/10.1080/00224490409552233>
- Deane, F. P., & Chamberlian, K. (1994). Treatment fearfulness and distress as predictors of professional psychological help-seeking. *British Journal of Guidance & Counseling*, 22(2), 207-217. <https://doi.org/10.1080/03069889400760211>
- Demirel, G. (2016). *Toplumsal cinsiyet mağduriyetinde erkek* [Konferans sunusu]. 1st International Scientific Researches Congress Humanity and Social Sciences. Madrid, İspanya. https://www.academia.edu/download/51216736/IBAD_MADRID.yeni_suruklenen.pdf
- Deaux, K., & Lewis, L. L. (1984). Structure of gender stereotypes: Interrelationships among components and gender label. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(5), 991-1004. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.5.991>
- DeLisle, A., Walsh, H. C., Holtz, P. M., Callahan, J., & Neumann, C. S. (2019). Rape myth acceptance, male gender role norms, attitudes towards women, and psychopathic traits in a military sample. *Personality and Individual Differences*, 144, 125-131. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.03.005>
- Dermott, R. C., Pietrantonio, K. R., Browning, B. R., McKelvey, D. K., Jones, Z. K., Booth, N. R., & Sevig, T. D. (2018). In search of positive masculine role norms: testing the positive psychology positive masculinity paradigm. *Psychology of Men & Masculinity*, 20(1), 12–22. <https://doi.org/10.1037/men0000160>
- Dienhart, A. (2001). Engaging men in family therapy: does the gender of therapist make a difference? *Journal of Family Therapy*, 23(1), 21-45. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00167>
- Dindia, K., & Allen, M. (1992). Sex differences in self-disclosure: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 112(1), 106-124. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.106>
- Dökmen, Z. Y. (2009). *Toplumsal cinsiyet* (4. baskı). Remzi Kitabevi.
- Dubow, E. F., Lovko Jr, K. R., & Kausch, D. F. (1990). Demographic differences in adolescents' health concerns and perceptions of helping agents. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(1), 44-54. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp1901_6

- Dünya Sağlık Örgütü. (2021). *Global health observatory data repository*.
<https://apps.who.int/gho/data/view.main.MHSUICIDEREgv?lang=en>
- Dünya Sağlık Örgütü Konsorsiyumu. (2004). Prevalence, severity, and unmet need for treatment of mental disorders in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *JAMA*, 291(21), 2581-2590. <https://doi.org/10.1001/jama.291.21.2581>
- Eggenberger, L., Fordschmid, C., Ludwig, C., Weber, S., Grub, J., & Komlenac, N. (2021). Men's psychotherapy use, male role norms, and male-typical depression symptoms: Examining 716 men and women experiencing psychological distress. *Behavioral Sciences*, 11(6), 83-104. <https://doi.org/10.3390/bs11060083>
- Eisend, M. (2019). Gender Roles. *Journal of Advertising*, 48(1), 72-80. <https://doi.org/10.1080/00913367.2019.1566103>
- Eisler, R. M., & Skidmore, J. R. (1987). Masculine gender role stress: scale development and component factors in the appraisal of stressful situations. *Behavior Modification*, 11(2), 123-136. <https://doi.org/10.1177/01454455870112001>
- Eliot, M., Cornell, D., Gregory, A., & Fan, X. (2010). Supportive school climate and student willingness to seek help for bullying and threats of violence. *Journal of School Psychology*, 48(6), 533-553. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2010.07.001>
- Ellemers, N. (2018). Gender stereotypes. *Annual Review of Psychology*, 69, 275-298. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122216-011719>
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z., ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerinin yordanması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(1), 25-42. <https://www.gonulluhikayeleri.org/wp-content/uploads/2020/06/2009-UNIVERSITE-OGRENCILERININ-PSIKOLOJIK-YARDIM-ARAMAYA-GONULLULUK-DUZEYLERININ-YORDANMASI.pdf>
- Esen, E., Soylu, Y., Siyez, D. M., ve Demirgürz, G. (2017). Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet algısının toplumsal cinsiyet rolü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *E-International Journal of Educational Research*, 8(1), 46-63. <https://doi.org/10.19160/5000197327>

- Faulkner, R. A., Davey, M., & Davey, A. (2005). Gender-related predictors of change in marital satisfaction and marital conflict. *American Journal of Family Therapy*, 33(1), 61-83. <https://doi.org/10.1080/01926180590889211>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5. baskı). Sage Publication.
- Fleming, C. J. E., & Cordova, J. V. (2012). Predicting relationship help seeking prior to a marriage checkup. *Family Relations*, 61(1), 90-100. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2011.00686.x>
- Gallagher, K. E., & Parrott, D. J. (2011). What accounts for men's hostile attitudes toward women? The influence of hegemonic male role norms and masculine gender role stress. *Violence Against Women*, 17(5), 568-583. <https://doi.org/10.1177/1077801211407296>
- Goffman, E. (1986). *Stigma* (1st edition). Simon & Schuster.
- Goldbeg, H. (2018). *Erkek olmanın tehlikeleri* (1. baskı). Totem Yayınları.
- Gourash, N. (1978). Help-seeking: a review of the literature. *American Journal of Community Psychology*, 6(5), 413-423. <https://doi.org/10.1007/BF00941418>
- Güneş, H. N. (2016). Üniversite öğrencilerinin erkeklik rolleri algısının farklı değişkenlere göre değerlendirilmesi: Bitlis Eren Üniversitesi örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(45), 461-470.
- Gürkan, S. (2019). Erkek akademisyenlerin toplumsal cinsiyet rolü streslerinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 14(6), 3109-3119. <https://doi.org/10.29228/TurkishStudies.39535>
- Gürsoy, O., ve Gizir, C. A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: sosyal damgalanma, kendini damgalama, öznel sıkıntıları açma, benlik saygısı ve cinsiyetin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 137-155. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/580808>
- Hackney, H., & Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: psikolojik yardım süreci el kitabı*. (T. Ergene ve S. A. Sevim, Çev.). Mentis Yayıncılık. (Eserin orijinali 2005'te basılmıştır).
- Hammond, W. P. (2012). Taking it like a man: Masculine role norms as moderators of the racial discrimination-depressive symptoms association among African American men.

American Journal of Public Health, 102(2), 232-241.
<https://doi.org/10.2105/AJPH.2011.300485>

Haskan-Avcı, Ö., Karababa, A., ve Zencir, T. (2019). Toplumsal cinsiyet bağlamında erkek okul öncesi öğretmen adayları: Algıladıkları güçlükler ve gelecek kaygıları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(4), 1092-1106.
<https://doi.org/10.16986/HUJE.2018046235>

Heath, P. J., Brenner, R. E., Vogel, D. L., Lannin, D. G., & Strass, H. A. (2017). Masculinity and barriers to seeking counseling: the buffering role of self-compassion. *Journal of Counseling Psychology*, 64(1), 94-103. <https://doi.org/10.1037/cou0000185>

Hinson, J. A., & Swanson, J. L. (1993). Willingness to seek help as a function of self-disclosure and problem severity. *Journal of Counseling and Development*, 71(4), 465-470.
<https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1993.tb02666.x>

Hoyt, D. R., Conger, R. D., Valde, J. G., & Weihs, K. (1997). Psychological distress and help seeking in rural America. *American Journal of Community Psychology* 25(4), 449-470.
<https://doi.org/10.1023/A:1024655521619>

Hyde, J. S., & Mezulis, A. H. (2002). Gender difference research., J. Worell (Ed.). *Encyclopedia of Women and Gender*. Academic Press.

Jackson, C. (2003). Motives for laddishness at school: fear of failure and fear of the feminine. *British Educational Research Journal*, 29(4), 583-589.
<https://doi.org/10.1080/01411920301847>

Jagdeo, A., Cox, B. J., Stein, M. B., & Sareen, J. (2009). Negative attitudes toward help seeking for mental illness in 2 population based surveys from the United States and Canada. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(11), 757-766.
<https://doi.org/10.1177/070674370905401106>

Jakubowski, T. D., & Sitko-Dominik, M. M. (2021). The impact of the traditional male role norms on the posttraumatic stress disorder among Polish male firefighters. *PLoS ONE*, 16(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259025>

Janz, N. K., & Becker, M. H. (1984). The health belief model: A decade later. *Health Education Quarterly*, 11(1), 1-47. <https://doi.org/10.1177/109019818401100101>

- Johnson, R. B., & Christensen L. (2014). *Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches* (5th ed.). Sage Publication.
- Judd, F., Jackson, H., Komiti, A., Murray, G., Fraser, C., Grieve, A., & Gomez, R. (2006). Help-seeking by rural residents for mental health problems: the importance of agrarian values. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(9), 769-776. <https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2006.01882.x>
- Kahraman, A. B., Ozansoy-Tunçdemir, N., ve Özcan, A. (2015). Toplumsal cinsiyet bağlamında hemşirelik bölümünde öğrenim gören erkek öğrencilerin mesleğe yönelik algıları. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 18(2), 108-144. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/117733>
- Kakhnovets, R. (2011). Relationships among personality, expectations about counseling, and help-seeking attitudes. *Journal of Counseling ve Development*, 89, 11-19. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2011.tb00056.x>
- Kalkan, M., ve Odacı, H. (2005). Cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 57-64.
- Kalkan, M., ve Odacı, H. (2017). Endorsement of traditional male role norms and marital adjustment among Turkish men. *Men and Masculinities*, 20(2), 135-153. <https://doi.org/10.1177/1097184X15625312>
- Keleş, E., Yılmazel, G., ve Avcı, İ. A. (2021). Bir üniversitenin erkek çalışanlarında toplumsal cinsiyet rol tutumları. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(2), 271-283. <https://doi.org/10.47115/jshs.929889>
- Kierski, W., & Blazina, C. (2009). The male fear of feminine and its effects on counselling and psychotherapy. *The Journal of Men's Studies*, 17(2), 155-172. <https://doi.org/10.3149/jms.1702.155>
- Kimmel, M. S. (1997). Masculinity as homophobia: fear, shame and silence in the 467 construction of gender identity, M.M. Gergen & S. N. Davis. (Eds.), *Toward a new psychology of gender*. Taylor & Francis/Routledge.
- Koçyiğit, M., ve Pamukçu, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışmadan beklentileri: cinsiyet, psikolojik yardım alma deneyimi, psikolojik yardım almaya ilişkin

- tutum ve kişilik özelliklerinin rolü. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2148-2171. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/611382>
- Kollmayer, M., Schober, B., & Spiel, C. (2016). Gender stereotypes in education: development, consequences and interventions. *European Journal of Developmental Psychology*, 15(4), 361-377. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1193483>
- Korkmaz, İ. (2020). Sosyal öğrenme kuramı., B. Yeşilyaprak. (Ed.). *Eğitim Psikolojisi* (23. baskı). Pegem Akademi.
- Koydemir, S., ve Demir, A. (2005). Odtü öğrencilerinde yardım arama davranışı. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (22), 211-218. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maruaeabd/issue/360/2021>
- Koydemir, S., Erel, Ö., Yumurtacı, D., & Şahin, G. N. (2010). Psychological help-seeking attitudes and barriers to help-seeking in young people in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 32(4), 274–289. <https://doi.org/10.1007/S10447-010-9106-0>
- Koydemir-Özden, S., ve Erel, Ö. (2010). Psychological help-seeking: role of socio-demographic variables, previous help-seeking experience and presence of a problem. *Procedia Social and Behavioral Science*, 5, 688-693. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.166>
- Kuhl, J., Jarkon-Horlick, L., & Morrissey, R. F. (1997). Measuring barriers to help-seeking behavior in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 26(6), 637–650. <https://doi.org/10.1023/A:1022367807715>
- Kutuk, M. Ö., Durmuş, E., Gökçen, C., Toros, F., Güler, G., ve Evegü, E. (2016). Determination of beliefs, attitudes of consulting teachers towards mental diseases, and referral reasons of their students to a child and adolescent psychiatrist. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 3(29), 227-236. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2016290304>
- Lease, S. H., Çiftçi, A., Demir, A., ve Boyraz, G. (2009). Structural validity of Turkish versions of the Gender Role Conflict Scale and Male Role Norms Scale. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(4), 273-287. <https://doi.org/10.1037/a0017044>

- Leone, R. M., & Parrott, D. J. (2021). Male role norms, heavy drinking, and bystander behavior for sexual aggression. *Journal of Interpersonal Violence* 36(17-18) 8606-8626. <https://doi.org/10.1177%2F0886260519851222>
- Lerner, G. (1986). *The Creation of Patriarchy* (1st ed.). Oxford University Press.
- Levant, R. F., Cuthbert, A., Richmond, K., Sellers, A., Matveev, A., Mitina, O., Sokolovsky, & M., Heesacker, M. (2003). Masculinity ideology among Russian and U.S. young men and women and its relationship to unhealthy lifestyle habits among young Russian men. *Psychology of Men & Masculinity*, 4(1), 26–36. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.4.1.26>
- Levant, R. F., Hirsch, L. S., Celentano, E., Cozza, T. M., Hill, S., MacEachern, M., Marty, & N., Schnedker, J. (1992). The male role: An investigation of contemporary norms. *Journal of Mental Health Counselling*, 14(3), 325-337.
- Levant, R. F., Martin-Fernandez, J., McDermott, R. C., & Thompson Jr, E. H. (2021). Measurement invariance and comparison of mean scores by age cohort of two versions of the male role norms inventory. *Men and Masculinities*, 1-21. <https://doi.org/10.1177/1097184X211017620>
- Levant, R. F., & Richmond, K. (2007). A review of research on masculinity ideologies using the male role norms inventory. *The Journal of Men's Studies*, 15(2), 130-146. <https://doi.org/10.3149/jms.1502.130>
- Lindsey, L. (2016). *Gender Roles: A Sociological Perspective* (6th ed.). Routledge.
- Liu, W. M., Stinson, R., Hernandez, J., Shepard, S., & Haag, S. (2009). A qualitative examination of masculinity, homelessness and social class among men in a transitional shelter. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(2), 131-148 <https://doi.org/10.1037/a0014999>
- Mahalik, J. R., Locke, B. D., Ludlow, L. H., Diemer, M. A., Scott, R. P. J., Gottfried, M., & Freitas, G. (2003). Development of the conformity to masculine norms inventory. *Psychology of Men & Masculinity*, 4(1), 3–25. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.4.1.3>
- Mansfield, A. K., Addis, M. E., & Courtenay, W. (2005). Measurement of men's help seeking: development and evaluation of the barriers to help seeking scale. *Psychology of Men & Masculinity*, 6(2), 95. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.6.2.95>

- Mental Health Foundation. (2016). *Fundamental Facts About Mental Health 2016*. Mental Health Foundation: London.
- Meydan, B., ve Lüleci, B. (2013). Eğitim fakültesi öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun yordayıcısı olarak önceki psikolojik yardım alma deneyimi, algılanan sosyal destek ve yalnızlık. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(4), 45-56.
- Mojtabai, R., Olfson, M., Sampson, N. A., Jin, R., Druss, B., Wang, P. S., Wells, K. B., Pincus, H. A., & Kessler, R. C. (2011). Barriers to mental health treatment: results from the National Comorbidity Survey Replication. *Psychological Medicine*, 41(8), 1751-1761. <https://doi.org/10.1017/s0033291710002291>
- Money, J. (1973). Gender role, gender identity, core gender identity: usage and definitions of terms. *Journal of American Academy of Psychoanalysis*, 1(4), 397-403. <https://doi.org/10.1521/jaap.1.1973.1.4.397>
- Muhorakeye, O., & Biracyaza E. (2021). Exploring barriers to mental health services utilization at Kabutare District Hospital of Rwanda: perspectives from patients. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.638377>
- Nicholas, J., Oliver, K., & O'Brien, M. (2014). Help-seeking behaviour and the internet: An investigation among Australian adolescents. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 3(1), 16-23. <https://doi.org/10.5172/jamh.3.1.16>
- Nosek, B. A., Banaji, M. R., & Greenwald, A. G. (2002). E-research: ethics, security, design, and control in psychological research on the internet. *Journal of Social Issues*, 58(1), 161-176. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00254>
- O'Neil, J. M. (1981). Patterns of gender role conflict and strain: sexism and fear of femininity in men's lives. *The Personnel & Guidance Journal*, 60(4), 203-210. <https://doi.org/10.1002/j.2164-4918.1981.tb00282.x>
- Özdemir, H. (2019). Toplumsal cinsiyet perspektifinde erkeklik ve kadınlık algısı: Bir alan çalışması. *Asya Studies*, 4(10), 90-107. <https://doi.org/10.31455/asya.612384>
- Özgün, Ö. (2021). Ahlak gelişimi., M. E. Deniz. (Ed.). *Erken çocukluk döneminde gelişim*. (11. baskı). Pegem Akademi.

- Özmete, E., ve Zubaroğlu-Yanardağ, M. (2016). Erkeklerin bakış açısıyla toplumsal cinsiyet rolleri: kadın ve erkek olmanın değeri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 20(1), 91-107. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/200645>
- Parman, T. (2002). Erkek olmak ya da üçün üçü olmak., Parman, T. (Ed.). *Psikanaliz yazıları*. Bağlam Yayınları.
- Parrot, D. J. (2009). Aggression toward gay men as gender role enforcement: Effects of male role norms, sexual prejudice, and masculine gender role stress. *Journal of Personality*, 77(4), 1137-1166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00577.x>
- Parti, N. J. (2018). Validasi Instrumen Skala Hambatan dalam Memperoleh Bantuan Psikologis untuk Kebutuhan Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(2), 198-203. <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus/article/download/647/385>
- Patel, V., Maj, M., Flisher, A. J., De Silva, M. J., Koschorke, M. & Prince, M. (2010). Reducing the treatment gap for mental disorders: A WPA survey. *World Psychiatry*, 9(3), 169-76. <https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00305.x>
- Peder, E. L., & Vogel, D. L. (2007). Male gender role conflict and willingness to seek counseling: testing a mediation model on college-aged men. *Journal of Counseling Psychology* 54(4), 373–384. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.4.373>
- Pleck, J. H. (1976). The male sex role: definitions, problems, and sources of change. *Journal of Social Issues*, 32(3), 155–164. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1976.tb02604.x>
- Powlishta, K. K. (2000). The effect of target ace and activation of gender stereotypes. *Sex Roles*, 42(3), 271-282. <https://doi.org/10.1023/A:1007095307977>
- Ramdass, M., Birbal, R., Joseph-Alleyne, G., Harripaul, C., & Tobago, T. (2020). Students' attitudes towards psychological help-seeking. *Journal of Education and Development*, 4(3). <https://doi.org/10.20849/jed.v4i3.818>
- Ricardo, C., Barker, G., Pulerwitz, J. & Rocha, V. (2006). Gender, sexual behaviour and vulnerability among young people. *Promoting young people's sexual health* (pp. 73-90). Routledge.

- Rice, S., Fallon, B., & Bambling, M. (2011). Men and depression: The impact of masculine role norms throughout the lifespan. *The Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 133-144. <https://doi.org/10.1375/aedp.28.2.133>
- Rice, S. M., Aucote, H. M., Parker, A. G., Alvarez-Jimenez, M., Filia, K. M. & Amminger, G. P. (2017). Men's perceived barriers to help seeking for depression: Longitudinal findings relative to symptom onset and duration. *Journal of Health Psychology*, 22(5), 529-536. <https://doi.org/10.1177/1359105315605655>
- Rosentock, I. M., (1974). Historical origins of the health belief model. *Health Education Monographs*, 2(4), 328-335. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Sarı, Ö. (2011). Toplumsal cinsiyet ve mesleki rol ilişkisi: Hemşirelik bölümünde okuyan erkek öğrenciler örneği. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 493-504. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/68529>
- Scharrer, E., & Blackburn, G. (2018). Cultivating conceptions of masculinity: television and perceptions of masculine gender role norms. *Mass Communication and Society*, 21(2), 149-177. <https://doi.org/10.1080/15205436.2017.1406118>
- Schober, R., & Annis, H. M. (1996). Barriers to help seeking for change in drinking: A gender focused review of the literature. *Addictive Behaviours*, 21(1), 81-92. [https://doi.org/10.1016/0306-4603\(95\)00041-0](https://doi.org/10.1016/0306-4603(95)00041-0)
- Seiffge-Kranke, I., & Gelhaar, T. (2008). Does successful attainment of developmental tasks lead to happiness success in later developmental tasks? A test of Havighurst theses. *Journal of Adolescence*, 31(1), 33-52. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.04.002>
- Serim, F., ve Cihangir-Çankaya, Z. (2015). Yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarının yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 178-198. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/57188>
- Setiawan, J. L. (2006). Willingness to seek counselling, and factors that facilitate and inhibit the seeking of counselling in Indonesian undergraduate students. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(3), 403-419. <https://doi.org/10.1080/03069880600769654>
- Sevencan, F., Aslan, D., Akın, A., ve Akın, L. (2012). Seks çalışanı kadınlar, erkeklerle cinsel ilişkiye giren erkekler ve transseksüellerin toplumsal cinsiyet hakkındaki görüşleri.

Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 16(2), 47-57.
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/200484>

Sezer, S., ve Gülleroğlu, D. (2016). Psikolojik yardım arama tutumunu yordayan değişkenler: kendini damgalama, öz saygı, psikolojik yardım almış olma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 75-93. <https://doi.org/10.19171/uuefd.52149>

Sheffield, J. K., Fiorenza, E., & Sofronoff, K. (2004). Adolescents' willingness to seek help: promoting and preventing factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(6), 495-507. <https://doi.org/10.1023/B:JOYO.0000048064.31128.c6>

Sileo, K. M., & Kershaw, T. S. (2020). Dimensions of masculine norms, depression, and mental health service utilization: results from a prospective cohort study among emerging adult men in the United States. *American Journal of Men's Health*, 14(1), 1-16. <https://doi.org/10.1177/1557988320906980>

Slaatten, H., Anderssen, N., & Hetland, J. (2014). Endorsement of male role norms and gay-related name-calling. *Psychology of Men & Masculinity*, 15(3), 335. <https://doi.org/10.1037/a0033734>

Stanhope, J. L. (2002). *Barriers to adolescent help seeking: Who's not seeking help and why?* [Master Thesis, University of Windsor]. Leddy Library. <https://scholar.uwindsor.ca/etd/1269/>

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2014). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Pearson.

Tarsuslu, B. (2018). *Erkek üniversite öğrencilerinde depresyon, rol normları ve psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın no. 516706) [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi] https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=hcgrYffRbz0Z44UJEuLtwf_H3sH_1o68jibYVu3w044rd13DeDNG_P3_v_07fvcp

Thompson, E. H., & Pleck, J. H. (1986). The Structure of male role norms. *American Behavioral Scientist*, 29(5), 531-543. <https://doi.org/10.1177%2F000276486029005003>

Topçu, Ç. ve Erdur-Baker, Z. (2016). Zorbalığa uğrayan ergenlerin yardım alma davranışı ve yardım kaynakları. *Ege Eğitim Dergisi*, 17(1), 127-145. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2159282>

- Topkaya, N. (2014). Gender, self-stigma and public stigma in predicting attitude towards psychological help seeking. *Educational Sciences: Theoury & Practice*, 14(2), 480-487. <https://doi.org/10.12738/estp.2014.2.1799>
- Topkaya, N. (2021). Predictors of attitudes toward seeking professional psychological help among Turkish college students. *Children and Youth Services Review*, 120, 105782. <https://doi.org/10.1016/J.CHILDYOUTH.2020.105782>
- Topkaya, N., ve Kağnıcı, D. Y. (2012). Psikolojik yardım alma niyeti: Bir model testi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 27(69), 101-117. <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443320120000m000085.pdf>
- Topkaya, N., ve Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/200355>
- Topkaya, N., ve Şahin, E. (2019). Confirmatory factor analysis and reliability of the barriers to seeking psychological help scale among Turkis adults. [Special Issue] *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 2, 78-85. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED602789.pdf>
- Topkaya, N., Şahin, E., ve Barut, Y. (2017). Negative effects of barriers to seeking psychological help and their association with depression, anxiety, stress and self efficacy among college students. [Special issue] *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 609-616. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED602790.pdf>
- Topkaya, N., Şahin, E., ve Meydan, B. (2017). The devlopment, validity and reliability of the barriers to seeking psychological help scale for college students. *International Journal of Higher Education*, 6(1), 48-62. <http://dx.doi.org/10.5430/ijhe.v6n1p48>
- Topuz, S. K., ve Erkanlı, H. (2016). Toplumsal cinsiyet bağlamında kadın ve erkeğe atfedilen anlamların metafor yöntemiyle analizi. *Alternatif Politika* 8(2), 300-321.
- Türkoğlu, B., ve Cingöz-Ulu, B. (2019). Masculinity ideology and threat to manhood as precursors of violance against women in Turkey. *Dokuz Eylül Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 6(1), 183-207. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/710516>

- Türkoğu, B., ve Sayılan, G. (2021). How is masculinity ideology related to transprejudice in Turkey: the mediatory effect of femmephobia. *Psychology & Sexuality*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/19419899.2020.1870541>
- Türküm, A. S. (2000). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları ve kendini açma eğilimleri. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 10(2), 205-220. http://libra.anadolu.edu.tr/makaleler/ef2000_10_2/153730.pdf
- Valian, V. (2007). Women at the top science and elsewhere., Ceci, S. J., ve Williams W. M. (Eds). *Why aren't more women in science?*. American Psychological Association.
- Vanheusden, K., Mulder, C. L., Van Der Ende, J., Van Lenthe, F. J., Mackenbach, J. P., & Verhulst, F. C. (2008). Young adults face major barriers to seeking help from mental health services. *Patient Education and Counseling*, 73(1), 97-104. <https://doi.org/10.1016/J.PEC.2008.05.006>
- Vatandaş, C. (2011). Toplumsal cinsiyet ve cinsiyet rollerinin algılanışı . *Istanbul Journal of Sociological Studies*, 0(35), 29-56. <https://dergipark.org.tr/en/pub/iusoskon/issue/9517/118909>
- Verhaeghe, M., & Bracke, P. (2011). Stigma and trust among mental health service users. *Archives of Psychiatric Nursing*, 25(4), 294-302. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2011.02.001>
- Vogel, D. L., Wade, N., & Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 325-337. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.325>
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Hackler, A. H. (2007). Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: the mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 40-50. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.1.40>
- Wachowski, L., & Wachowski, L. (Directors). (1999). *Matrix* [Film]. Warner Bros-Village Roadshow Pictures-Groucho Film Partnership-Silver Pictures-3 Arts Entertainment.
- Wong, Y. J., Ho, M.-H. R., Wang, S.-Y., & Miller, I. S. K. (2016). Meta-analyses of the relationship between conformity to masculine norms and mental health-related outcomes. *Journal of Counseling Psychology*, 64(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/cou0000176>

- Wienclaw, R. A. (2011). Gender differences: biology & culture, The Editors of Salem Press (Eds.). *Gender Roles & Equality*. Salem Press.
- Wilson, C. J., & Deane, F. P. (2001). Adolescent opinions about reducing help-seeking barriers and increasing appropriate help engagement, *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 12(4), 345-364, https://doi.org/10.1207/S1532768XJEPC1204_03
- Wilson, C. J., Deane, F. P., & Ciarrochi, J. (2005). Can hopelessness and adolescents' beliefs and attitudes about seeking help account for help negation? *Journal of Clinical Psychology*, 61(12), 1525–1539. <https://doi.org/10.1002/JCLP.20206>
- Wilson, C. J., & Deane, F. P. (2012). Brief report: Need for autonomy and other perceived barriers relating to adolescents' intentions to seek professional mental health care. *Journal of Adolescence*, 35(1), 233-237. <https://doi.org/10.1016/J.ADOLESCENCE.2010.06.011>
- Yazgan-İnanç, B., ve Yerlikaya, E. E. (2020). *Kişilik Kuramları*. Pegem Akademi.
- Yeşilyaprak, B. (Ed.). (2020). *Eğitim psikolojisi*. Pegem Akademi.
- Yeung, N. C. Y., Zhang, Y., Ji, L., Lu, G., & Lu, Q. (2018). Guilt among husband caregivers of Chinese women with breast cancer: The roles of male gender-role norm, caregiving burden and coping processes. *European Journal of Cancer Care*, 27(5). <https://doi.org/10.1111/ecc.12872>
- Yıldırım, T., Atlı, A., ve Çitil, C. (2014). Lise öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülükleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişki. *e-International Journal of Educational Research*, 5(2), 89-104. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.97616>
- Zara, A. ve Özdemir, B. (2013). Cinsiyet rolleri, Yüksel, Ş., Gülseren, L., ve Başterzi, A. D. (Editörler). *Kadınların yaşamı ve kadınların ruh sağlığı*. Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Zastrow, C., & Kirst-Ashman, K. K. (2007). *Understanding human behaviour and the social environment* (7th ed.). Thomson Brooks/Cole.

8. EKLER

Ek 1: Veri Toplama Aracı

ANKET

*Araştırmacı Bilgileri: İbrahim Gültekin - İnönü Üniversitesi PDR Anabilim Dalı Araştırma Görevlisi
(0422) 377 4453 - ibrahim.gultekin@inonu.edu.tr*

Değerli katılımcı, bu form erkek toplumsal cinsiyet rollerine karşı tutumun psikolojik yardım arayışıyla ilişkisini incelemek üzere hazırlanmıştır. Sizden beklenen siz en yakın gelen ifadeyi işaretlemenizdir. Çalışmada kimlik bilgileriniz istenmemektedir. Toplanan veriler bilimsel amaçlar dışında kullanılmayacaktır. Çalışmaya katılarak araştırmacıya ve bilim camiasına katkıda bulunmuş olacağınızı tarafınıza bildiriyorum. Araştırma ile ilgili aklınıza takılan herhangi bir konuda çekinmeden yukarıdaki iletişim adresleri aracılığıyla araştırmacıya ulaşabilirsiniz.

1) Yaşınız: (Lütfen rakamla yazınız.)

2) Cinsiyetiniz: E () K ()

3) Eğitim düzeyiniz: İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()

4) Devam eden duygusal bir ilişkiniz (flört, evlilik vb) var mı? Var () Yok ()

5) Daha önce hiç psikolojik yardım aldınız mı? (Psikolojik danışman, psikolog, psikiyatrist, sosyal hizmet uzmanı vb.)

İhtiyaç duymadım. () Almak istedim fakat koşullarım uygun değildi. ()

Almak istesem de cesaret edemedim. () Evet aldım. ()

Bu kısımda psikolojik yardım almaya ilişkin görüşlerinizi paylaşmanız istenmektedir.

1 = Kesinlikle katılmıyorum, 2 = Katılmıyorum, 3 = Hem katılıyorum hem de katılmıyorum, 4 = Katılıyorum, 5 = Kesinlikle katılıyorum anlamına gelmektedir.

Maddeler	1	2	3	4	5
1) Uzman bile olsa yabancı biriyle sorunlarımı paylaşmakta zorlanırım.					
2) Psikolojik yardım alırsam "sorunlu" ve/veya "deli" olarak algılanmaktan çekinirim.					
3) Psikolojik yardım almak uzun sürebileceği için zaman ayırmak istemem.					
4) Psikolojik yardım veren uzmana, anlattıklarımı gizli tutacağı konusunda güvenmem.					
5) Psikolojik yardım veren uzmana sorunlarımı anlatmaya utanırım.					
6) Psikolojik yardım alırsam insanların hakkımda ne/neler düşüneceklerine ilişkin endişelenirim.					
7) Psikolojik yardım veren uzmanlara nasıl ulaşacağımı bilmiyorum.					
8) Uzman bile olsa birine, mahrem konularımı (cinsellik, şiddet vb.) anlatmaya çekinirim.					
9) Psikolojik yardım alırsam arkadaşlarımdan benimle alay edeceğinden endişelenirim.					
10) Psikolojik yardım veren yerlerin uzak olması sebebiyle yardım almak istemem.					
11) Sorunlarımı bir uzmana anlatsam kendimi güçsüz hissederim.					
12) Psikolojik yardım veren uzmanın beni anlamayacağından endişelenirim.					
13) Psikolojik yardım alırsam, kendime güvenim azalabilir.					
14) Yetiştığım çevrede "doğal/normal" kabul edilmediği için psikolojik yardım almak istemem.					
15) Bir kez psikolojik yardım alırsam, her sorun yaşadığımda psikolojik yardıma başvurma ihtiyacı duyarım diye endişelenirim.					
16) Psikolojik yardım veren uzmanın beni yeteri kadar dinleyip dinlemeyeceği konusunda endişelenirim.					
17) Psikolojik yardım veren uzman, benzer sorunları olan kişileri sürekli gördüğünden bana ve benim sorunlarıma duyarsız davranır diye endişelenirim.					

Bu kısımda erkeklere dair verilen yargılara ilişkin görüşlerinizi paylaşmanız istenmektedir.

"1 = Kesinlikle katılmıyorum, 2 = Katılmıyorum, 3 = Kısmen katılmıyorum, 4 = Kararsızım, 5 = Kısmen katılıyorum, 6 = Katılıyorum, 7 = Tamamen katılıyorum" anlamına gelmektedir.

Maddeler	1	2	3	4	5	6	7
1) Bir erkek kendi içinde tam olarak öyle hissetmese de, her zaman kendine güveni olan bir insan havası yansıtmaya çalışmalıdır.							
2) Genç bir erkek iri yarı olmasa bile güçlü bir fiziğe sahip olmaya çabalamalıdır diye düşünüyorum.							
3) Bir erkeğin kuaför ve iyi yemek pişirdiğini duyduğumda, onun ne kadar erkeksi olduğunu merak edebilirim.							
4) Bir erkek için 'İşler sertleştiğinde, sertlik işleri halledecektir' iyi bir slogan olacaktır.							
5) Bir erkek ailesi için elde edebildiği en yüksek gelirli işte çalışmak zorundadır.							
6) Bir erkek biraz acı hissettiğinde bunu dışarıya çok fazla belli etmemeye çalışmalıdır.							
7) Bir erkek ayakları üzerinde durmalı ve hiçbir zaman başkalarına, ona işlerini yapmasına yardım etmeleri için bağımlı olmamalıdır.							
8) Bir erkek kaçımmanın hiçbir yolu görünmese bile daima kavgaya girmeyi reddetmelidir.							
9) Hobileri, yemek pişirmek, dikiş dikmek ve baleye gitmek olan bir erkek muhtemelen bana çekici gelmez.							
10) Bir erkeğin yaşamının temel amacı işindeki başarısı olmalıdır.							
11) Bir erkek sorunla karşılaştığında hiçbir zaman geri çekilmemelidir.							
12) Bir erkek arkadaşım sinemada acıklı bir aşk sahnesine ağlarsa, bunu biraz aptalca ve utanç verici bulabilirim.							
13) Bir erkek fırsat buldukça, daha fazla para kazanmak için fazla mesai yapmalıdır.							
14) Kötü bir durumdan çıkmanın bazen tek yolu yumruklardır.							
15) Kendinden tamimiyle emin olan bir erkekten her zaman hoşlanırım.							
16) Durumu gerçekten çok umutsuz değilse, bir erkeğe sekreter olarak bir işi kabul etmektense, iş aramaya devam etmesini tavsiye edebilirim.							
17) Gerçek bir erkek arada bir biraz tehlikeden hoşlanır.							
18) Bir erkek için her zaman onu tanıyan herkesin saygısını ve hayranlığını kazanması son derece önemlidir.							
19) Bir erkek çocuğa yemek yapmayı, dikiş dikmeyi, evi temizlemeyi ve küçük çocuklara bakmayı öğretilmesinin son derece iyi olduğunu düşünüyorum.							
20) Bir adam karısı ve çocuklarından saygıyı daima hak eder.							
21) Bir erkek her zaman her şeyi soğukkanlılıkla ve mantıklı düşünmeli ve yaptığı her şey için akılcı nedenlere sahip olmalıdır.							
22) Bir erkeğin benim 'kadınısı' saydığım bir şeyi yapması beni rahatsız eder.							
23) Durmadan kendi korkuları, problemleri ve kaygılarından bahseden bir adama hiç kimse saygı duymaz.							
24) Bir erkeğin, genellikle bir kadına verilecek bir işe sahip olması biraz utanç vericidir.							
25) Bazı durumlarda bir erkek, karısı ya da kız arkadaşı karşı çıksa bile yumruklarını kullanmaya hazır olmalıdır.							
26) Genç bir adam için diğer insanların saygısını kazanmanın en iyi yolu, bir iş sahibi olmak, onu ciddiye almak ve iyi yapmaktır.							

Ek 2: Etik Kurul Onayı