ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI

ERKEK CİNSİYET ROLÜ STRESİ İLE PSİKOLOJİK YARDIM ARAMA TUTUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE KENDİNİ DAMGALAMA VE ÖZ ŞEFKATİN ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADEM KANTAR

ANKARA
HAZİRAN, 2021


ANKARA ÜNİVERSİTESİ
1946

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI

ERKEK CİNSİYET ROLÜ STRESİ İLE PSİKOLOJİK YARDIM ARAMA TUTUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE KENDİNİ DAMGALAMA VE ÖZ ŞEFKATİN ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADEM KANTAR

DANIŞMAN: PROF. DR. İLHAN YALÇIN

ANKARA
HAZİRAN, 2021

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Adem KANTAR adlı öğrencinin hazırladığı "Erkek Cinsiyet Rolü Stresi ile Psikolojik Yardım Arama Tutumu Arasındaki İlişkide Kendini Damgalama ve Öz Şefkatin Rolü" başlıklı bu çalışma Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı'nda jüri üyelerince oy birliği ile **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri		İmza
Başkan	Prof. Dr. İlhan YALÇIN	……..
Üye	Doç. Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ	……..
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Özlem HASKAN AVCI	……..

ONAY

Bu tez Ankara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca jüri üyeleri tarafından .../.../20… tarihinde, Enstitü Yönetim Kurulunca …/…/20... tarihinde kabul edilmiştir.

……

Prof. Dr. Yasemin KEPENEKCİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgileri akademik yazım kurallarına uygun biçimde raporlaştırdığımı ve bunları etik ilkelere (atıfta bulunulan tüm yapıtlara kaynaklarda yer verilmesi, tezde kullanılan bilgi ve belgelere resmi yollarla ulaşılması ve bunların aslı bozulmadan kullanılması vb.) uygun olarak elde ettiğimi ve sunduğumu bildiririm.

Adem KANTAR

ÖZET

ERKEK CİNSİYET ROLÜ STRESİ İLE PSİKOLOJİK YARDIM ARAMA TUTUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE KENDİNİ DAMGALAMA VE ÖZ ŞEFKATİN ROLÜ

KANTAR, Adem
Yüksek Lisans Tezi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
Tez Danışmanı: Prof. Dr. İlhan YALÇIN
Haziran, 2021, xiii + 105 sayfa

Psikolojik yardım arama davranışı söz konusu olduğunda erkeklerin kadınlara kıyasla daha isteksiz olduğunu bildiren geniş bir alanyazın bulunmaktadır. Bu nedenle, erkeklerin ihtiyaç duymaları halinde psikolojik yardım aramalarını teşvik edebilecek koruyucu faktörlerin incelenmesine gereksinim duyulmaktadır. Buradan hareketle araştırmanın temel amacı, erkek cinsiyet rolü stresi ile psikolojik yardım aramaya yönelik tutum arasındaki ilişkide kendini damgalama ve öz şefkatin rolünü seri çoklu aracılık modeliyle incelemektir.

Araştırma, 2020-2021 eğitim öğretim yılı güz döneminde Türkiye'de üniversite öğrenimine devam eden 598 erkek üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırma verileri Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği, Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği, Erkek Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği ve Öz Şefkat Ölçeği yoluyla toplanmıştır. Seri çoklu aracılık modeli Bootstraping yöntemiyle test edilmiştir. Ayrıca, diğer araştırma soruları regresyon ve tek yönlü varyans analizi testleriyle incelenmiştir.

Araştırmanın sonucunda, erkek cinsiyet rolü stresinin kendini damgalama ve öz şefkat aracılığıyla psikolojik yardım arama tutumu üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır. Başka bir ifadeyle öz şefkatin, cinsiyet rollerinden dolayı kendilerini damgalayan ve bu damgalama nedeniyle psikolojik yardım arama konusunda isteksizlik yaşayan erkek üniversite öğrencileri için koruyucu bir faktör olarak rol alabileceği söylenebilir. Psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum, yaş değişkeni tarafından anlamlı olarak pozitif yönde yordanmaktadır. Geçmişte yardım alma ve alınan yardımdan

memnun olma durumuna göre psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumun anlamlı olarak farklılaştığı belirlenmiştir. Bulgular ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Erkek Cinsiyet Rolü Stresi, Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutumlar, Öz Şefkat, Kendini Damgalama, Erkeklik.

ABSTRACT

THE ROLE OF SELF-STIGMA AND SELF-COMPASSION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN MASCULINE GENDER ROLE STRESS AND THE ATTITUDE TOWARDS SEEKING PSYCHOLOGICAL HELP

KANTAR, Adem

Master's Thesis, Guidance and Psychological Counseling Program

Advisor: Prof. Dr. İlhan YALÇIN

June, 2021, xiii + 105 pages

There is extensive literature reporting that men are more reluctant than women in terms of psychological help-seeking behavior. Therefore, there is a necessity to examine the protective factors that can encourage men to seek psychological help when they need it. Within this understanding, the primary purpose of this study is to examine the role of self-stigma and self-compassion in the relationship between masculine gender role stress and the attitudes towards seeking psychological help through the serial multiple mediation model.

This study was carried out with 598 male university students in Turkey who continue their undergraduate education during the first semester of the 2020-2021 academic years. The data were obtained through the Personal Information Form, Attitudes towards Seeking Psychological Help Scale, Self-Stigma of Seeking Psychological Help Scale, Masculine Gender Role Stress Scale, and Self-Compassion Scale. In addition, the serial multiple mediation model was analyzed by utilizing the Bootstrapping method. Moreover, the other research questions were analyzed with the help of regression and one-way variance analysis.

The findings showed that the indirect effect of masculine gender role stress on attitudes towards seeking psychological help via self-stigma and self-compassion was statistically significant. In other words, it can be stated that self-compassion can act as a protective factor for male university students who stigmatize themselves due to their gender roles and who experience reluctance to seek psychological help. Furthermore, attitude towards seeking psychological help is significantly predicted by the age variable. Also, it was found out that the attitude towards seeking psychological help differed

significantly depending upon the status of having previous help-seeking experience and being satisfied with the help received in the past. The findings are discussed within the framework of the relevant literature.

Key Words: Masculine Gender Role Stress, Attitudes Towards Seeking Psychological Help, Self-Compassion, Self-Stigma, Masculinity.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tezimde birçok değerli kişinin katkıları oldu.

Öncelikle, lisans eğitimimden beri tanıdığım ve yüksek lisans tezimde bana danışmanlık yapan, tez sürecimin başından sonuna kadar ilgi ve sabırla zaman ayıran, öğreten, emek veren, tezimi kendi teziymiş gibi sahiplenen, güçlük yaşadığım her durumda destek olan, hem kişiliği hem de mesleki yönden rol modelim, sevgili hocam, Prof. Dr. İlhan Yalçın'a teşekkürlerimi sunarım.

Tez savunma jürimde yer alan ve tezi sabırla okuyarak yapıcı önerilerde bulunan tezimin olgunlaşmasına katkı sağlayan Doç. Dr. Selen Demirtaş Zorbaz ve Dr. Özlem Haskan Avcı hocalarıma şükranlarımı sunarım. Lisansüstü eğitimim esnasında zengin görüş ve bilgilerini sunan, farklı önerilerle tez sürecimi kolaylaştıran Dr. Selda Koydemir'e teşekkür ederim. Ayrıca, bu noktaya ulaşmamda katkıları olan, lisans ve yüksek lisansta ders aldığım tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Bu süreçte pek çok zorluğu birlikte atlattığımız, birlikte öğrendiğimiz ve birbirimize iyi geldiğimiz tüm dostlarıma teşekkür ederim.

Yaşamım boyunca koşulsuz sevgisiyle yanımda olan ve bana gerçek bir ilişkinin nasıl olabileceğini öğreten sevgili anneme ve varlığıyla bana güç ve destek veren babama sonsuz teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ ... iii
ÖZET ... iv
ABSTRACT ... vi
TEŞEKKÜR ... viii
İÇİNDEKİLER ... ix
TABLOLAR DİZİNİ ... xi
ŞEKİLLER DİZİNİ ... xii
KISALTMALAR ... xiii
BÖLÜM 1 ... 1
GİRİŞ ... 1
Problem ... 1
Amaç ... 10
Önem ... 11
Tanımlar ... 14
BÖLÜM 2 ... 16
KURAMSAL ÇERÇEVE ... 16
Psikolojik Yardım Arama ... 16
Planlanmış Davranış Kuramı ... 17
Değişmeyen İkili: Eril Normlar ve Psikolojik Yardım Almaktan Kaçınmak ... 19
Sosyal Kimlik Kuramı ... 20
Psikolojide Erkeklik Çalışmaları ... 22
Cinsiyet Rolü Toplumsallaşması Yoluyla Edinilen Erkeklik Normları ... 24
Erkek Cinsiyet Rolü Stresi ... 27
Erkekler de Yardım Arar: Ama Ne Zaman? ... 28
Erkek Cinsiyet Rolü Stresi ile Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum Arasındaki İlişkide Aracılık Faktörleri ... 31
Kendini Damgalamanın Kavramsallaştırılması ... 32
Erkekler için Bir Yardım Arama Engeli: Kendini Damgalama ... 34
Erkekler için Yardım Aramada Koruyucu Bir Faktör: Öz Şefkat ... 35
BÖLÜM 3 ... 38
YÖNTEM ... 38
Araştırmanın Modeli ... 38
Çalışma Grubu ... 38
Verilerin Toplanması ... 41
Kişisel Bilgi Formu ... 41
Erkek Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği ... 42
Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (PYAKDÖ) ... 43
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form (PYAİTÖ-KF) ... 43
Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Form ... 44
Verilerin Çözümlenmesi ... 46
Verilerin Analize Hazırlanması ve Varsayımların İncelenmesi ... 46
Araştırmada Kullanılan Veri Analizi Teknikleri ... 49

BÖLÜM 4 50
BULGULAR VE YORUMLAR 50
Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler 50
Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler 53
Erkek Cinsiyet Rolü Stresi ile Psikolojik Yardım Arama Tutumu Arasındaki İlişkide Kendini Damgalama ve Öz Şefkatin Seri Çoklu Aracılık Etkisi Bulguları 54
Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum Puanlarının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları 62
Geçmişte Yardım Alma ve Alınan Yardımdan Memnun Olma Durumlarına Göre Yardım Aramaya İlişkin Tutum Puanlarının İncelenmesi 65
BÖLÜM 5 68
SONUÇLAR VE ÖNERİLER 68
Sonuçlar 68
Öneriler 69
KAYNAKLAR 71
EKLER 93
EK 1. Ölçek Kullanım İzinleri 94
EK 2. Etik Kurul Onayı 98
EK 3. Erkek Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği (ETCRÖ) 99
EK 4. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği 100
EK 5. Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Form 101
EK 6. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği 102
BENZERLİK BİLDİRİMİ 103
ÖZGEÇMİŞ 104

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo **Sayfa**

Tablo 1. Erkeklik Alanyazında Çalışılan Kavramlar ve Tanımları 23
Tablo 2. Erkeklik Normlarını Tanımlamak için Geliştirilmiş Ölçekler 26
Tablo 3. Demografik Değişkenlere İlişkin Betimsel Özellikler 40
Tablo 4. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler 50
Tablo 5. Araştırmanın Demografik Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler 52
Tablo 6. Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler 53
Tablo 7. Seri Çoklu Aracılık Etkisi Regresyon Analizi Sonuçları 56
Tablo 8. Seri Çoklu Aracılık Analizi Bulguları 58
Tablo 9. Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları 63
Tablo 10. Geçmiş Yardım Alma ve Alınan Yardımdan Memnun Olma Durumuna Göre Psikolojik Yardım Aramay Tutum Puanları Betimsel İstatistikleri 65
Tablo 11. Geçmiş Yardım Alma ve Alınan Yardımdan Memnun Olma Durumuna Göre Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanları Varyans Analizi Sonuçları 65
Tablo 12. Dunnett T3 Post Hoc Testi Analizi Bulguları 66

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil **Sayfa**

Şekil 1. Araştırma Modeli……10
Şekil 2. Psikolojik Yardım Arama Süreci…….16
Şekil 3. Araştırma Değişkenleri ve Planlanmış Davranış Kuramı 18
Şekil 4. Seri Çoklu Aracılık Modeli Bulguları Grafiksel Gösterim……..57

KISALTMALAR

ECRS	Erkek Cinsiyet Rolü Stresi
KD	Kendini Damgalama
PYAKD	Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama
ÖZ	Öz Şefkat
PYAİT	Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum
G.A	Güven Aralığı
TSSB	Travma Sonrası Stres Bozukluğu
sd	Serbestlik Derecesi
χ^2	Ki Kare İşareti
c	Toplam Etki
c’	Doğrudan Etki

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Bu bölümde ilk olarak araştırmada ele alınan problem durumu tanımlanmıştır. İkinci olarak, araştırmanın amaçları ve önemi ifade edilmiştir. Son olarak ise araştırmanın sınırlılıklarına yer verilmiştir.

Problem

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) "İstatistiklerle Gençlik 2019'' verilerine göre 15-24 yaş arası nüfusun, toplam nüfusun yaklaşık %16'sına karşılık geldiği Türkiye'de, ülkenin genel kalkınma amaçları kapsamında gençlere yönelik izlenecek politikalar söz konusu olduğunda genç nüfusun karşılaştığı sorunların ele alınması gerektiği açıktır. Yükseköğretim Kurulu (YÖK) tarafından açıklanan istatistiklere göre, Türkiye'de 2020 yılında 8 milyona yakın üniversite öğrencisi bulunmaktadır. Buradan hareketle, Türkiye'deki genç nüfusun önemli bir bölümünün üniversite öğrenimi sürecinde olduğu ifade edilebilir.

Üniversite çağı öğrencilerinin karşılaştıkları problemler, aşmaları gereken gelişim görevleri incelendiğinde beliren yetişkinlik dönemi özellikleri taşıdıkları görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin bu dönemde yaşadıkları aşk, iş ve dünya görüşünde kimlik keşfi, kararlarında kendi başına davranma, yetişkinliğe geçiş süreci, azalan aile desteği ve tüm yaşamlarını etkileyecek kararları bu dönemde alıyor olmaları üniversite dönemini öğrenciler için sıkıntılı bir dönem haline getirmektedir (Arnett, 2000; Atak ve Çok, 2010; Schulenberg ve Zarrett, 2005). Ayrıca yaşam boyu süren psikolojik problemlerin %75'inin başlangıcı yirmili yaşların başı ile ortasında (Kessler vd., 2007) olduğu göz önünde bulundurulduğunda üniversite öğrencilerinin bu dönemde psikolojik yardım almalarını gerektiren birçok kişisel-sosyal, eğitsel ve mesleki sorunla karşı karşıya kaldıkları gözlemlenmektedir (Topkaya ve Meydan, 2013).

Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları sorunları inceleyen araştırmalarda, öğrencilerin duygusal problemler, ekonomik sınırlılıklar, aile özlemi, ders çalışma, yanlış yeme alışkanlıkları, uyum problemleri, akademik sorunlar, karşı cinsle ilişki sorunları,

iletişim sorunları, kariyer planlaması, aile sorunları, stres, ayrımcılık, kararsızlık, kaygı, depresyon, internet bağımlılığı gibi birçok psikolojik sağlıkla ilişkili sorunları yaşadıkları görülmektedir (Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi, 2012; Güneri, Barutçu Yıldırım, Çapa Aydın, Owen ve Çelen Demirtaş, 2017; Karataş ve Gizir, 2013; Koydemir ve Demir, 2005; Topkaya ve Meydan, 2013; Türküm, Kızıltaş ve Sarıyer, 2004; Yang, Lin, Zhu ve Liang, 2015).

Üniversite öğrencilerinin çeşitli alanlarda yaşadıkları bu problemler onların yardım arayışı içine girmelerine neden olmaktadır. Yardım arama davranışı, bireyin yaşadığı sorunla baş ederken içsel kaynaklarının yetersiz gelmesi halinde dış kaynaklara yönelmesi olarak tanımlanmıştır (Fischer ve Turner, 1970). Üniversite öğrencileri yaşadıkları problemlerle baş etme sürecinde bazen kendi kendilerine yeterli olabilirlerken bazen de arkadaş, aile, öğretmen ya da uzman desteğine ihtiyaç duymaktadırlar (Atik ve Yalçın, 2011; Çebi ve Demir, 2020; Erkan vd., 2012; Koydemir ve Demir, 2005; Setiawan, 2006; Yalçın, 2016).

Gençlerin ihtiyaç duyduklarında psikolojik yardım arama girişiminde bulunmaları hem ruh sağlıkları hem de yaşam kaliteleri açısından önem arz etmektedir (Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005). Üniversite öğrencileri, yaşam memnuniyet düzeylerini düşük olarak belirtmelerine rağmen yardım arama konusunda çekimser tavırlar sergilemektedirler (Goodwin, Behan, Kelly, McCarthy ve Horgan, 2016; Kızıldağ, Demirtaş-Zorbaz, Gençtanırım ve Arıcı, 2012). Türkiye kentsel gençlik nüfusunu temsil eden 16 ilde, 1209 gencin katılımıyla yüz yüze görüşmelerle gerçekleştirilen Türkiye'de Gençlerin İyi Olma Hali saha çalışması bulgularına göre, gençlerin sağlık konularında öz değerlendirmelerine bakıldığında psikolojik destek alma isteğinin %14 düzeyinde olduğu belirtilmiştir (Erdoğan, 2017). Her ne kadar her üniversite, bünyesinde ücretsiz psikolojik destek hizmeti veren kurumlar bulundursa da üniversite öğrencileri için profesyonel psikolojik yardım arama davranışı söz konusu olduğunda bu kurumların kendileri için öncelikli olmadığı ortaya konulmuştur. Alanyazında bu durum ruh sağlığı tedavi boşluğu (mental health treatment gap) olarak tanımlanmıştır (Dschaak, Spiker, Berney, Miller ve Hammer, 2019). Üniversite kampüslerinin psikolojik destek almak için hem fiziksel hem de finansal açıdan toplumdan daha avantajlı olduğu göz önünde bulundurulduğunda öğrenciler için, tedavi boşluğunu sürdüren psikososyal faktörlerin olduğu düşünülmektedir (Ketchen, Gaddis, Heinze, Beck ve Eisenberg, 2015). Bu bağlamda, araştırmalar psikolojik yardım aramayı

kolaylaştıran ve engelleyen faktörleri belirleyerek tedavi boşluğunu azaltmaya odaklanmıştır.

Planlanmış Davranış Kuramına (PDK) göre bir davranışa yönelik belirgin tutum ve niyetler davranışa yön vermektedir (Ajzen, 1991). Nitekim bireyin psikolojik yardım arama davranışı üzerinde yardım aramaya yönelik tutum etkili bir rol üstlenmektedir (Topkaya, 2011; Vogel, Wester, Wei ve Boysen, 2005). Buradan hareketle, alanyazında yardım arama davranışını açıklayabilmek için psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumla ilişkili birçok değişken çalışılmıştır.

Alanyazında, cinsiyet (Çamaş, 2017; Çebi ve Demir, 2020; Güç, 2014; Koydemir Özden, 2010; Topkaya, 2014b), sosyoekonomik düzey (Erkan vd., 2012), cinsiyet rolleri (Gök, 2019; Kalkan ve Odacı, 2005; Terzi, Erkan ve Cihangir Çankaya, 2011; Türküm, 2005; Worthley, Hostetler ve Frye, 2017), geçmiş yardım alma deneyimi (Atik ve Yalçın, 2011; Vogel ve Wester, 2003; Vogel vd., 2005), hizmetten beklenen yarar ve risk (Topkaya, 2011; Vogel, Wade ve Hackler, 2008), algılanan sosyal destek (Çebi ve Demir, 2020; Topkaya ve Büyükgöze 2015; Yalçın, 2016) psikolojik yardım almaya yönelik gönüllülük (Erkan vd., 2012) psikolojik yardım alma niyeti (Topkaya, 2014a; Topkaya ve Büyükgöze Kavas, 2015; Vogel, Wester ve Larson, 2007; Vogel vd., 2005), kendini açma (Komiya, Good ve Sherrod, 2000; Vogel ve Wester, 2003) benlik saygısı (Gürsoy ve Gizir, 2018), sosyal damgalanma (Heath, Brenner, Lannin, ve Vogel, 2018; Topkaya, 2014b; Vogel vd., 2005), kendini damgalama (Güç, 2014; Vogel, 2006), kişilik özellikleri (Atik ve Yalçın, 2011) ve öz şefkat (Heath vd., 2018) değişkenlerinin incelendiği çalışmalar bulunmaktadır.

Psikolojik yardım arama davranışıyla ilişkili yukarıda aktarılan değişkenlerin birbirlerinden ayrı olarak yardım arama tutumlarıyla ilişkilerinin incelenmesinden daha çok; birden çok değişkenin yardım arama tutumuna yönelik eş zamanlı ve çok yönlü etkilerinin incelenmesine gereksinim vardır (Pederson ve Vogel, 2007; Rickwood vd., 2005; Vogel vd., 2005; Vogel, Wester ve Larson, 2007). Nitekim farklı değişkenlerin önemiyle ilgili alanyazında birtakım çelişkili sonuçlar mevcuttur. Örneğin, çoğu çalışma damgalanmanın psikolojik yardım arama davranışıyla negatif yönde ilişkili önemli bir faktör olduğunu bildirse de (Lannin vd., 2016) bazı çalışmalarda damgalanmanın yardım alma davranışını engellemede öncelikli bir faktör olmadığı belirtilmiştir (Bilican, 2013; Topkaya, 2014a). Başka bir örnek olarak, Wills ve DePaulo (1991) yaşla birlikte resmi psikolojik yardım arayışının düştüğünü ifade etmişlerdir. Buna karşılık bazı çalışmalarda

ise bireylerin yaşı ilerledikçe yardım aramaya yönelik daha olumlu tutumlara sahip olunduğu belirtilmiştir (Berger vd., 2005; Topkaya, 2021). Yardım arama tutumuyla ilişkili birden çok değişkenin eş zamanlı etkilerinin incelenmesiyle araştırmacılar, bireylerin yardım arama kararları üzerinde hangi faktörlerin daha yüksek bir etkiye sahip olduğunu anlayabilecek ve yardım aramaya yönelik tutumda daha yüksek bir varyans öngörebileceklerdir (Vogel vd., 2005).

Cinsiyet faktörünün dahil olduğu yukarıda aktarılan çalışmalar incelendiğinde, psikolojik yardım aramaya yönelik tutumu incelemek için konu edinilen açıklayıcı değişkenler değişse de cinsiyete göre anlamlı farklılığın değişmediği görülmektedir. Başka bir deyişle, çoğu çalışmanın ortak bulgusu, erkeklerin kadınlara kıyasla psikolojik yardım almaya yönelik daha olumsuz tutumlara sahip oldukları yönündedir (Atik ve Yalçın, 2011; Çebi ve Demir, 2020; Erkan vd., 2011; Kalkan ve Odacı, 2005; Komiya vd., 2000; Topkaya, 2014b; Türküm, 2005; Vogel, 2006). Buradan hareketle, erkeklerin psikolojik yardım arama konusundaki isteksizlikleri üzerinde etkili olan faktörlerin daha detaylı incelenmesine gereksinim olduğu düşünülmektedir. Bu bilgiler ışığında, üniversite dönemi erkek öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarını belirlemede rol oynadığı düşünülen öz şefkat, kendini damgalama, erkek cinsiyet rolü stresi değişkenleri bu çalışma kapsamına alınmıştır.

Günlük yaşamda psikolojik güçlük yaşayan erkek üniversite öğrencilerinin sadece %30'u profesyonel psikolojik yardım aramaktadır (Eisenberg, Hunt ve Speer, 2012). Psikolojik yardım arama ile ilgili olarak, erkeklerin kadınlara kıyasla psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumsuz bir tutuma sahip olduklarını bildiren geniş bir alanyazın bulunmaktadır (Addis ve Mahalik, 2003; Çebi ve Demir, 2020; Erkan vd., 2012; Galdas, 2005; Hammer vd., 2013; Koydemir Özden, 2010; Türküm, 2005; Topkaya, 2014b, 2021; Yousaf, Popat ve Hunter, 2014).

Mevcut alanyazının cinsiyetler arası bu farklılığa getirdiği açıklamalardan biri Sosyal Kimlik Kuramıdır (Heath, 2019). Sosyal Kimlik Kuramının açıkladığı biçimde, erkeklik normlarına önem veren erkekler, grup içi sosyal kimlik ve statülerini sürdürme arzularından dolayı (Hogg, 2016) psikolojik yardım almaktan kaçınabilirler. Bu bağlamda, erkeklerin grup içi sosyal kimlik statüleri "erkeksi" davranışların gösterilmesine dayandığından, erkeklerin kadınlara kıyasla psikolojik yardım aramaktan kaçınmaları daha olasıdır. Buradan hareketle, erkeklerin psikolojik yardım aramaktan kaçınmalarının cinsiyet rolleriyle ilişkili olduğunu bildiren birçok çalışma bulunmaktadır

(Booth, McDermott, Cheng ve Borgogna, 2019; Johnson, 1988; Özbay, Terzi, Erkan ve Cihangir Çankaya, 2011).

Cinsiyet rolü, toplum ve kültürün kadın ve erkek olmaya yüklediği anlam ve beklentileri ifade etmektedir **(**Dökmen, 2017). Androjen cinsiyet rolü ile erkeksiliğin psikolojik sağlıkla pozitif ilişkili olduğunu bildiren araştırmalara rastlanmaktadır (Gerdes, Levant, 2018; O'Heron ve Orlofsky, 1990). Bu bulgulara paralel olarak, Hammer ve Good (2010) risk alma, baskınlık, iş önceliği ve statü peşinde koşma gibi erkeksi normlara yüksek düzeyde uyumun cesaret, özerklik ve dayanıklılık ile ilişkili olduğunu bildirmişlerdir. Psikolojik iyi oluşla ilişkili bu bulgular, erkek cinsiyet rolünün olumlu yönlerinin varlığı için kanıt sağlamaktadır. Bununla birlikte, belirli bir cinsiyet rolüne uygun olmanın değil, değişmez ve katı cinsiyet rollerine uygun davranışlar sergilemek zorunda olmaya bağlı olarak yaşanan stresin, psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkilediği ve başa çıkma yöntemlerini güçleştirdiğini belirten araştırmalar bulunmaktadır (Eisler ve Blalock, 1991; Eisler ve Skidmore, 1987). Buradan hareketle, erkek cinsiyet rolünün psikolojik sağlıkla pozitif ilişkili olduğu araştırmalara rastlansa da erkek cinsiyet rolü stresi için aynı bulgulara rastlanmamaktadır (Booth vd., 2019).

Erkeklerin eril normlara bağlı kalırken, bilişsel stres ve duygusal çatışma yaşama derecesi erkek cinsiyet rolü stresi (ECRS) olarak tanımlanmaktadır (Cohn ve Zeichner, 2006). Örneğin, baskın erkek cinsiyet rolüne sahip erkekler için sorun yaşadığını ifade etme, duygularını paylaşma, ağlama gibi davranışların kadınsı cinsiyet rollerine kendilerini yaklaştırdıklarını düşündüklerinde kendilerini eksik, yetersiz ya da başarısız olarak algılayabilmektedirler (Dökmen, 2017; Fonseca, 2019). Bu açıdan bakıldığında toplum içerisinde yer alan erkek cinsiyetinin güçlü olduğuna ve yardım almadan çok yardım etme rolüne sahip olduğuna yönelik önyargılar ve toplumun beklentilerini karşılama konusunda yaşanan başarısızlık hissi onları psikolojik yardım almaktan uzaklaştırmaktadır (Addis ve Mahalik, 2003; Bayar, Haskan Avcı ve Koç, 2018a, 2018b; Heath vd., 2017; Vogel, Heimerdinger-Edwards, Hammer ve Hubbard, 2011). Aktarılanlardan çıkarılacak bir sonuç olarak, geleneksel erkeklik anlayışı, erkeklerin psikolojik yardım arama davranışı söz konusu olduğunda kısıtlayıcı bir role sahiptir (Levant, Wimer, Williams vd., 2009; Pederson, 2007).

Her ne kadar erkeklik normları ile yardım aramaya yönelik tutum/niyet arasında değişmeyen tutarlı bulgular (Berger vd., 2005) olsa da bu ilişkinin yönü ve düzeyi üzerinde etkisi olan bireysel ve bağlamsal diğer değişkenlerin tanımlanması

gerekmektedir (Addis ve Mahalik, 2003). Başka bir ifadeyle, kısıtlayıcı erkek cinsiyet rollerini değiştirmek yerine aracılık rolü oynayan değişkenlere müdahale etmeye çalışmanın daha kolay olacağı düşünülmektedir (Pederson ve Vogel, 2007). Bu bağlamda, çalışmada erkek cinsiyet rolü stresi ile yardım aramaya yönelik tutum arasındaki ilişkide kendini damgalama ve öz şefkatin seri çoklu aracılık rolü incelenmiştir.

Damgalanma, bireyin psikolojik yardım aramasını gerektirecek durumlarda yardım almaya ilişkin tutumları olumsuz etkileyen önemli bir engeldir (DeLuca, 2020; Topkaya, Vogel ve Brenner, 2017). İlgili araştırmalar incelendiğinde kendini damgalayan bireylerin öz yeterlik ile negatif, öz eleştiri ile pozitif yönde bir ilişki, sağlık hizmeti almada azalış, düşük yaşam kalitesi, kendini toplumdan tecrit etme, psikolojik dayanıksızlık, utanç, yakın ilişkilerde bozulma gibi davranışları sergiledikleri ortaya konulmuştur (Asan, 2019; Corrigan ve Rao, 2012; Lannin vd., 2015; Reynders vd., 2014; Rose, Atkeyy, Flett ve Goldberg, 2019; Taşkın, 2007).

Mevcut alanyazında damgalama, sosyal damgalama ve kendini damgalama olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Vogel, Wade ve Haake, 2006). Sosyal damgalanma bireyin yaşadığı çevrede, bir ruh sağlığı uzmanından psikolojik yardım alanlara karşı olumsuz kalıp yargıların bulunmasıdır (Komiya vd., 2000). Buna karşılık kendini damgalama bireyin profesyonel psikolojik yardım aramaya dahil olması durumunda aynı kalıp yargılara kendisinin maruz kalacağı beklentisi içine girmesidir. Kendini damgalama sürecinde birey psikolojik rahatsızlığı ile ilişkili toplumda var olan kalıp yargıları kendisine yöneltmekte ve sosyal hayatında taşıdığı arkadaş, öğrenci vb. kimlikleri geride bırakıp kendi karakterini bu içselleştirmeler doğrultusunda oluşturmaktadır (Acun-Kapıkıran ve Kapıkıran, 2013). Böylece birey damgalanılan kimliğin kişiliğini yansıttığını düşünmektedir (Corrigan, Roe ve Tsang, 2011). Diğer bir deyişle, kendini damgalama, sosyal damgalamaya ait algıların içselleştirilmesidir (Vogel, Bitman, Hammer ve Wade, 2013).

Kendini damgalama, sosyal damgalanmanın içselleştirilmesi (Vogel vd., 2013; Heath vd., 2018) olarak açıklanırken erkek cinsiyet rolü stresi ise bireyin kendisine biçilmiş rolleri ihlal ettiğinde yaşadığı stres olarak tanımlanmaktadır (Booth vd., 2019). Her iki değişkenin de dış değerlendirmelere duyarlı olması aralarında ilişki olabileceğini düşündürmektedir. Erkekleri yardım almadan sorunlarını kendi başına düzeltmeye, kontrollü olmaya, psikolojik sorunları ve duygusal ifadeyi reddetmeye teşvik eden geleneksel erkek cinsiyet rolleri göz önüne alındığında erkeklerin yardım aramada

kendilerini damgalamaları daha olasıdır (Addis ve Mahalik, 2003).

Bu konuda alanyazın incelendiğinde, erkeklerin kadınlara kıyasla psikolojik yardım aramada kendini damgalama düzeylerinin daha yüksek olduğunu rapor eden araştırmalara rastlanmaktadır (Hackler, Vogel ve Wade, 2010; Hammer ve Vogel, 2010; Topkaya, 2014b; Vogel vd., 2006). Kavramsal olarak kendini damgalamayla pozitif yönde ilişkili utanma eğilimi (Efthim, Kenny ve Mahalik, 2001; Jakupcak, Tull ve Roemer, 2005) ve duygularını saklama (Jakupcak, 2003) değişkenlerinin ECRS ile de pozitif yönde ilişkili olması iki değişken arasındaki ilişkiyi olası göstermektedir. Ayrıca Magovcevic ve Addis (2005) eril normlara önem veren erkeklerin psikolojik problemlerle ilişkili olarak kendilerini daha fazla damgaladıklarını rapor etmişlerdir. Pederson ve Vogel (2007) erkek cinsiyet rolü ile yardım arama gönüllülüğü arasında kendini damgalamanın aracı bir rol üstlendiğini saptamışlardır. Bir başka deyişle, erkekler psikolojik yardım almaları halinde hem *"ruhsal hastalığı olan birey"* hem de *"güçsüz bir erkek"* olarak damgalanmaktan endişe duymaktadır (Akçay, 2018). Aktarılanlar ışığında ECRS ile psikolojik yardım arama tutumu arasında kendini damgalamanın aracı bir rol oynayacağı öngörülmektedir. Daha açık bir ifadeyle, erkeklerin cinsiyet rolü stresi nedeniyle kendilerini damgaladıkları ve bu damgalanmanın da psikolojik yardım aramaya yönelik tutumu daha olumsuz hale getirebileceği düşünülmektedir.

Toplumsal cinsiyet rolleri nedeniyle psikolojik yardım aramada kendini damgalamanın tüm erkekler için geçerli olamayacağı düşünüldüğünde, yardım arama sürecinde rol oynayan olası koruyucu faktörlerin tanımlanması gerekmektedir (Heath vd., 2018). İlk örnek olarak, Demyan ve Anderson (2012) tarafından yapılan çalışmada kadınlar yardım aramaya yönelik daha olumlu tutumlara sahip olsalar da *sıkıntı düzeyi yüksek* ve *geçmişte yardım almış* erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla yardım aramaya başladıklarını saptamışlardır. İkinci örnek olarak, psikolojik yardım aramadaki cinsiyet farklılığı artan *yaş* ile birlikte azalma eğilimi gösterdiğini bildiren çalışmalar bulunmaktadır. Bu konuda yapılan çalışmalarda, genç erkekler kişisel ve duygusal güçlük oluşturan sorunlar için genç kadınlara kıyasla daha az yardım aramaya istekli (Eisenberg, 2011) olsalar da yaşlıların profesyonel yardım arama oranlarında çok az farklılık bulunmaktadır (Husaini, Moore ve Cain, 1994). Bir diğer örnek olarak, Zhao ve diğerleri (2015) lise gençliğinde yardım arama davranışı için algılanan bağlanma stilleri ve kendini damgalama arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Güvenli bağlanma ile akran sosyal desteğinin, yardım arama davranışında kendini damgalama düzeyini azalttığı ve psikolojik probleme sahip bireylere karşı olan olumsuz tutumu azalttığını rapor edip

koruyucu bir faktör olarak tanımlamışlardır. Bu faktörlerin belirlenip anlaşılmasıyla erkekler için damgalanmanın olumsuz etkilerini azaltabilecek "koruyucu faktörler" hakkında aydınlatıcı bilgilerin elde edileceği düşünülmektedir.

İlgili alanyazında erkeklerin yardım arama davranışını azaltan faktörler, teşvik eden faktörlere göre daha çok çalışılmıştır (Heath vd., 2018). Bu çerçevede, cinsiyet rolü stresinin kendini damgalama yoluyla yardım aramaya ilişkin tutum üzerindeki negatif yönde dolaylı etkisini düşürebilecek koruyucu faktörlerin incelenmesine gereksinim duyulmaktadır. Bu çalışmada, psikolojik yardım aramada kendini damgalama ile ilgili alanyazının öz şefkat değişkeniyle genişletilerek katkı sağlanması amaçlamaktadır.

Son yıllarda öz şefkat ile kendini damgalama arasındaki ilişki bir dizi araştırmanın odak noktası haline gelmiştir (Wong, 2019). Kavramsal olarak kendini damgalama ile ilişkili öz eleştiri, kendini suçlama, utanç gibi değişkenlerin öz şefkat ile negatif yönde ilişkili olması iki değişken arasındaki ilişkiyi dikkat çekici hale getirmektedir (Petrocchi vd., 2014; Reilly vd., 2013; Wong ve Mak, 2013). Bu konuda yapılan deneysel çalışmaların birinde, sosyal olarak utanç verici durumlarda (örneğin topluluk önünde konuşur iken ne diyeceğini unutmak) yüksek öz şefkat düzeyine sahip bireylerin kendilerine karşı daha az yargılayıcı oldukları saptanmıştır (Leary vd., 2007). Ek olarak öz şefkatin kendini suçlamayı azalttığı (Terry ve Leary, 2011) ve olumlu sağlık davranışlarını artırdığına yönelik (Sirois, Kitner ve Hirsch, 2015) bulgular mevcuttur.

Üstelik yukarıda sıralanan kendini damgalama ile yakından ilişkili utanç, duygularını ifade etme gibi değişkenlerin erkek cinsiyet rolü ile pozitif yönde ilişkili olduğu araştırmalar bulunmaktadır (Efthim, Kenny ve Mahalik, 2001; Jakupcak, Tull ve Roemer, 2005; Jakupcak, 2003; Reilly vd., 2013). Kendini damgalama, sosyal damgalanmanın içselleştirilmesi (Heath vd., 2018; Vogel vd., 2013) olarak açıklanırken ECRS ise bireyin kendisine biçilmiş rolleri ihlal ettiğinde yaşadığı stres olarak tanımlanmaktadır (Booth vd., 2019). Her iki değişkenin de *dış değerlendirmelere duyarlı olduğu* dikkate alındığında cinsiyet rollerinden dolayı kendilerini damgalayan erkekler için öz şefkatin rolü incelenmeye değer bir araştırma hipotezi haline gelmektedir. Nitekim yüksek öz şefkat düzeyine sahip bireyler, başkalarının kendilerine ilişkin neler düşündükleri hakkında daha az endişe duymakta ve başkalarından onay almaya daha az istek duymaktadırlar (Barnard ve Curry, 2011; Neff ve Vonk, 2009).

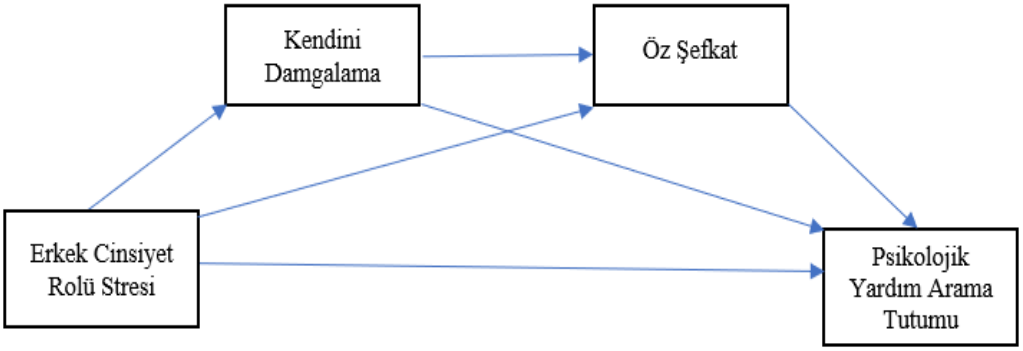
Bu bağlamda öz şefkatin, erkeklerin kendini suçlama ve damgalamanın temel bileşeni olan dış değerlendirmelerden koruyacağı düşünülmektedir. Örneğin birey kendisine kabul edici ve yargılayıcı olmayan bir mercekten bakarsa kendisine ilişkin

damgalayıcı inançları içselleştirme olasılığının daha düşük olacağı düşünülmektedir. Buna ek olarak, öz şefkatli bireyler toplumun kendilerine ilişkin algılamalarının yardım arama tutumlarını etkilemesine izin vermeden, herkesin bazen zorluklarla karşılaştığını ve bazen yardıma gereksinim duyabileceklerini kabul edecekleri düşünülmektedir. Başka bir deyişle, öz şefkatin, erkeklerin dış değerlendirmeleri içselleştirerek kendilerini damgalamaları üzerinde tampon etkisi oluşturabileceği düşünülmektedir (Heath vd., 2018; Leary vd., 2007; Terry ve Leary, 2011).

Bu konuda öz şefkatin rolünü inceleyen araştırmalar incelendiğinde, Heath ve diğerleri (2017) öz şefkatin, erkeksi norm ile kendini damgalama arasındaki ilişkiyi düşürdüğü ve öz şefkatin yardım almaya ilişkin tutumu pozitif yönde yordadığını belirtmişlerdir. Dschaak ve diğerleri (2019) öz şefkatin psikolojik yardım arama niyetini pozitif yönde yordadığını tespit etmişlerdir. Heath ve diğerleri (2018) artan öz şefkat düzeyinin sosyal damgalama ile kendini damgalama arasındaki ilişkiyi düşürdüğünü saptamışlardır. Luoma ve diğerleri (2008) artan öz şefkat düzeyinin geçmiş madde kullanımına yönelik kendini damgalamayı azaltabildiğini belirtmişlerdir.

Heath ve diğerleri (2017) örneklemini 284 öğrencinin oluşturduğu araştırmada, erkeklik normlarına bağlılık ile kendini damgalama arasındaki ilişkinin öz şefkat tarafından düzenlendiğini saptanmışlardır. Diğer bir deyişle, yüksek öz şefkat düzeyine sahip olunduğunda, erkeklik normlarının kendini damgalama üzerindeki pozitif yönde etkisi düşmektedir. Alanyazında yer alan bu bulgunun aksine, Wasylkiw ve Clairo (2016), örneklemini 162 lisans öğrencisinin oluşturduğu çalışmada eril normlara bağlılık ile psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişkide öz şefkatin düzenleyici (moderatör) bir rol almadığını belirtmişlerdir. İki araştırma arasındaki çelişkili bulgular açıklanan değişkenlerin farklı olmasından dolayı olabilir. Bu karışık bulgulardan hareketle, erkeklik normlarından dolayı kendilerini damgalayan ve bu damgalama nedeniyle psikolojik yardım almaktan kaçınan erkekler için öz şefkatin rolünün incelendiği ek araştırmalara gereksinim duyulmaktadır.

Aktarılanlar ışığında bu çalışmanın temel amacı, erkek cinsiyet rolü stresi ile psikolojik yardım aramaya yönelik tutum arasındaki ilişkide kendini damgalama ve öz şefkatin seri çoklu aracılık rolünü incelemektir.



Şekil 1. Araştırma Modeli

Amaç

Araştırmanın genel amacı, erkek cinsiyet rolü stresi ile psikolojik yardım aramaya yönelik tutum arasındaki ilişkide kendini damgalama ve öz şefkatin seri çoklu aracılık rolünün incelenmesidir.

Bu genel amacın incelenmesine yönelik olarak aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır.

1. Erkek cinsiyet rolü stresi ile psikolojik yardım aramaya yönelik tutum anlamlı olarak ilişkili midir?
2. Kendini damgalama, erkek cinsiyet rolü stresi ile psikolojik yardım aramaya yönelik tutum arasındaki ilişkiye aracılık etmekte midir?
3. Öz şefkat, erkek cinsiyet rolü stresi ile psikolojik yardım aramaya yönelik tutum arasındaki ilişkiye aracılık etmekte midir?
4. Kendini damgalama ve öz şefkat, erkek cinsiyet rolü stresi ile psikolojik yardım aramaya yönelik tutum arasındaki ilişkide seri çoklu aracılık etkisi göstermekte midir?
5. Psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar, yaş değişkeni tarafından anlamlı olarak yordanmakta mıdır?
6. Geçmiş psikolojik yardım alma deneyimi ve alınan yardımdan memnun olma durumlarına göre psikolojik yardım aramaya yönelik tutum en az iki grup arasında anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

Önem

Türkiye'de gençlere psiko-sosyal hizmetler sunma konusunda önemli kararlar alınmış durumdadır. Örneğin, On Birinci Kalkınma Planı'nda (2019) gençlerin bilişsel, fiziksel ve psikolojik gelişimlerini olumsuz yönde etkileyen faktörler için psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin yaygınlaştırılması ve gençlerin sağlık arama davranışlarının artırılması hedeflenmiştir (p.621). Benzer şekilde, Cumhurbaşkanlığı 2021 Yılı Yıllık Programında gençlerin psikolojik danışmanlık ve rehberlik faaliyetlerinden yararlanma oranlarının artırılmasına yönelik açıklamalar mevcuttur (Tedbir 621.1).

Yaşam boyu süren psikolojik problemlerin %75'inin başlangıcının yirmili yaşların başı ile ortasında (Kessler vd., 2007) olduğu göz önünde bulundurulduğunda gençlerin yaşadıkları sorunların erken dönemde belirlenmesi, önleyici ve iyileştiri müdahalelerde bulunulması önem arz etmektedir. Bu nedenle, öğrencilerin hangi tür sorunları daha çok yaşadığının, yaşadıkları sorunlara bağlı olarak hangi yardım kaynaklarını kullandıklarının ve psikolojik yardım arama davranışlarının daha detaylı incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Böylelikle, üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinden yararlanma oranlarının artırılmasına katkıda bulunulacağı söylenebilir (Topkaya ve Meydan, 2013).

Üniversite öğrencilerinin problem alanlarına yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde öğrencilerin birtakım psikolojik problemler yaşadıkları ve yardıma ihtiyaç duydukları görülmektedir. Örneğin, Türküm, Kızıltaş ve Sarıyer (2004) üniversite öğrencilerinin yanlış yeme alışkanlıkları, ekonomik sınırlılıklar, aile özlemi, gelecek kaygısı, ders çalışamama gibi sorunlar yaşadıklarını aktarmışlardır. Özbay ve diğerleri (2012) tarafından yapılan çalışmada ise gençlerin sırasıyla duygusal problemler, akademik problemler ve ekonomik problemler alanlarında sorun yaşadıkları belirlenmiştir. Benzer şekilde, Topkaya ve Meydan (2013) üniversite öğrencilerinin en çok duygusal sorunlar hakkında problem yaşadıklarını aktarmışlardır. Başka bir çalışmada ise Karataş ve Gizir (2013) üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma gereksinimlerinin cinsiyete göre farklılaştığını saptamışlardır. Kadın öğrencilerin akademik konularda, erkek öğrencilerin ise ekonomik alanda psikolojik yardıma ihtiyaç duyduklarını saptamışlardır.

Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları bu problemlere karşı destek aldıkları kaynakların neler olduğunu inceleyen çalışmalarda öğrencilerin öncelikli olarak aile ve arkadaşlarından destek aldıkları görülmektedir (Atik ve Yalçın, 2011; Erkan vd., 2012;

Topkaya ve Meydan, 2013). Koydemir ve diğerleri (2010) tarafından yapılan çalışmada gençlerin kendileri için güçlük oluşturan önemli psikolojik sıkıntıları olmadığı müddetçe bir uzmandan yardım almayı düşünmedikleri ve birincil destek kaynaklarının arkadaşları olduğu belirlenmiştir. Aktarılanlara paralel olarak, Yalçın (2016) Türkiye'de bireyler için, ailenin ve arkadaşların önemli birer sosyal destek kaynağı olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle, bir uzmandan psikolojik yardım alma çoğunlukla bir "son çare" olarak algılanmaktadır.

Türkiye'de ve yurtdışında yapılan araştırmalar incelendiğinde, erkeklerin kadınlara kıyasla yardım almaya yönelik daha olumsuz tutumlara sahip olduğunu bildiren geniş bir alanyazın bulunmaktadır. Örneğin, Erkan ve diğerleri (2012) yaptıkları araştırmada erkek üniversite öğrencilerinin kadın öğrencilere göre daha çok sorun yaşamalarına rağmen psikolojik yardım almaya daha az istekli olduklarını bulmuşlardır. Başka bir örnek olarak, örneklemini yaklaşık 14 bin üniversite öğrencisinin oluşturduğu bir çalışmada, 4300 öğrenci günlük hayatta belirgin psikolojik güçlük yaşadığını bildirmiş ve psikolojik güçlük yaşadığını bildiren öğrencilerden kadınların %39'u, erkeklerin ise %30'unun daha önce psikolojik yardım aradıkları saptanmıştır. Aynı çalışmada, belirgin psikolojik güçlük yaşayan öğrenciler için, ilaçla tedavi seçeneği analizden çıkarıldığında, sadece psikoterapi hizmeti için yardım arama verileri incelendiğinde, kadınların %29'unun erkeklerin ise %19'unun daha önce yardım aradığı rapor edilmiştir (Eisenberg vd., 2011). Benzer şekilde, psikolojik yardım arama davranışını incelemek için konu edinilen açıklayıcı değişkenler değişsse de cinsiyete göre farklılığın değişmediğini bildiren bir dizi çalışma bulunmaktadır (Addis ve Mahalik, 2003; Çebi ve Demir, 2020; Erkan vd., 2012; Galdas, 2005; Hammer vd., 2013; Koydemir Özden, 2010; Türküm, 2005; Topkaya, 2014b, 2021; Yousaf, Popat ve Hunter, 2014). Erkek cinsiyet rollerine uygunluğun psikolojik sağlıkla ilişkili (Hammer ve Good, 2010) olduğunu bildiren çalışmalara rastlansa da psikolojik yardım arama davranışı söz konusu olduğunda geleneksel erkeklik normları kısıtlayıcı bir role sahip olmaktadır (Addis ve Mahalik, 2003). Buradan hareketle, geleneksel erkekliğin kendiliğinden olumsuz ruh sağlığı sonuçlarıyla değil, klişeleşmiş erkek rollerinin katı, değişmez, kısıtlayıcı ve cinsiyetçi dayatmalar barındırmasıyla ilişkili olduğu önem arz etmektedir. Örneğin, Courtenay (2000) erkekliğin "toksik" bir yönünün olabileceğini ortaya koyduğu öncü çalışmasında, risk davranışı içeren 30 davranışın, erkeklik ideolojisine önem veren erkeklerde daha çok görüldüğünü ifade etmiştir. Bu bağlamda, erkekleri ihtiyaç

duyduklarında psikolojik yardım almaya teşvik edecek yaklaşımlara gereksinim duyulmaktadır.

Yurt dışı alanyazında erkeklerin yardım arama isteksizliği üzerine birtakım engel faktörlerinin veya olası koruyucu faktörlerin tanımlandığı çalışmalara rastlanmaktadır (Addis ve Mahalik, 2003; Booth vd., 2019; Heath vd., 2017; Pederson ve Vogel, 2007; Wong, 2017). Erkeklerin yardım arama isteksizliğini pekiştiren değişkenler engel faktörleri olarak açıklanmaktadır. Engel faktörlerinin ötesinde, erkeklik normları ile psikolojik yardım arama tutumları arasındaki ilişkiyi düşüren, erkeklik normlarının beklenti ve taleplerine uymak için hissedilen baskıyı azaltmaya yardımcı olan değişkenler koruyucu faktörler olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik yardım arama tutumu/niyetini konu edinen yurt içi çalışmalar incelendiğinde, cinsiyetin kategorik bir değişken olarak ele alınıp ortalama farklılıklarının ya da cinsiyet ile yardım arama tutumu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalara rastlanmaktadır (Atik ve Yalçın, 2011; Çebi ve Demir, 2020; Erkan vd., 2011; Gürsoy ve Gizir, 2018; Güç, 2014; Kalkan ve Odacı, 2005; Özbay, Terzi, Erkan ve Cihangir Çankaya, 2011; Topkaya ve Meydan, 2013; Topkaya, 2014a, 2014b, 2021; Türküm, 2005). Bu nedenle, Türkiye'de üniversite öğrenimi gören erkek üniversite öğrencileri için psikolojik yardım arama engellerinin ve olası koruyucu faktörlerinin tanımlandığı ve psikolojik yardım arama davranışının erkeklik normlarıyla birlikte incelendiği çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu çalışmanın alanyazına bazı açılardan önemli katkılarının olduğu değerlendirilmektedir. İlk olarak, erkeklik normları ile psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkide rol oynayan yardım arama engellerinin ve olası koruyucu faktörlerin açığa çıkarılması amaçlanmıştır. Daha açık ifadeyle, erkeklerin cinsiyet rollerinden dolayı kendilerini damgaladıkları ve bu damgalamanın psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları daha olumsuz hale getirdiği düşünülmektedir. Diğer yandan, toplumsal cinsiyet rolleri nedeniyle psikolojik yardım aramada kendini damgalamanın tüm erkekler için geçerli olamayacağı düşünüldüğünde, yardım arama sürecinde rol oynayan koruyucu faktörlerin tanımlanması gerekmektedir. Buradan hareketle çalışmanın alanyazına bir başka katkısı, cinsiyet rollerinden dolayı kendilerini damgalayan ve bu damgalama nedeniyle psikolojik yardım almaktan kaçınan genç erkekler için öz şefkatin koruyucu rolünün incelenmesidir. Böylelikle, psikolojik yardım aramada kısıtlayıcı bir role sahip olduğu düşünülen geleneksel erkeklik rolleri ile kendini

damgalama değişkenlerine koruyucu bir değişken olarak öz şefkatin tanımlanması amaçlanmıştır.

Bu çalışma, erkeklerin psikolojik yardım aramada kendini damgalama ile ilgili alanyazını öz şefkat değişkeniyle genişletmeyi amaçlamaktadır. Araştırmadan edinilecek bulgular yoluyla gerçekten psikolojik yardıma ihtiyaç duyan erkek öğrencilerin yardım arama davranışları hakkında aydınlatıcı bilgiler elde edilmesinin yanında, damgalanmanın olumsuz etkilerinin nasıl azaltılabileceğine yönelik bilgi edinilecektir. Bu bağlamda araştırma sonuçlarının, gençlerle çalışan psikolojik danışman, psikolog, psikiyatrist ve sosyal hizmet uzmanı gibi uygulayıcılar ve araştırmacılar için erkek toplumsal cinsiyet rolüne duyarlı fikirler sunacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Bu çalışma kapsamında elde edilen bulgular, Erkek Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği, Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form ve son olarak Öz Şefkat-Kısa Form ölçeklerinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Veri toplama sürecinde katılımcılara daha önce psikolojik yardım alıp almadıkları sorulmuştur. Ancak herhangi bir zaman aralığı belirtilmemiştir. Bununla birlikte, çocukken ebeveynleri tarafından kendi isteği dışında bir uzmana götürülen katılımcılar olabilir. Bu durumda üniversite döneminde kendi isteğiyle psikolojik yardım almış olan biri ile çocukken ebeveynleri tarafından uzmana götürülmüş biri eşdeğer geçmiş yardım alma deneyimine sahip olmayabilir. Ek olarak, katılımcıların geçmişte aldıkları yardımın türü ve süresi hakkında bilgi edinilmemiştir. Elde edilen bulgular, bu çerçevede değerlendirilmelidir.

Tanımlar

Erkek Cinsiyet Rolü Stresi: Erkeklerin eril normlara bağlı kalırken bilişsel stres ve duygusal çatışma yaşama derecesi erkeksi cinsiyet rolü stresi (ECRS) olarak tanımlanmaktadır (Cohn ve Zeichner, 2006).

Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama: Psikolojik yardım aramada kendini damgalama, bireyin yardım araması durumunda “istenilmeyen ve sosyal olarak

kabul görülmeyen biri" olarak algılanacağı beklentisi içine girmesi sonucu yaşanan öz değer ve statü kaybını ifade etmektedir (Vogel vd., 2006).

Öz Şefkat: Öz şefkat bireyin kişisel acı, algılanan başarısızlık veya yetersizlik duyguları karşısında kendisine karşı nezaketle ve yargılayıcı olmayan bir tutumla davranmasını ifade etmektedir (Neff, 2003a, 2003b). Kendine karşı şefkatli bireyler yaşadıkları acıyı yok saymak ya da aşırı bir tepki göstermek yerine yargılayıcı olmayan bir tutumla acıyla birlikte devam etmeyi ve onu kabul etmeyi tercih ederler (Neff ve Tirch, 2013).

Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum: Bireyin yaşamında karşılaştığı güçlük ya da sorunlardan hareketle bilgi, destek, anlaşılma ya da tedavi için bir ruh sağlığı uzmanından psikolojik destek almaya yönelik tutumunu ifade etmektedir (Fischer ve Farina, 1995).

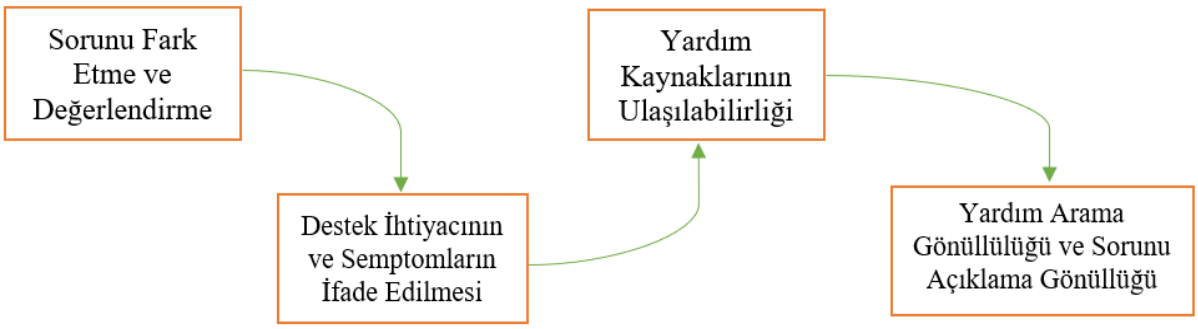
BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde ilk olarak, psikolojik yardım arama süreci Planlanmış Davranış Kuramı bağlamında incelenmiştir. İkinci olarak, erkeklerin psikolojik yardım arama konusunda isteksizlikleri Sosyal Kimlik Kuramı yoluyla açıklanmıştır. Üçüncü olarak, alanyazında yer alan erkeklik terimleri ve erkeklik normları sunulmuştur. Son olarak, erkeklerin cinsiyet rollerinden dolayı kendilerini damgalamaları ilgili alanyazın kapsamında incelenmiş ve koruyucu bir faktör olarak öz şefkat ile ilgili alanyazında yer alan bilgiler aktarılmıştır.

Psikolojik Yardım Arama

Yardım arama davranışı, bireyin yaşamında karşılaştığı güçlük ya da sorunlardan hareketle bilgi, destek, anlaşılma ya da tedavi için diğer insanlarla iletişim kurması olarak tanımlanmıştır (Rickwood vd., 2005). Yardım aramayı formal ve informal sosyal ilişkilerin kullanılması olarak açıklayan Rickwood ve diğerleri (2005) yardım arama sürecini bireyin iç dünyasından sosyal ilişkilerine uzanan bir sıra ile kavramsallaştırmıştır.



Şekil 2. Psikolojik Yardım Arama Süreci

Kaynak. Rickwood ve diğerleri, 2005

Bireyin yaşadığı güçlüğün aşılabilmesi için destek kaynaklarına ulaşabilmesi, sorununu açmaya istekli olması gerekmektedir. Bu bağlamda bireyin sorununu fark etmesinden yaşadığı sorunu açıklamasına kadar olan süreçte yardım arama davranışı üzerinde etkili olan faktörlerin önemi ön plana çıkmaktadır (Güç, 2014; Rickwood vd., 2005). Örneğin psikolojik stres düzeyi,

kendini açma düzeyi ve psikolojik yardım almaktan beklenen yarar arttıkça psikolojik yardım aramaya daha istekli hale gelinmektedir. Buna karşılık kendini gizleme düzeyi arttıkça, algılanan sosyal destek düzeyi azalmakta ve yardım arama kaynaklarına ulaşmada isteksizlik yaşanmaktadır (Cramer, 1999). Bu bağlamda bireyin yardım arama davranışı üzerindeki engellerin daha detaylı incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Erkeklerin yardım arama davranışlarının üzerinde etkili olan faktörlerin incelenebilmesi için bu çalışmada Planlanmış Davranış Kuramı teorik bir çerçeve olarak kullanılmıştır.

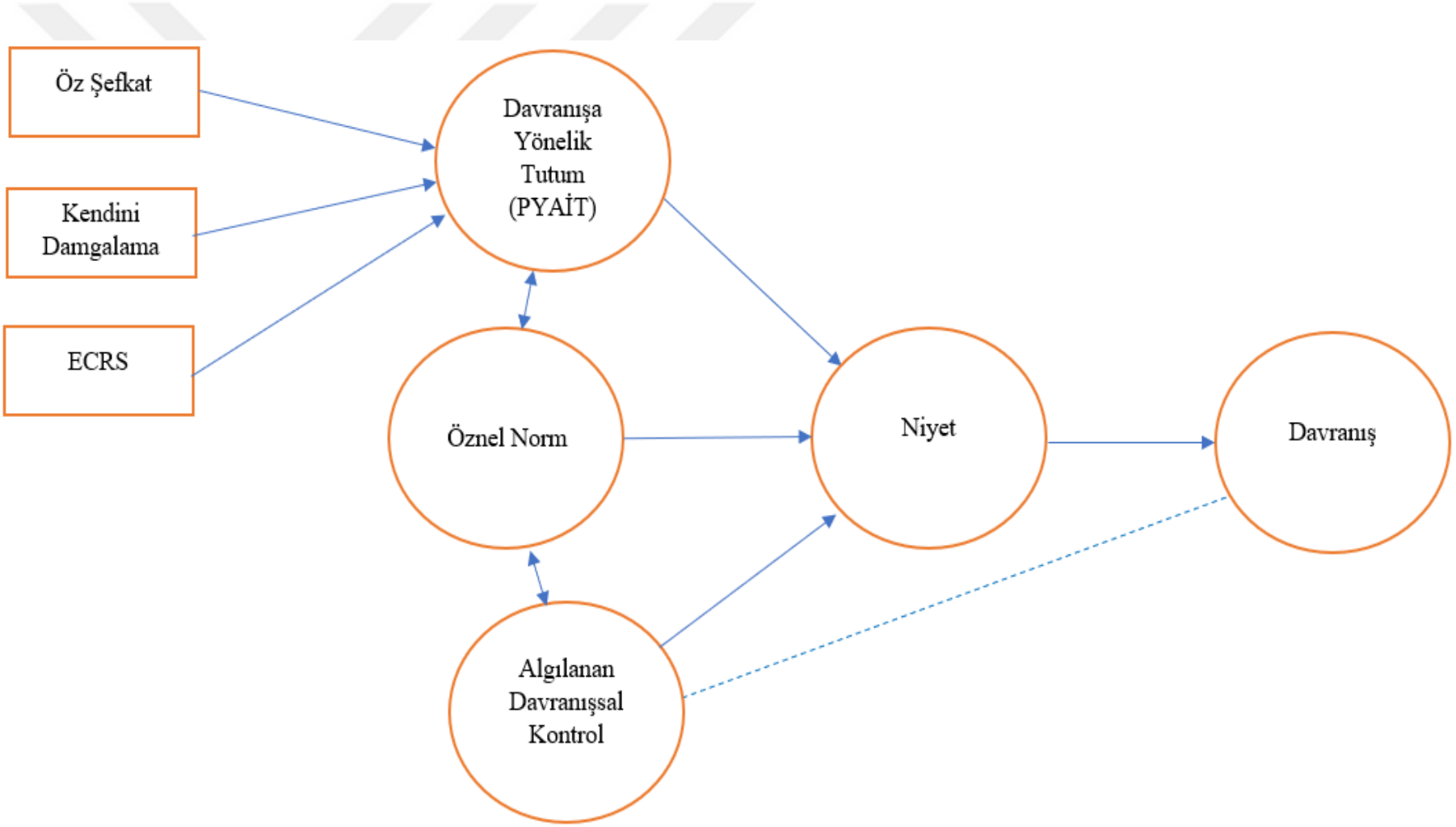
Planlanmış Davranış Kuramı

Planlanmış Davranış Kuramı, psikolojik yardım arama konusunda rasyonel, bilinçli ve kontrollü bir karar verme sürecini varsaymaktadır (Vogel ve Heath, 2016). Kuram, psikolojik yardım arama ile ilgili alanyazında sıklıkla kullanılmaktadır (Smith, Tran ve Thompson, 2008). Armitage ve Conner (2001) davranışı tahmin edebilmek için kuramın kullanıldığı 185 araştırmayı meta analiz çalışması yoluyla incelemiş; ortalama olarak yüksek derecede etki büyüklüklerinin elde edildiğini aktarmışlardır. Benzer şekilde, yardım arama davranışını tahmin edebilmek için kuramın kullanıldığı çalışmalarda %12 ile %65 arasında varyansın açıklanabildiği görülmektedir (Hussain ve Alhabash, 2020; Mo ve Mak, 2009; Schomerus, Matschinger ve Angermeyer, 2009**;** Smith vd., 2008**;** Skogstad, Deane ve Spicer, 2006**)**.

Planlanmış Davranış Kuramında,

- ✓ Davranışa yönelik tutum, davranışa ilişkin pozitif ya da negatif duygulanımı,
- ✓ Öznel norm, toplum tarafından ilgili davranış hakkında kabul edilen kural ve inançlara karşı bireyin ilgili davranış hakkında öznel inancını,
- ✓ Algılanan davranışsal kontrol, bireyin davranışı gerçekleştirebileceğine dair öznel beklentisini (öz yeterlilik)
- ✓ Niyet, davranışı gerçekleştirmek için harekete geçilip geçilmeyeceğine dair içsel bildirimi ifade etmektedir.

Kurama göre davranışın ortaya konulmasında üç temel etken rol oynamaktadır. Bireyin belirli bir davranışa yönelik yüksek öz yeterliliğe, olumlu tutum ve yüksek niyete sahip olması durumunda büyük ihtimalle davranışın gerçekleşebileceği çıkarımı yapılmaktadır (Heinrichs, 2017). Bu bağlamda belirgin tutumlar, davranışı önceleyen niyete yön veren bir yapı olarak tanımlanmıştır (Ajzen, 1991).



Şekil 3. Araştırma değişkenleri ve Planlanmış Davranış Kuramı

Kaynak. Ajzen, 1991

Not. PYAİT = Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum, ECRS = Erkek Cinsiyet Rolü Stresi.

Değişmeyen İkili: Eril Normlar ve Psikolojik Yardım Almaktan Kaçınmak

Cinsiyet, psikolojik yardım arama ile ilgili alanyazında incelenen temel demografik değişkenlerden biridir. Kadınlara kıyasla erkeklerin yardım aramada daha isteksiz oldukları çoğu çalışmanın ortak bulgusudur. Örneğin, Atik ve Yalçın (2011) tarafından yapılan çalışmada erkek olmanın olumsuz psikolojik yardım arama tutumlarıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Başka bir örnek olarak, Özbay ve diğerleri (2011) psikolojik yardım arama tutumunun cinsiyete ve cinsiyet rollerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre, erkeklerin kadınlara kıyasla daha olumsuz yardım arama tutumlarına sahip olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte, erkeksi cinsiyet rollerine sahip olanların kadınsı cinsiyet rollerine sahip olanlara kıyasla daha olumsuz yardım arama tutumlarına sahip oldukları saptanmıştır. Topkaya (2014a, 2014b, 2021) farklı yıllarda yaptığı çalışmalarda tutarlı olarak erkek olmak ile daha olumsuz psikolojik yardım arama tutumu/niyeti arasında anlamlı ilişkiler saptamıştır. Benzer şekilde, Erkan ve diğerleri (2012) erkek üniversite öğrencilerinin kadın öğrencilere kıyasla daha çok psikolojik sorun yaşamalarına rağmen daha düşük yardım arama gönüllüğüne sahip olduklarını aktarmışlardır.

Bu konuda yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde, erkek üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda eril normlara verilen önem arttıkça psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumun daha olumsuz hale geldiği aktarılmıştır (Levant vd., 2009; Smith vd., 2008). Erkeklerin yardım arama davranışlarını konu alan araştırmaların genellikle kolay ulaşılabilir örnekleme yoluyla üniversite öğrencilerinden toplanmasından hareketle Vogel ve diğerleri (2011) benzer bir çalışmayı üniversite öğrencisi olmayan gençler ve yetişkinler ile gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda önceki çalışmaları destekleyecek biçimde, erkeklik normlarına uygunluk ile yardım aramaya ilişkin tutum arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Wong, Ho, Wang ve Miller (2017) ise erkeklik normlarına uygunluk ile psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumun konu edinildiği 14 çalışmayı meta analiz yoluyla incelemiştir. Araştırmanın sonucuna göre hem üniversite öğrencileri hem de yetişkinler için erkeklik normlarına uygunluğun yardım arama tutumlarıyla negatif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Özetle, psikolojik yardım arama davranışı söz konusu olduğunda geleneksel erkeklik normları kısıtlayıcı bir role sahip olmaktadır (Berger vd., 2005; Levant vd., 2009; Pederson, 2007). Buradan hareketle, bir sonraki bölümde erkeklerin yardım arama isteksizlikleri Sosyal Kimlik Kuramının getirdiği açıklamalar yoluyla incelenecektir.

Sosyal Kimlik Kuramı

Bu bölümde, erkeklerin kadınlara kıyasla psikolojik yardım aramaya yönelik daha olumsuz tutuma sahip olduğunu bildiren çalışmalardan hareketle erkeklerin yardım arama konusundaki isteksizleri Sosyal Kimlik Kuramı yoluyla tartışılmıştır.

Sosyal Kimlik Kuramı (SKK) Tajfel (1971, 1973, 1979) tarafından geliştirilmiştir. Kuram, başlangıçta grupların oluşumunu açıklamaya çalışır iken zamanla grupsal kategorizasyon, gruplar arası farklılık ve grup içi benzerliklere odaklanmıştır (Tajfel ve Turner, 1979, 2004). Kurama göre, bireyler olumlu benlik imajlarını artırabilmek için futbol takımı, mesleki dernek, ülke ve cinsiyet gibi gruplara aidiyet duygusu geliştirirler (Tajfel ve Turner, 1979). Aidiyet duygusu geliştirilerek üye olunan grup **iç grup**, üye olunmayan grup ise **dış grup** olarak tanımlanmaktadır. Bireyin üye olduğu gruplar sosyal kimliğin; sosyal kimlik ise benliğin bir alt boyutudur. Diğer bir ifadeyle, birey farklı zaman ve bağlamlarda kendisini hem üye olduğu gruplardan elde ettiği sosyal kimlik ile hem de biricik ve özgün yönünü temsil eden kişisel kimliği ile tanımlayabilir (Turner, 1982, 1985; Turner ve Reynolds, 2012).

Örneğin, genç bir erkek futbol oynarken toplumun erkeklere atfettiği "sert erkek" imajına uygun davranabilir. Bununla birlikte, romantik ilişkisinde yaşadığı güçlük için zayıflık belirten duygularını partneriyle paylaşabilir. Aktarılan örnek olayların ilkinde, birey üye olduğu gruba göre davranır iken, ikincisinde ise erkeklik normlarının aksi yönünde davranmıştır. Buradan hareketle, bireylerin algılarını ve davranışlarını bazen içinde bulunulan grubun beklenti ve kuralları belirler iken, bazen de kişisel kimliğin belirleyebileceği ifade edilebilir. Hangi kimliğe göre davranılacağı, bireyin grup içi statülerine ve sosyal kimliğe verdiği öneme bağlı olarak belirginleşmektedir. Grup üyeliğine ve grup içi statülerini korumaya önem veren bireyler, kişisel kimlikleri yerine sosyal kimliklerini tercih edip bireysellikten çıkarak gruba göre davranmaktadır [depersonalization] (Abrams ve Hogg, 2010; Turner, 1987). Böylelikle, birey üyesi olduğu grupla benzeşmeye çalışırken, üyesi olmadığı grup ile farklılaşmaya çalışmaktadır (Terry, Hogg ve White, 2000). Bu bağlamda, birey üyesi olduğu grubun kural, norm, tutum, inanç ve davranışlarına uymaya meyilli iken, üyesi olmadığı grubu ise dışlama eğilimlidir. Sonuç olarak, sosyal bir grubun üyeleri, davranışları aracılığıyla grup içi statülerini korumaya çalışmaktadırlar (Hogg, 2016).

Sosyal Kimlik Kuramının açıkladığı biçimde, erkeklik normlarına önem veren erkekler grup içi sosyal kimlik ve statülerini sürdürme arzularından dolayı (Hogg, 2016) psikolojik yardım almaktan kaçınabilirler. Bu bağlamda, erkeklerin grup içi sosyal kimlik statüleri "erkeksi" davranışların gösterilmesine dayandığından erkeklerin kadınlara kıyasla psikolojik yardım aramaktan kaçınmaları daha olasıdır (Heath, 2019). Gerçekten de yıllar boyu süregelen araştırmalar incelendiğinde, erkeklik normları ile psikolojik yardım arama arasında değişmeyen tutarlı sonuçlar elde edilmiştir (Addis ve Mahalik, 2003; Booth vd., 2019; Galdas vd., 2005; Pederson ve Vogel, 2007; Vogel ve Heath, 2016). Diğer bir ifadeyle, psikolojik yardım almaktan kaçınan erkekler aynı zamanda eril normlara yüksek düzeyde önem vermektedir (Vogel ve Heath, 2016).

Sosyal Kimlik Kuramı bünyesinde, grupların oluşumu ve bireyin grup içi davranışlarının açıklanabilmesi için sosyal kimlik ve kişisel kimlik kavramları kullanılmaktadır (Turner, 1982, 1985; Turner ve Reynolds, 2012). Bireyin kişisel kimliği ile sosyal kimliği arasında yaşadığı gerginlik, alanyazında erkek cinsiyet rolü stresi ve erkek cinsiyet rolü çatışması olarak incelenmektedir. Bununla birlikte Sosyal Kimlik Kuramına göre, üye olunan grupta dış gruplara yönelik nefret ve ötekileştirme söylemleri kalıpyargı haline gelmiş ise bu durum insanlıktan çıkarma (dehumanization) olarak açıklanmaktadır (Turner ve Reynolds, 2012). Benzer şekilde, alanyazında hegemonik erkeklik, erkeklerin kadınlar üzerindeki tahakkümünü ve erkekleri kadınlardan üstün görmeyi ifade etmektedir (Connell, 2019; Kupers, 2005). Görüldüğü üzere, Sosyal Kimlik Kuramı erkekliğin açıklanmasında alanyazınla örtüşecek şekilde aydınlatıcı bilgiler sunmaktadır.

Sosyal Kimlik Kuramının açıkladığı biçimde, erkekler grup içi statülerini korumak amacıyla "erkeksi davranışları" göstermeye eğilimlidir. Bu nedenle, erkeklerin için grup içi davranışları temsil eden normlarının daha detaylı incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Bir sonraki bölümde, erkekliği tanımlamak için alanyazında kullanılan terimlere, erkeklere toplum tarafından atfedilen cinsiyet normlarına ve bu normların ölçülmesinde kullanılan ölçme araçlarına yer verilmiştir.

Psikolojide Erkeklik Çalışmaları

Psikoloji tarihinin başından beri yapılan araştırmalar incelendiğinde bazı çalışmaların cinsiyet yanlılığından dolayı eleştirildiği görülmektedir. Örneğin, Kohlberg'in Ahlaki Gelişim kuramı gibi insan gelişimini konu alan çoğu çalışma, erkek yanlı örneklemlerinden dolayı eleştirilmiştir (Gilligan, 1979, s. 434).

1990'lı yılların başında, psikoloji tarihinde yer alan araştırmalardan farklı olarak erkekleri cinsiyet rolleri ile birlikte ele almaya başlayan erkeklerin psikolojisi ya da erkeklik çalışmaları olarak adlandırılan yeni bir alt alan çalışılmaya başlanmıştır. Erkeklik çalışmaları ile birlikte geleneksel cinsiyet rollerinin sadece kadınlar için değil, erkekler için de kısıtlayıcı bir role sahip olduğu ortaya konulmuştur. Bu bakış açısından hareketle, ilgili araştırmalarda dönüşen kadınsılık ve erkeksilik normlarına ilişkin erkeklerin tutumlarını ve erkeklik normlarının zihinsel sağlık ile iyi oluşu nasıl etkilediğini sorgulanmıştır. (Isacco, Talovic, Chromik ve Yallum, 2013; Sakallı ve Türkoğlu, 2019).

Kültür tarafından belirlenmiş normlara göre bir erkeğin ne yapması ya da yapmaması gerektiğini ifade eden talep ve beklentiler "erkeklik" olarak tanımlanmıştır (Sakallı vd., 2019). Erkeklik kavramı toplumsallaşma süreci ile birlikte öğrenilen, öğretilen ve sosyal yapılar tarafından güçlendirilen sosyal çağrılardır (Isacco vd., 2013). Toplumsallaşma yoluyla öğrenilen cinsiyet rollerini erkekler farklı düzeylerde benimsemektedirler. Diğer bir deyişle erkeklik kültür, sosyoekonomik düzey, eğitim seviyesi, meslek ve etnisiteye göre farklılaşmaktadır (Connell, 2019; Hammond ve Mattis, 2012; Ng, Tan ve Low, 2008; Sobralske, 2006). Örneğin, sanayide usta olarak çalışan bir erkeğin hissettiği erkeklik normları ile bir doktorun hissettiği erkeklik farklılaşmaktadır. Erkekliğin gruptan gruba, kültürden kültüre değişmesine karşılık statü, sorumluluk hissi, güç sahibi olabilme gibi normların ***her gruptan erkek*** tarafından hissedildiğini ortaya koyan çalışmalar bulumaktadır (Bolak-Boratav vd., 2017; Connell, 2019; Sancar, 2016; Türkoğlu, 2013b; Üstünel, 2010). Daha açık bir ifadeyle, hem sanayide usta olarak çalışan bir erkek hem de doktor bir erkek statü, sorumluluk hissi ve güç sahibi olabilme gibi erkeklik normlarının gerekliliklerini hissetmektedir.

Bolak-Boratav ve diğerlerinin (2017) *Türkiye'de Erkekliğin Hallerini* inceledikleri çalışmada katılımcılara erkek olduklarını ilk ne zaman hissettikleri sormuşlardır. Sırasıyla "Hep hissetmişimdir" (% 38), sünnet olduğumda (%21), askerlikte (%15) yanıtlarının alındığı aktarılmıştır. Örneklemin çoğunluğunun erkek olmalarını her

zaman hissediyor olmaları bulgusu kendi benliklerini ifade ederken "erkeklik normlarının" sürekli kendilerinin gündeminde olduğunu düşündürmektedir.

Connell (1995) hegemonik erkeklik, işbirlikçi erkeklik, madun erkeklik ve marjinal erkeklik olmak üzere erkekliği dört farklı kategoride tanımlamıştır. Connell, hegemonik erkekliği toplumsal yapı içerisindeki hiyerarşik düzlemde en tepeye yerleştirmiştir. Hegemonik erkekliğin talep ve beklentilerinin diğer erkeklikleri de etkilediğini ifade etmiştir. Aktarılanlar birlikte değerlendirildiğinde, tek bir erkeklikten söz etmek mümkün olmasa da statü, sorumluluk hissi ve güç sahibi olabilme gibi erkeklik normları her bir erkek tarafından hissedilmektedir Tablo 1'de alanyazında yer alan erkeklik kavramları ve tanımlarına yer verilmiştir.

Tablo 1

Erkeklik Alanyazınında Çalışılan Kavramlar ve Tanımları

Kavram	Tanım
Erkeklik	Bir erkeğin ne yapması ya da yapmaması gerektiğini ifade eden sosyal yapıları ifade etmektedir (Sakallı ve Türkoğlu, 2019).
Erkeklik Normu	Bir erkeğin içinde bulunduğu sosyal ve kültürel görüşlere göre düşünmesi, davranmasını ifade etmektedir (Isacco vd., 2013).
Cinsiyet Rolü Toplumsallaşması	Erkeklerin ya da kadınların nasıl davranması gerektiğini öğrendiği yollar olarak tanımlanmaktadır (Good, Thomson ve Brathwaite, 2005).
Cinsiyet Rolü Gerginliği	Bireyin mevcut cinsiyet benliği ile sosyokültürel normlara göre olması gereken cinsiyet benliği arasındaki fark olarak tanımlanmıştır (Pleck, 1995).
Erkek Cinsiyet Rolü Stresi	Cinsiyet rolü norm ve beklentilerinin taleplerini karşılayabilmek için yaşanan öznel bilişsel stres ve duygusal çatışmaları ifade etmektedir (Eisler ve Skidmore, 1987, 1991)
Cinsiyet Rolü Çatışması	Bireyin cinsiyetinin gerekleri ile nasıl yaşamak istediği arasındaki çatışmayı ifade etmektedir (O'neil, 2008).
Toksik Erkeklik Hegemonik Erkeklik	Ataerkil yapıyı meşrulaştırmayı, erkeklerin kadınlar üzerindeki tahakkümünü destekleyip erkekleri kadınlardan ve bazı erkeklerden üstün görmeyi ifade etmektedir (Connell, 1995; Kupers, 2005).
Pozitif Erkeklik	Erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeylerini artırabilecek geleneksel erkeklik niteliklerinin olumlu yönlerini ifade etmektedir (Englar-Carson ve Kiselica, 2013; Kiselica ve Englar-Carson, 2010).

Cinsiyet Rolü Toplumsallaşması Yoluyla Edinilen Erkeklik Normları

Erkeklik normları, bir erkeğin içinde bulunduğu sosyal ve kültürel görüşlere göre düşünmesi ve davranmasını ifade etmektedir (Sakallı ve Türkoğlu, 2019). Alanyazında toplum tarafından erkeklere atfedilen cinsiyet normlarının açıklanıp ortaya konulması için birtakım ölçekler geliştirilmiştir. İlgili ölçekler yoluyla erkeklerin erkeklik normlarına uygunluğu, erkeklik normlarına uymanın yaşattığı gerginlik ve stresin incelenmesi amaçlanmıştır. İlgili ölçekler ve erkeklik normlarını ifade eden ölçek alt boyutları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2'de de görüleceği üzere, erkekler tipik olarak, geleneksel erkeklik olarak adlandırılan sert, agresif, rekabetçi, baskın, bağımsız, duygularından arınık, kendine güvenen, başarı ve kontrol odaklı erkeksi normlara uyması beklenerek toplumsallaşmaktadır (Feder, Levant ve Dean, 2010; O'Neil vd., 1986). Cinsiyet rol toplumsallaşması çok katmanlı ve boylamsal bir sistem içerisinde gerçekleşmektedir (Addis, Reigeluth ve Schwab, 2016). Örneğin, genç bir erkeğe babası tarafından sert, agresif ve zayıflık belirten duygulardan arınık olması gerektiği öğretilebilir (*aile sistemi*). Bu beklentiler akranları tarafından güçlendirilebilir (*sosyal sistem*). Aynı çocuk bir yetişkin olduğunda zayıflık belirtisi olacağını düşündüğünden romantik ilişkilerinde yaşadığı güçlük ve sorunlar için duygularını açıklamakta zorluk yaşayabilir (*ilişkisel sistem*) (Good, Thomson ve Brathwaite, 2005).

Cinsiyet rol toplumsallaşması yoluyla öğrenilen erkeklik normlarının psikolojik iyi oluşla pozitif yönde (Gerdes, Levant, 2018; Hammer ve Good, 2010; O'Heron ve Orlofsky, 1990) ilişkili olduğunu bildiren çalışmalara rastlansa da erkeklik normlarının zorlayıcı ve güçlük oluşturan yönleri de (Eisler ve Skidmore, 1987) bulunmaktadır. Örneğin, Courtenay (2000) erkekliğin "toksik" bir yönünün olabileceğini ortaya koyduğu öncü çalışmasında risk davranışı içeren 30 davranışın, erkeklik ideolojisine önem veren erkeklerde daha çok görüldüğünü ifade etmiştir. Buradan hareketle, geleneksel erkekliğin kendiliğinden olumsuz zihinsel sağlık sonuçlarıyla değil, klişeleşmiş erkek rollerinin katı, değişmez, kısıtlayıcı ve cinsiyetçi dayatmalar barındırmasıyla ilişkili olduğu önem arz etmektedir.

Örneğin, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite (DEHB) tanısı alması gereken erkek bir çocuğun ebeveynleri, tanı alması durumunda ileride iş bulma ve ailesini geçindirme konusunda güçlük yaşayacağını çocuğuyla paylaşabilir. Genç erkek toplumsallaşma sürecinde *"Evin reisi erkektir", "Evin geçimi erkekten sorulur" "Evin direği erkektir"*

beklentilerini öğrenebilir. Erkek çocuk yetişkin olduğunda işsiz kalması, eşinden düşük maaş alması ya da daha düşük statüde çalışması durumunda kendisini yetersiz ya da başarısız hissedebilmektedir. Aslında DEHB örneğinde olduğu gibi erkek cinsiyet normları erkekler için küçük yaşlardan itibaren başlayarak onlara karşılanması gereken talepler ve beklentiler yüklediği söylenebilir.

Türkoğlu (2019) erkeklik ya da kadınlığın kazanılan bir statü olup olmadığına ilişkin algıları incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın bulgularına göre erkeklik, kadınlığa göre daha zor kazanılabilir olarak algılanmaktadır. Çalışmada ayrıca erkekliğin kadınlığa göre sosyal nedenlere bağlı olarak daha kolay kaybedilebilir olduğu saptanmıştır. Daha açık bir ifadeyle, erkekler kendilerine toplum tarafından atfedilen "üstün-ayrıcalıklı" konumu elde edebilmeleri için sürekli çabalayarak erkekliklerini kanıtlama uğraşısı içerisindedirler (Pleck, 1995). Bu uğraşı, Vandello ve diğerleri (2008) tarafından "zor kazanılan kolay kaybedilen kırılgan erkeklik" olarak, Sancar (2016) tarafından ise "erkeklik imkansız iktidar" şeklinde tanımlanmıştır. Benzer şekilde, Goldberg (2018) erkeklik normlarının beklenti ve taleplerini incecik bir ipe, eril normlara önem veren erkeklerin bu talepler karşısında takındıkları tavrı ise "ip üstünde yürümeye" benzetmiştir.

Erkeklik normlarına karşı erkeklerin duruşunu kaygan bir zemin üzerinde durmaya benzeten Akçay (2018) tanı almış 25-65 yaş arası 24 erkekle gerçekleştirdiği nitel çalışmada, erkeklerin ruhsal hastalıkları nasıl algıladığını hegemonik erkeklik bağlamında incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmacının sonucuna göre, katılımcılar psikolojik yardım aramaya ihtiyaç duymalarına rağmen yardım almayı erteledeklerini ifade etmiştir. Akçay (2018) erkeklerin yardım aramaktan kaçınmalarını "erkekliğine toz kondurmamak" olarak açıklamaktadır. Yetişkin erkeklerin psikiyatri polikliniğe başvurmadan önce hocaya dua okutmak gibi geleneksel yöntemler, sorunu kendi başıma çözebilirim gibi "erkekçe" başa çıkma yöntemlerini kullandıkları görülmektedir (Akçay, 2018). Tanı almış yetişkin erkeklerin psikolojik yardımla ilk temasları çoğunlukla başka dallarda görev yapan doktorların psikiyatriye sevkiyle gerçekleşmiştir. Bir başka ifadeyle, erkekler yaşadıkları sorunları psikolojik bir güçlük olarak tanımlamak yerine fiziksel bir sorun olarak algılayarak başka alanlardaki doktorlara başvurmuşlardır.

Sonuç olarak, geleneksel erkeklik normlarının, erkeklere dayattığı güçlü olma, iş önceliği, duygusal zayıflıktan arınık olma, aşırı rekabetçilik gibi tamlık ve mutlaklık belirten cinsiyet normları eril normlara önem veren erkekler için zorlayıcı olmaktadır.

Tablo 2

Erkeklik Normlarını Tanımlamak için Geliştirilmiş Ölçekler

Ölçek Adı	Ölçek Faktörleri	Geliştiren Araştırmacılar
Brannon Erkeklik Ölçeği	• Kadınsılıktan Kaçınma • Duyguları gizleme • Evin geçimini sağlama • Beğeni ve Saygınlık • Sertlik • Şiddet ve Macera	Brannon ve Juni, 1984
Erkek Rol Normları Ölçeği	• Statü • Sertlik • Kadınsılıktan Kaçınma	Thompson ve Pleck, 1986
Erkeksi Normlara Uyum Envanteri	• Kazanma • Duygusal Kontrol • Risk Alma • Şiddet • Baskınlık • Çapkınlık • Kendine Güven • İş önceliği • Kadın üzerinde tahakküm • Homofobi • Statü	Mahalik vd., 2003
Toplumsal Cinsiyet Rolü Çatışması Ölçeği	• Başarı /güç /rekabetçilik • Duygusal kısıtlılık • Kadın-erkek duygusallığında kısıtlanma • İş ve aile arasındaki çatışma	O'Neil vd., 1986
Erkek Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği	• Fiziksel yetersizlik • Duygusal ifadesizlik • Kadına boyun eğme • Entelektüel olarak düşük olma • Performans başarısızlığı	Eisler ve Skidmore, 1987
Erkek Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği		Bayar ve diğerleri (2018)
Erkekliğe Yönelik Tehdit Ölçeği	• Kadınlardan aşağı kalmak • Koruyucu role yönelik tehdit • Karar mercii otoritesine yönelik tehdit • Aile reisi statüsüne tehdit • Sert görünmeye yönelik tehdit	Türkoğlu (2013a)

Erkek Cinsiyet Rolü Stresi

Geleneksel erkeklik normlarının dayatmış olduğu kahraman erkek imajı ile psikolojik iyi oluşun tek bir çizgiden değil, inişli çıkışlı bir grafikten oluştuğu gerçeği birbiri ile uyuşmamaktadır. Bu bağlamda, başarı, güç, aşırı rekabetçilik, statü, sertlik gibi tamlık ve mutlaklık belirten cinsiyet normları bazı erkekler için zorlayıcı olmaktadır.

Erkeklerin çoğunluğu kendilerine öğretilen geleneksel erkeklik normlarına uymaktan dolayı memnuniyetsizlik yaşamaktadır. Bu normlardan sapmaya çalıştıkları zaman genellikle toplumsal baskı yoluyla yeniden "erkeklik kutusunun" içine geri çekildiklerini hissetmektedirler (Isacco vd., 2013). Başka bir deyişle, çoğu erkek katı ve değişmez erkeklik ideallerine bağlı kalmayı istememesine rağmen diğerlerinin beklenti ve taleplerini göz önünde bulundurduğunda bu normların bir kısmını veya çoğunu benimsemektedir. Bu çelişik çaba, alanyazında erkek cinsiyet rolü stresi olarak tanımlanmaktadır (Cohn ve Zeichner, 2006; Eisler ve Skidmore, 1987; Levant, 1996).

Erkek Cinsiyet Rolü Stresi, cinsiyet rolü norm ve beklentilerinin taleplerini karşılayabilmek için yaşanan öznel bilişsel stres ve duygusal çatışmaları ifade etmektedir (Eisler ve Skidmore, 1987). Stresin olumsuz etkilerini rapor eden birçok araştırma bulunmaktadır (Daubenmier vd. 2007; Maghout, Janisse, Schwartz ve Arnetz, 2011). Özellikle erkeklerle ilgili olarak, cinsiyet rolü stresi daha saldırgan ve agresif davranışlar, yakın partner şiddeti, öfke duyguları, TSSB semptomları ile ilişkilendirilmiştir (Cohn ve Zeichner, 2006; McDermott vd., 2010; Moore vd., 2010; Moore ve Stuart, 2004). Ek olarak depresyon, anksiyete, madde bağımlılığı, kişilerarası ilişkilerde yaşanan çatışmalar, stres gibi zihinsel sağlıkla ilişkili birçok sorun artan eril normlara uygunluk düzeyi ile ilişkili bulunmuştur (Mahalik, Talmadge, Locke ve Scott, 2005; Mahalik vd., 2003).

Aktarılanlar ışığında, eril normların toksik bir yönü bulunduğu ifade edilebilir. Erkeklik normlarından dolayı yaşanan stresin zihinsel sağlıkla ilişkili birçok olumsuz çıktılarla ilişkili olduğu görülmektedir. Özellikle, eril normlara önem veren erkekler için toplumsal cinsiyet rollerinin buyurduğu talep ve beklentiler karşılanmadığında yetersizlik veya eksiklik duyguları hissedilmektedir (Bayar, Haskan Avcı ve Koç, 2018b). Bu nedenle, bir sonraki bölümde erkeklerin yardım aradığı durumlar ve bağlamlar sunulmuştur.

Erkekler de Yardım Arar: Ama Ne Zaman?

Geleneksel erkeklik stoacılık, zayıflık belirten duygulardan ve kadınsılıktan kaçınma gibi birtakım cinsiyet normları içermektedir. Bu cinsiyet normları erkeklerin psikolojik yardım arama konusunda isteksizlik yaşamalarına neden olabilmektedir. Bu bağlamda eril normlara *yüksek düzeyde uygunluk gösteren erkeklerin* düşük yardım arama davranışı ortaya koyduğunu rapor eden birçok araştırmaya rastlanmaktadır (Berger vd., 2013; Wimer ve Levant, 2011). Ancak bu durumun tüm erkekler için geçerli olmayacağı düşünüldüğünde erkeklerin yardım arama davranışı üzerinde birtakım bağlamsal ve durumsal faktörlerin rol oynadığı sonucuna ulaşılmaktadır (Addis ve Mahalik, 2003; Heath vd., 2018; Vogel ve Heath, 2016**)**. Bu faktörlerin belirlenip anlaşılmasıyla erkeklerin yardım arama engelleri hakkında aydınlatıcı bilgiler elde edileceği düşünülmektedir.

İlk olarak, *psikolojik sıkıntı düzeyi* düşük olduğunda erkeklerin kadınlara kıyasla daha düşük bir yardım arama tutumuna sahip olduğunu belirten çalışmalara rastlanmaktadır (Vogel ve Heath, 2016). Buna karşılık psikolojik sıkıntı düzeyi yükseldikçe cinsiyetler arasındaki farklılığın azaldığını bildiren çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Demyan ve Anderson (2012) tarafından yapılan çalışmada kadınlar yardım aramaya yönelik daha yüksek bir tutuma sahip olsalar da *sıkıntı düzeyi yüksek* ve *geçmişte yardım almış* erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla yardım aramaya başladığı bulunmuştur.

Yardım arama kararı bir kere verildiğinde süreklilik arz etmesinden dolayı (Wenger, 2011) cinsiyetin yardım arama davranışı üzerindeki etkisi yardım arama kararı verilmeden önceki süreçte belirgindir. Bu karar verildikten sonra ise cinsiyetin belirgin etkisi azalma eğilimi göstermektedir (Vessey ve Howard, 1993). Üstelik cinsiyetler arası farklılık yardım aramaya yönelik tutum olumsuz olduğunda belirginleşmektedir (Vogel ve Heath, 2016). Daha açık bir ifadeyle kadınlar erkeklere kıyasla daha kolay yardım arama kararı verseler de bu fark erkekler yardım alma kararını verdikten sonra azalmaktadır (Demyan ve Anderson, 2012).

Psikolojik yardım aramadaki cinsiyet farklılığının artan *yaş* ile birlikte azalma eğilimi gösterdiğini belirten çalışmalar bulunmaktadır. Genç erkekler kişisel ve duygusal güçlük oluşturan sorunlar için genç kadınlara kıyasla daha az yardım aramaya istekli olsalar da (Eisenberg, 2011) yaşlıların profesyonel yardım arama oranlarında çok az farklılık bulunmaktadır (Husaini, Moore ve Cain, 1994). Bu bulgu, erkekler için artan

yaşla birlikte androjen cinsiyet kimliğinin artma eğiliminde olabileceğini düşündürmektedir (Fischer ve Narus, 1981; Onur, 2017). Üstelik, artan yaş ile birlikte psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumun daha olumlu hale geldiğini bildiren çalışmalar bulunmaktadır (Topkaya, 2021).

Cinsiyetler arası yardım arama gönüllüğü farklılığının *sorunun türüne* göre değişebilmektedir. Örneğin, alkol/madde bağımlılığı ve şizofreni tanılı bireyler için cinsiyete göre farklılığın bulunmadığını belirten çalışmalara rastlanmaktadır (Buscemi vd., 2010; Koichi, Miyamoto, Akiyama ve Takamura, 2009; Hser, Maglione, Polinsky ve Anglin, 1998). Duygudurum bozukluğu tanılı bireylerde ise erkekler manik dönemlerde kadınlardan daha yüksek yardım aramasına karşılık depresif dönemlerde daha düşük oranda yardım aramaktadır (Kawa vd., 2005). Fonseca (2019) erkeklerin en çok yardım aradığı konuların öfke kontrolü, romantik partnere şiddet, aşırı rekabetçilik ve cinsel taciz gibi toplumda hâlihazırda geleneksel erkeklik imajında görülmek istenen özelliklerle ilişkili olduğunu aktarmıştır. Benzer şekilde, Buscemi ve diğerleri (2010) aşırı alkol tüketiminden dolayı yardım aramada cinsiyete göre bir fark bulmaz iken Mansfield ve diğerleri (2005) fiziksel ve psikiyatrik konularda kadınların yardım aramada daha istekli olduğunu aktarmıştır. Bu bağlamda aslında erkeklik normlarının tehdit edilmediği psikolojik sorunlar için erkeklerin psikolojik yardım aramaya daha istekli olduğu görülmektedir.

Cinsiyetler arası farklılığın *danışmanlık türüne* göre değiştiğini belirten çalışmalara rastlanmaktadır. Erkekler kadınlara kıyasla bireysel danışmanlık sürecine yönelik daha olumsuz bir tutum bildirmektedirler (Gonzalez vd., 2005; Rochlen, Mohr ve Hargrove, 1999). Ancak kariyer danışmanlığı ve grup danışmanlığı süreçleri söz konusu olduğunda cinsiyete göre farklılığın bireysel danışmanlık süreci kadar belirgin olmadığını belirten çalışmalara rastlanmaktadır (Ludwikowski, Vogel ve Armstrong, 2009; Vogel, Shechtman ve Wade, 2010). Danışmanlık alanları arasındaki bu farklılık, erkeklerin kariyer ve grup danışmanlığı hakkında sahip oldukları algılar da dahil olmak üzere çeşitli faktörlerin bir sonucu olabilir. Örneğin, bireysel danışmanlık süreci duyguların ifade edilmesi, sağaltım ve kendini açma gibi eril normlarla bağdaşmayan kavramlar içermektedir. Buna karşılık kariyer danışmanlığı iş önceliği, başarı gibi eril normlarla ilişkili yönlerinin bulunmasıyla birlikte kısa vadeli, çözüm ve eylem odaklı bir süreci temsil ettiğinden erkekler tarafından daha çok tercih edilebilmektedir (Rochlen ve vd., 1999).

Düşük *kendini açma düzeyi*ne sahip erkekler yardım arama konusunda daha isteksizdirler (Vogel ve Wester, 2003). Bununla birlikte, kendini açmakta güçlük yaşayan erkeklerin aynı zamanda eril normlara önem verdiklerini bildiren çalışmalara rastlanmaktadır (Burns ve Mahalik, 2011; Heath vd., 2017; Pederson ve Vogel, 2007). Buradan hareketle, erkeklerin cinsiyet rollerinden dolayı kendilerini açmaktan kaçındıkları söylenebilir (Heath, 2019). Erkeklerin kendini açma düzeyleri arttıkça yardım arama konusunda daha istekli hale gelebilecekleri ifade edilebilir (Addis ve Mahalik, 2003; Komiya vd., 2000)

Son olarak, erkeklerin zihinsel sağlık sorunlarının farkına varma ve yardım alma sürecinin zor olmasının nedenlerinden biri erkeklerin güçsüzlüğü ve incinebilirliği kabul etmede gösterdikleri direnç ile açıklanabilir (Akçay, 2018). Diğer bir deyişle, *yaşanan sorunun semptomlarının fark edilip algılanması* durumunda yardım aramada cinsiyete göre farklılığın azaldığını ya da ortadan kalktığını rapor eden araştırmalara rastlanmaktadır (Corney, 1990; Wyke, Hunt ve Ford, 1998). Courtenay (2000) erkekliğin "toksik" bir yönünün olabileceğini ortaya koyduğu öncü çalışmasında risk davranışı içeren 30 davranışın erkeklik ideolojisine önem veren erkeklerde daha çok görüldüğünü ifade etmiştir. Benzer şekilde, erkeklik normları incelendiğinde risk alma, macera, sertlik gibi sağlık davranışlarıyla uyumsuz nitelikte normların tanımlandığı görülmektedir (Brannon ve Juni, 1984; Mahalik vd., 2003; Thompson ve Pleck, 1986). Bu bağlamda, erkeklerin yaşadıkları psikolojik problemlerin belirtilerini kadınlara kıyasla daha çok göz ardı etmeleri ya da daha geç kabul etmeleri psikolojik yardım almaktan kaçınmalarının bir sebebi olabilir. Erkekler, yaşadıkları belirtileri daha şiddetli algılaması durumunda bir ruh sağlığı uzmanından yardım almaya kadınlar kadar ya da fazla istekli olabilir (Vogel ve Heath, 2016).

Psikolojik yardım aramaya yönelik tutumunun cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığını belirten geniş bir alanyazın bulunsa da aktarılanlar sonucunda bu farklılığın durumsal ve bağlamsal faktörlere bağlı olduğu görülmektedir (Addis, Mansfield ve Syzdek, 2010; Galdas, 2005). Örneğin, psikolojik sıkıntı düzeyi yüksek, geçmişte yardım almış, yaşadığı sorunun belirtilerini algılayabilen, kendini açma ve öz şefkat düzeyi yüksek erkeklerin yardım aramaya daha istekli olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır. Ek olarak, erkeklerin yardım arama davranışının yaşadıkları sorunun türüne, danışmanlık türüne, tedavi yöntemine ve artan yaşa bağlı olarak da değiştiği görülmektedir. Aktarılan çalışmalardaki bulgular, erkeklerin kadınlardan daha fazla olmasa da eşit oranlarda yardım aradıkları birçok bağlam ve durum olduğunu

göstermektedir. Bununla birlikte, erkeklik rollerinin tehdit edilmediği durumlarda cinsiyetler arasındaki farklılığın ortadan kalkıyor olması yardım arama davranışı söz konusu olduğunda erkekleri cinsiyet rolleriyle birlikte ele almanın önemini ön plana çıkarmaktadır.

Erkek Cinsiyet Rolü Stresi ile Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum Arasındaki İlişkide Aracılık Faktörleri

Erkeklerin yardım arama isteksizliklerini sadece cinsiyet rolleriyle birlikte değil, bu konudaki geniş alanyazının (daha önce yardım alma, kendini damgalama, psikolojik sıkıntı düzeyi, duygusal kontrol) göz önünde bulundurarak ele almanın etkili bir anlayış sunabileceği düşünülmektedir (Vogel ve Heath, 2016).

Örneğin, hem erkeklik hem de yardım arama ile ilgili alanyazında kendini damgalama, duygularını dışa vurmada güçlük, duygusal kontrol gibi kavramlar çalışılmaktadır. Alanyazına bakıldığında, duygusal zayıflıktan kaçınmaktan dolayı kendini açmakta güçlük yaşayan erkeklerin aynı zamanda erkeklik ideolojilerine önem verdiklerini belirten çalışmalara rastlanmaktadır (Burns ve Mahalik, 2011; Heath, Brenner, Vogel, Lannin ve Strass, 2017; Pederson ve Vogel, 2007). Benzer şekilde, yardım arama alanyazınında ise bireyin kendini açma düzeyi azaldıkça psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumunun daha olumsuz hale geldiğini bildiren çalışmalar bulunmaktadır (Cramer,1999; O'neil, 2008). Bu bağlamda, erkeklerin psikolojik yardım arama davranışları üzerinde etkili olan faktörlerin hem erkeklikle ilgili alanyazından hem de mevcut yardım arama ile ilgili alanyazından faydalanarak tanımlanması gerektiği önem arz etmektedir.

Erkeklik ile yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ilişkide rol oynayan aracı değişkenlerin tanımlanmasıyla birlikte "erkekler için yardım aramada engeller ve olası koruyucu faktörler" hakkında aydınlatıcı bilgiler elde edilmiş olacaktır. Addis ve Mahalik (2003) çalışmalarında benzer bir yaklaşımı "durumsal ve bağlamsal" faktörler olarak tartışmıştır.

İlgili alanyazında erkeklik normları ile psikolojik yardım arama arasındaki ilişkide özellikle dikkat çeken iki aracılık değişkeni bulunmaktadır: kendini damgalama ve kendini açmaya ilişkin riskler (Heath, 2019). Her iki değişkende erkeklerin yardım arama isteksizliğini pekiştirmesinden dolayı "engel faktörleri" olarak tanımlanabilir.

Engel faktörlerinin ötesinde, erkeklik normları ile yardım arama tutumu arasındaki ilişkinin gücünü düşüren ve alanyazında tamponlayıcı (Heath, 2017, 2018) veya koruyucu (Booth vd., 2019) olarak adlandırılan faktörlerin de incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Koruyucu faktörler, erkeklik normlarının beklenti ve taleplerine uymak için hissedilen baskıyı azaltmaya yardımcı olan faktörleri temsil etmektedir (Heath, 2019). Bu çalışmada öz şefkatin koruyucu bir faktör olarak rol alabileceği düşünülmektedir. Nitekim öz şefkatin, erkeklik ile yardım arama tutumu/niyeti arasındaki ilişkide olası bir koruyucu faktör olarak tanımlandığı güncel çalışmalar bulunmaktadır (Heath vd., 2017, 2018; Heath, 2019; Wong, 2019).

Aktarılanlar ışığında bu çalışma kapsamında erkeklerin cinsiyet rollerinden dolayı kendilerini damgaladıkları ve bu damgalanmanın da psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumu daha olumsuz hale getirdiği düşünülmektedir. Ek olarak, erkek cinsiyet rolü stresinin kendini damgalama yoluyla psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum üzerindeki negatif yönde etkisi öz şefkat arttıkça azalabileceği öngörülmektedir. Buradan hareketle bir sonraki bölümde, erkekler için yardım aramada bir "engel faktörü" olarak kendini damgalamanın ve buna karşılık bir "koruyucu faktör" olarak öz şefkatin aracılık rolüne dair ilgili alanyazın aktarılmaya çalışılacaktır.

Kendini Damgalamanın Kavramsallaştırılması

Damgalama bireyi diğerlerinden eksik, hasarlı veya lekeli gibi kimliğine yönelik etiketlemeler yoluyla ayıran ve onları daha az istenen bir kategoriye yerleştiren bir özelliktir. Damgalama bu yönüyle "utanç işareti" özelliği taşımaktadır (Goffman, 1963). Damgalanmanın türü değişse de birçok insan damgalamanın olumsuz etkilerine maruz kalmaktadır. Örneğin ırksal ve etnik grupların, akıl sağlığından muzdarip kişilerin, HIV/ AIDS virüsü ile yaşayan insanların, cinsel azınlıkların, kanser ve obezite hastalarının, fiziksel veya zihinsel engelli bireylerin damgalanmaya maruz kaldığı bildiren çalışmalar bulunmaktadır. (Ali vd., 2012; Chambers vd., 2012; Carrasco vd., 2013; Denton vd., 2014 Livingston ve Boyd 2010; Logie ve Gadalla 2009; Major ve O'Brien 2005; Kim ve Yi 2014; Papadopoulos ve Brennan 2015; Waugh, vd., 2014). Kendini damgalayan bireylerin öz yeterlik ile negatif, öz eleştiri ile pozitif yönde bir ilişki, sağlık hizmeti almada azalış, düşük yaşam kalitesi, kendini toplumdan tecrit etme, psikolojik dayanıksızlık, utanç, yakın ilişkilerde güçlük yaşadığı bildiren bir dizi çalışmaya bulunmaktadır (Asan, 2019; Corrigan ve Rao, 2012; Lannin vd., 2015; Reynders vd.,

2014; Rose vd., 2019; Taşkın, 2007). Üstelik damgalanma sadece damgalanan kişiyle sınırlı kalmayıp akraba ve ebeveyn gibi bireyin yakın çevresini de etkilemektedir (Ali vd., 2012; Green 2003; Koschade ve Lynd-Stevenson 2011; Krupchanka vd. 2016; Mak ve Kwok 2010).

İlgili alanyazında damgalanma, sosyal damgalanma ve kendini damgalama olarak ikiye ayrılmaktadır (Corrigan vd., 2005; Corrigan ve Watson 2002; Vogel vd., 2006). Corrigan, Watson ve Barr (2006) ileri sürdükleri İçselleştirilmiş Model'e göre bireyin yaşadığı çevrede yer alan damgalayıcı inançların farkına varması ve bu inançları içselleştirmesi sonucu kendini damgalamanın ortaya çıktığını öne sürmüşlerdir. Aktarılanlara paralel olarak kendini damgalamanın, sosyal damgalama ile yardım aramaya ilişkin tutum arasındaki ilişkide aracılık rolü oynadığını bildiren çalışmalar bulunmaktadır (Vogel, Wade ve Hackler, 2007; Vogel vd., 2017). Bu açıdan bakıldığında, kendini damgalama sosyal damgalanmaya ait algıların içselleştirilmesidir (Vogel, Bitman, Hammer ve Wade, 2013).

Sosyal damgalanma bireyin yaşadığı çevrede bir ruh sağlığı uzmanından psikolojik yardım alanlara karşı olumsuz kalıp yargıların bulunmasıdır (Komiya vd., 2000). Buna karşılık, kendini damgalama ise bireyin psikolojik yardım alması halinde aynı kalıp yargılara kendisinin maruz kalacağı beklentisi içine girmesidir. Kendini damgalama sürecinde birey, sosyal hayatında taşıdığı arkadaş, öğrenci vb. kimlikleri geride bırakıp kendi karakterini bu içselleştirmeler yoluyla oluşturmaktadır (Acun-Kapıkıran ve Kapıkıran, 2013).

Sonuç olarak, birey yaşadığı çevrede yer alan damgalayıcı kalıpyargıların pasif bir alıcısı değildir; bireyin çevresinde damgalayıcı kalıpyargıların bulunması tek başına yeterli olmayıp birey bunları içselleştirdiği ölçüde kendisini damgalamaktadır (Camp vd., 2002; Cook vd., 2014; Mak vd., 2007). Buradan hareketle, sosyal damgalanmanın olumsuz etkilerinin ortadan kaldırılabilmesi için damgalanmış gruplara ilişkin kalıpyargıların küresel düzeyde ele alınması gerekmektedir. Ancak bu tür makro düzeydeki değişikliklerin uzun bir süre içerisinde kademeli bir değişiklik ile gerçekleşeceği göz önünde tutulduğunda bireyin içselleştirilmiş kalıpyargılarını temsil eden kendini damgalama üzerinde etkili olan koruyucu faktörlerin incelenmesinin önemi ön plana çıkmaktadır (Corrigan vd., 2005).

Erkekler için Bir Yardım Arama Engeli: Kendini Damgalama

Psikolojik yardım aramada kendini damgalama, bireyin yardım araması gereken bir durumda "istenilmeyen ve sosyal olarak kabul görülmeyen biri" olarak algılanacağı beklentisi içine girmesi sonucu yaşanan öz değer ve statü kaybını ifade etmektedir (Vogel vd., 2006).

Toplum tarafından psikolojik yardım arayanlar genellikle acınası, hasta, korkak, istikrarsız ve muhtaç olarak algılanmaktadır (Hammer ve Vogel, 2017). Bununla birlikte pek çok kişi bir ruh sağlığı uzmanından yardım almanın yalnızca diğer destek kaynakları yetersiz kaldığında kullanılması gerektiğini düşünmektedir (Angermeyer, Matschinger ve Riedel-Heller, 1999). Daha açık bir ifadeyle, psikolojik destek alan bir bireyin "sorunlu" olarak algılanmasından dolayı profesyonel psikolojik destek arayışı bir "son çare" olarak algılanmaktadır.

Erkeklerin psikolojik aramada kadınlara göre kendilerini damgalama düzeylerinin daha yüksek olduğunu rapor eden birçok araştırma bulunmaktadır (Hackler, Vogel ve Wade, 2010; Hammer ve Vogel, 2010; Topkaya, 2014b; Vogel vd., 2006). Cinsiyetler arasındaki bu farklılık eril normlara önem vermekle ilişkili olabilir. Nitekim Sosyal Kimlik Kuramına göre erkekler için "yardım istemek grup içi beklentileri karşılayamamak" anlamına gelmektedir (Heath, 2019). Benzer şekilde, Magovcevic ve Addis (2005) yüksek erkek cinsiyet rol çatışmasına sahip bireylerin psikolojik problemlerle ilişkili olarak daha fazla kendini damgaladıklarını rapor etmiştir. Bu nedenle erkeklik normlarına önem veren erkeklerin daha yüksek düzeyde cinsiyet rolü stresi yaşayarak yardım aramaktan kaçınmaları olasıdır.

Bu konuda alanyazın incelendiğinde Pederson ve Vogel (2007) örneklemini 575 erkek üniversite öğrencisinin oluşturduğu çalışmada, erkeklik normlarına bağlılığın yardım almaya ilişkin tutumu dolaylı olarak negatif yönde yordadığını ve bu ilişkiye kendini damgalamanın aracılık ettiğini bildirmişlerdir. Kendini damgalamanın, erkeklik normları ile yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ilişkide aracı rolü başka çalışmalarda da yeniden incelenmiş ve benzer sonuçlar elde edilmiştir (Shepard ve Rickard, 2012; Wasylkiw ve Clairo, 2016). Sadece üniversite öğrencileri için değil, örneklemini yetişkinlerin oluşturduğu çalışmalarda da benzer bulgular rapor edilmiştir. Üstelik bu aracılık etkisi ırksal ve etnik gruplar, sosyoekonomik düzey ve cinsel yönelimlerde ayrı ayrı incelenmiş ve tüm demografik değişkenlerde benzer bulguların saptandığı görülmüştür (Hammer vd., 2013; Levant vd., 2013; Vogel vd., 2011). Aktarılan

çalışmalardan elde edilen bulgular birlikte değerlendirildiğinde, erkeklerin cinsiyet rollerinden dolayı kendilerini damgaladıkları ve bu damgalamanın da psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu daha olumsuz hale getirebileceği söylenebilir.

Mittal ve diğerleri (2012) damgalanmayla mücadele iki temel yaklaşımın olduğunu belirtmektedirler. Bunlardan ilki, damgalayıcı inanç ve tutumları değiştirmek diğeri ise damgalayıcı tutumların varlığını kabul edip damgalanmayla başa çıkma becerilerini geliştirmektedir. Son yıllarda ikinci yaklaşımdan hareketle, kendini damgalamayla başa çıkmada öz şefkatin etkili bir faktör olabileceğini belirten çalışmalar bulunmaktadır (Wong, 2019).

Erkekler için Yardım Aramada Koruyucu Bir Faktör: Öz Şefkat

Şefkat (compassion) kelimesi Latince "acı çekmek" anlamından gelmektedir. Şefkat, işevuruk bir tanım olarak "birlikte acı çekmek" şeklinde açımlanabilir. Çünkü şefkat, empatiyle başlamaktadır. Empati, başkalarının acılarını kabul eden ve onlarla bağ kuran düşünce ve duygular olarak tanımlanmaktadır. Örneğin, "nasıl hissettiğini biliyorum" cümlesi empatiye, "nasıl hissettiğini biliyorum ve senin için ne yapabilirim?" cümlesi ise şefkate örnek olarak verilebilir. Bu açıdan düşünüldüğünde şefkat, empatinin bir sonraki adımını temsil etmektedir (Raab, 2014).

Öz şefkat ise bireyin kişisel acı, algılanan başarısızlık veya yetersizlik duyguları karşısında kendisine karşı nezaketle ve yargılayıcı olmayan bir tutumla davranmasını ifade etmektedir (Neff, 2003a, 2003b). Daha açık bir ifadeyle, kendine karşı şefkatli bireyler yaşadıkları acıyı yok saymak ya da aşırı bir tepki göstermek yerine yargılayıcı olmayan bir tutumla acıyla birlikte devam etmeyi ve onu kabul etmeyi tercih ederler (Neff ve Tirch 2013).

Pozitif psikoloji alanyazında çalışılan öz-şefkat Neff (2003a) tarafından üç boyutta tanımlamıştır:

1. *Kendine Nezakete Karşı Kendini Yargılama*: Kendine nezaket, bireyin acı verici durumlarla yüzleşirken sert bir öz eleştiri yerine kendilerine karşı sağduyulu, esnek ve koşulsuz kabul göstermesini ifade etmektedir (Neff 2003a, 2003b; Neff ve Tirch 2013).
2. *Ortak İnsanlığa Karşı Sosyal Yalıtılmışlık*: Ortak insanlık, bireyin yaşadığı başarısızlık, acı verici olay ya da yetersizlik duyguları karşısında yalnız olmadığını

bunun insan deneyimin ortak ve doğal bir getirisi olduğu algısına sahip olmasıdır (Neff 2003a, 2003b; Neff ve Tirch 2013).

3. *Bilinçli Farkındalığa Karşı Aşırı Özdeşleşme:* Farkındalık, şimdiki anın farkına varmayla acıya karşı aşırı bir tepki vermeden kabul edilmesini sağlayan yargılayıcı olmayan alıcı bir zihin halini ifade etmektedir (Kabat-Zin, 2003).

Öz şefkat ile ilgili yapılan araştırmalarda, öz şefkatin olumlu duygular, mutluluk, iyimserlik ve yaşam doyumuyla pozitif yönde; olumsuz duygu, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ise negatif yönde ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur (Neely vd., 2009; Neff 2003a; Neff ve Vonk 2009; Neff vd., 2007). Bununla birlikte öz şefkat ile ilgili yapılan meta analiz çalışmalarında tutarlı bir şekilde, öz şefkatin psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu elde edilmiştir (MacBeth ve Gumley, 2012; Zessin vd., 2015). Sedighimornani ve diğerleri (2019) öz şefkatin, bilinçli farkındalık ile utanç arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ve öz şefkatin utanç değişkeninin güçlü bir yordayıcısı olduğunu aktarmışlardır. Kavramsal olarak kendini damgalama ile ilişkili utanç değişkeninin öz şefkat tarafından negatif yönde yordandığı bulgusu, öz şefkatin kendini damgalama üzerinde de aynı etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir. Psikolojik iyi oluşun öz şefkat ile pozitif yönde (Zessin, Dickhäuser ve Garbade, 2015), kendini damgalama ile negatif yönde (Rose vd., 2019) ilişkili olduğu göz önünde tutulduğunda öz şefkatin, kendini damgalamanın yardım arama tutumu üzerindeki negatif yönde etkisini düşürebileceği düşünülmektedir. Benzer şekilde, Wong ve diğerleri (2019) kendini damgalama ile başa çıkmada öz şefkatin bilişsel ve duygusal boyutlarıyla birlikte önemli bir değişken olduğunu vurgulamışlardır.

Heath, Lannin ve Strass (2017) yaptıkları çalışmada öz şefkatin, erkeksi normlar ile kendini damgalama arasındaki pozitif yönde ilişkiyi düşürdüğünü ve öz şefkatin yardım arama tutumunu pozitif yönde yordadığını belirtmişlerdir. Dschaak ve diğerleri (2019), öz şefkatin psikolojik yardım arama niyetini pozitif yönde yordadığını rapor etmişlerdir. Heath ve diğerleri (2018) artan öz şefkat düzeyinin kendini damgalama ile sosyal damgalanma arasındaki pozitif yönde ilişkiyi düşürebildiğini saptamışlardır.

İlgili araştırmalardan yola çıkarak öz şefkatin, erkeklerin kendini suçlama ve damgalamanın temel bileşeni olan dış değerlendirmelerden koruyacağı düşünülmektedir. Örneğin, birey kendisine kabul edici ve yargılayıcı olmayan bir mercekten bakarsa kendisine ilişkin damgalayıcı inançları içselleştirme olasılığının daha düşük olacağı düşünülmektedir. Buna ek olarak, öz şefkatli bireyler toplumun kendilerine ilişkin

algılamalarının yardım arama tutumlarını etkilemesine izin vermeden herkesin bazen zorluklarla karşılaştığını ve bazen yardıma ihtiyaç duyabileceklerini kabul edecekleri düşünülmektedir. Bir başka ifadeyle, öz şefkatin, erkeklerin dış değerlendirmeleri içselleştirerek kendilerini damgalamalarını tamponlayabileceği düşünülmektedir (Heath vd., 2018; Leary vd., 2007; Terry ve Leary, 2011).

Özetle, erkek cinsiyet rolü stresi ile psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişkide kendini damgalamanın ve öz şefkatin birlikte seri çoklu aracılık rolü göstereceği öngörülmektedir. Bir başka ifadeyle öz şefkatin, cinsiyet rollerinden dolayı kendilerini damgalayan ve bu damgalama nedeniyle psikolojik yardım arama konusunda isteksizlik yaşayan erkek üniversite öğrencileri için koruyucu bir faktör olabileceği düşünülmektedir.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde izlenecek yöntem ele alınmıştır. Bu bağlamda araştırmanın modeli, çalışma grubu, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesine ilişkin açıklamalar aşağıda yer almaktadır.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, erkek cinsiyet rolü stresi ile psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum arasındaki ilişkide kendini damgalama ve öz şefkatin seri çoklu aracılık modelini test etmeyi amaçlayan nicel yöntem ile yapılmış bir araştırmadır. Buradan hareketle araştırma modeli, nicel yöntemde yer alan tarama modeli ve ilişkisel tarama modelinden oluşmaktadır.

Tarama modeli olay, birey ya da nesnelerin olduğu gibi mevcut haliyle ifade edilerek var olan durumun değiştirilmeden betimlenebilmesi amacıyla kullanılmaktadır (Karasar, 2009). İlişkisel tarama modeli ise, tarama modellerinden bir tanesidir ve genel tarama yöntemi içinde ele alınmaktadır. İki ve ikiden fazla sayıdaki değişkenlerin birbirleriyle var olan değişimin derecesini saptamayı hedefleyen araştırma modelidir. Bu yol kullanılarak tespit edilen ilişkilerde neden-sonuç ilişkisi ile ilgili yorum yapılmasa da neden-sonuç ilişkisine yönelik bazı fikirler edinilebilmektedir. Daha açık bir ifadeyle, açıklamak ve tahmin etmek amacıyla kullanılan bir yöntemdir (Burmaoğlu, Polat ve Meydan, 2013; Büyüköztürk vd., 2015).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye'de üniversite eğitimine devam eden 598 erkek üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Ölçme araçlarının uygulandığı bireyler "erkek üniversite öğrencisi olmak" koşulu göz önünde bulundurularak amaçlı örnekleme yoluyla oluşturulmuştur. Amaçlı örnekleme, temelinde evrenin temsili bir örneği yerine kasıtlı bir biçimde amaçlı olarak bir ya da birkaç alt kesimini örnek alma prensibine dayanmaktadır.

Araştırmacı, amaçlı örneklemde evrenle ilgili kuramsal bilgilerden, araştırmanın özel amaçlarından ve de kendi bilgilerinden de yararlanarak bir örneklem seçmektedir (Fraenkel ve Wallen, 1993). Bu araştırmada, araştırma grubunun belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemi benimsenmiştir. Amaçlı örnekleme yönteminin evren değerleri ile ilgili önemli ipuçları vereceği belirtilmektedir. Bu örnekleme türünde katılımcı grubu, araştırmacının amacına göre belirlenmektedir (Büyüköztürk vd., 2008).

Katılımcılara ait demografik özellikler Tablo 3'te yer almaktadır. Tabloda erkek üniversite öğrencilerinin yaş, üniversite, bölüm, anne ve baba eğitim durumu, daha önce bir yakının ya da kendisinin psikolojik yardım alma deneyimi ve son olarak psikolojik yardım alma yöntemi tercihlerine ilişkin frekans ve yüzdeliklere yer verilmiştir.

Tablo 3'te görüldüğü üzere araştırmaya en çok Atatürk Üniversitesi'nden (138 kişi, %22) olmak üzere toplamda 622 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin fakülte türüne göre dağılımları incelendiğinde ilk sırada Fen-Edebiyat Fakültesinin (143 kişi, %23) olduğu görülmektedir.

Aile aylık gelir durumuna göre dağılımlar incelendiğinde ise ilk sırada 3001-6000 (266 kişi, %43) gelirin olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylerin ebeveyn eğitim durumuna göre dağılımları incelendiğinde anne eğitim düzeyine göre ilk sırada ilkokulun, (320 kişi, %51) baba eğitim düzeyine göre ise ilk sırada lisenin (180 kişi, %29) olduğu gözlenmektedir.

Geçmiş yardım alma deneyimine göre katılımcıların dağılımları incelendiğinde, hem kendileri için (500 kişi, %80) hem de yakınları için (444 kişi, %71) geçmişte psikolojik yardım almamış bireylerin çoğunlukta olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, geçmişte yardım alma deneyimi bulunanların psikolojik yardım sürecinden memnun kalma düzeylerine göre dağılımları incelendiğinde en çok belirtilen ifadenin "Biraz yardımcı oldu." (62 kişi, %10) olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin bir ruh sağlığı uzmanından psikolojik yardım almaları halinde öncelikli olarak hangi görüşme yöntemini tercih edeceklerine ilişkin dağılım incelendiğinde, katılımcıların çoğunluğunun ruh sağlığı uzmanıyla yüz yüze (559 kişi, %90) görüşmeyi tercih ettiği görülmektedir.

Tablo 3

Demografik Değişkenlere İlişkin Betimsel Özellikler

Değişkenler		*f*	%
Üniversite	Atatürk Üniversitesi	131	%22
	Erzurum Teknik Üniversitesi	109	%18
	Ankara Üniversitesi	69	%12
	Hacettepe Üniversitesi	50	%8
	İstanbul Üniversitesi	44	%7
	Samsun 19 Mayıs Üniversitesi	30	%5
	Diğer	165	%28
Fakülte	Fen-Edebiyat Fakültesi	137	%23
	Mühendislik Fakültesi	98	%16
	Eğitim Fakültesi	94	%16
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	89	%15
	Hukuk Fakültesi	51	%9
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	47	%8
	Spor Bilimleri Fakültesi	40	%6
	Diğer	42	%7
Ailenin aylık geliri (TL)	0-3000	190	%31
	3001-6000	252	%43
	6001-12000	128	%21
	+12001	28	%5
Anne Eğitim Düzeyi	Okuryazar Değil/İlkokul	309	%51
	Ortaokul	103	%17
	Lise	115	%20
	Lisans veya Lisansüstü	71	%12
Baba Eğitim Düzeyi	Okuryazar Değil/İlkokul	146	%27
	Ortaokul	120	%20
	Lise	176	%29
	Lisans veya Lisansüstü	140	%24
Daha önce bir ruh sağlığı uzmanından (psikiyatrist, psikolog, psikolojik danışman) yardım aldınız mı?	Evet	117	%20
	Hayır	181	%80
Eğer daha önce kendiniz için bir ruh sağlığı uzmanından yardım almış iseniz süreçten memnun kalma düzeyinizi belirtiniz.	Kesinlikle yardımcı olmadı	23	%4
	Yardımcı olmadı	60	%10
	Yardımcı oldu.	30	%5
	Son derece yardımcı oldu.	4	%1
	Toplam	117	%20
Daha önce bir yakınınız (anne,baba,kardeş) bir ruh sağlığı uzmanından (psikiyatrist,psikolog,psikolojik danışman) yardım aldı mı ?	Evet	172	%29
	Hayır	426	%71
Eğer şu anda bir ruh sağlığı uzmanından psikolojik destek almak isteseydiniz öncelikli olarak hangi yol ile görüşmeyi tercih ederdiniz ?	Yüzyüze (Fiziksel olarak aynı ortamda bulunacak şekilde)	536	%90
	Online (Zoom, Skype, Google Meet yoluyla)	62	%10
Toplam		598	%100

Verilerin Toplanması

Bu araştırmada kullanılan veriler toplanmadan önce ilgili ölçekleri geliştiren veya uyarlayan araştırmacılardan e-mail vasıtasıyla izin alınmıştır. Ölçek kullanım izinleri Ek 1'de sunulmuştur. Araştırmacılardan ölçeklerin psikometrik nitelikleri ve puanlama biçimine dönük bilgi alınmıştır. Araştırmada veri toplanmaya başlanmadan önce Ankara Üniversitesi Rektörlüğüne bağlı Etik Kurul Birimi'nden araştırma için onay alınmıştır. İlgili onay Ek 2'de sunulmuştur. Araştırma verileri çevrimiçi ortamda Google Formlar aracılığıyla yaklaşık olarak beş haftada toplanmıştır. Katılımcılar araştırmaya katılmadan önce Bilgilendirilmiş Onam Formu aracılığıyla gizlilik, gönüllülük ve etik sorumluluklar hakkında bilgilendirilerek araştırmaya katılım onayları alınmıştır. Ölçme araçlarından elde edilen veriler 2020-2021 eğitim öğretim yılının güz döneminde ve COVID-19 pandemisinin başlangıcından yaklaşık yedi ay sonra toplanmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerini elde edebilmek için araştırmacı tarafından oluşturulmuş Kişisel Bilgi Formu, erkek üniversite öğrencilerinin cinsiyet rollerinden dolayı yaşadıkları stresi ölçebilmek için Erkek Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği (ETCRSÖ), psikolojik yardım aramaya ilişkin içselleştirilmiş damgalanmayı ölçebilmek için Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (PYAKDÖ), bireyin kendisine yönelik gösterdiği şefkat düzeyini ölçebilmek için Öz Şefkat-Kısa Formu (ÖZ-KF) ve son olarak bireyin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumu ölçebilmek için Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form (PYAİTÖ-KF) kullanılmıştır. Ölçeklere ilişkin açıklamalar ve psikometrik nitelikler aşağıda sunulmaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireylerin üniversite, fakülte, yaş aralığı, aile aylık gelir düzeyi, ebeveyn eğitim düzeyi, kendisi ya da bir yakını için geçmiş yardım alma deneyimi, geçmiş psikolojik yardım alma deneyimi için memnuniyet düzeyi ve son olarak tercih edilen psikolojik yardım alma yöntemi değişkenlerine ait veri toplayabilmek için araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Erkek Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği

Erkek Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği Bayar, Haskan Avcı ve Koç (2018a) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 5'li Likert tipi ve 27 maddeden oluşmakta olup yedi faktör içermektedir. Ölçekten en az 27, en çok 130 puan alınabilmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça bireyin erkek toplumsal cinsiyet rolü stres düzeyi de artmaktadır.

Ölçeğin geliştirilme sürecinde ilk olarak nitel yöntem yoluyla erkeklerin en çok güçlük yaşadıkları konularda veri toplanarak ölçeğin maddeleri yazılmıştır. Ön çalışma sonrasında elde edilen 65 madde, ölçme ve toplumsal cinsiyet alanlarından uzman görüşü geribildirimleri ve yapılan düzenlemeler sonucunda 52 maddelik bir deneme formu elde edilmiştir. 595 lisans ve lisansüstü erkek öğrencinin örneklemini oluşturduğu çalışmanın geçerlik ve güvenirlik çalışmaları açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analiziyle incelenmiştir (Bayar vd., 2018a). Ölçeğin yapı geçerliği için bir faktörleşme tekniği olarak uygulanan Temel Bileşenler Analizi sonuçlarından sonra ölçekte 27 madde kaldığı aktarılmıştır. Elde edilen 27 madde yedi faktörden oluşup ve yedi faktör birlikte toplam varyansın %60'ını açıkladığı belirtilmiştir.

Ölçeğe ilişkin doğrulayıcı faktör analizi t değerleri incelendiğinde değerlerin .01 düzeyinde anlamlı olduğu belirtilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları incelendiğinde GFI değeri kabul edilebilir değerden düşük olsa da diğer değerlerin mükemmel ya da kabul edilebilir düzeyde uyum göstermesi göz önünde tutulduğunda modelin doğrulandığı aktarılmıştır [χ^2/sd= 2.03, RMSEA= .06, SRMR= .06, GFI= .83, AGFI= .79, CFI= .95 ve NNFI= .94] (Bayar vd., 2018a).

Ölçeğin, ölçüt geçerliliğini sınamak amacıyla Erkekliğe Yönelik Algılanan Tehdit Ölçeği ile birlikte 224 katılımcılı gruba uygulanmıştır. Her iki ölçeğin alt boyutlarından Kadınlardan Aşağı Kalmak ve Sert Görünmeye Yönelik Tehdit alt ölçekleri arasında .67 düzeyinde pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu olduğu rapor edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlık Cronbach Alfa katsayısı .90 ve üç hafta arayla yapılan test tekrar test uygulaması için iki ölçüm arasında .91 ($p<.01$) ilişki rapor edilerek ölçeğin güvenirlik değerlerinin yeterli düzeyde olduğu aktarılmıştır (Bayar vd., 2018a). Bu çalışma kapsamın yapılan Cronbach's α güvenirlik analizi sonucu .90 olarak bulunmuştur.

Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (PYAKDÖ)

Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (PYAKDÖ), Vogel ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilen beşli Likert türü, on maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçektir. Ölçekten en az 10, en çok 50 puan alınmakta ve katılımcıların ölçekten aldıkları puan arttıkça kendini damgalama düzeyleri de artmaktadır. Ölçeğin 2., 4., 5., 7., maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçek, örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu dört farklı çalışmadan geliştirilmiştir. İlk aşamada ölçek 28 maddeden oluşur iken geçerlik ve güvenirlik çalışmalarından sonra on maddenin yer aldığı tek boyutlu bir ölçek elde edilmiştir. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre maddelerin uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu rapor edilmiştir (χ^2 = 35, n = 470, CFI = .98, RMSEA = .04, SRMR = .04). Ölçeğin ölçüt geçerliği için, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumla -.53 ila -.63, psikolojik danışma aramayla -.32 ila -38, arasında korelasyon olduğu belirtilmiştir. Üniversite öğrencilerinde ölçeğin iç tutarlığı .91 ve iki ay arayla test-tekrar test güvenirliği .72 olarak hesaplanmıştır (Vogel vd., 2006).

Acun-Kapıkıran ve Kapıkıran (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin geçerliği açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analiziyle incelenmiştir. Faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin, tek boyuttan ve ölçek madde faktör yüklerinin .36 ile .68 aralığında olduğu rapor edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu belirtilmiştir (χ^2/sd = 1.52, GFI = .94, SRMR = .06, RMSEA = .06, CFI = .97 ve NNFI = .95). Ölçeğin iç tutarlılığı için Cronbach Alpha değerinin .71 olduğu aktarılmıştır (Kapıkıran ve Kapıkıran, 2013). Ölçeğin Türkçeye uyarlanması sırasında düşük uyum değeri gösteren onuncu maddenin ölçekten atılması sonucunda tek faktörden oluşan dokuz maddelik bir yapı elde edilmiştir. Bu çalışma kapsamında yapılan Cronbach's α güvenirlik analizi sonucu .76'dır.

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form (PYAİTÖ-KF)

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form (PYAİTÖ-KF), 29 maddeden oluşan orijinal ölçeğin (Fischer ve Turner, 1970) kısaltılmış bir formu olarak Fischer ve Farina (1995) tarafından geliştirilmiştir. Fischer ve Farina (1995) tarafından ölçeğin tek faktörlü olup on maddeden oluştuğu ve bir ay ara ile yapılan test-tekrar-test güvenilirliği .80 ve Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .84 olarak aktarılmıştır. Ölçeğin uzun form ile arasındaki ilişkinin .87 olduğu belirtilmiştir (Fischer ve Farina, 1995).

Ölçeğin maddelerinin yanıtlanması, (3) katılıyorum ile (0) katılmıyorum arasında değişmekte olup 4'lü Likert tarzda yanıtlanmaktadır. Ölçeğin 2, 8, 9 ve 10. maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 27'dir. Ölçekten alınan puan arttıkça psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun daha olumlu hale geldiği yorumu yapılmaktadır.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Topkaya (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçme, dil ve alan uzmanlarının geribildirimlerinden sonra ölçek, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları için uygun örnekleme yöntemiyle 408 katılımcı ile paylaşılmıştır. Elde edilen verilerin yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi; güvenirliği için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı kullanılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları kapsamında yapılan analiz bulgularında 4. maddenin madde toplam test korelasyonunun .30'un altında ve doğrulayıcı faktör analizinde ise ilgili maddenin t istatistiğinin anlamlı çıkmamasından dolayı maddenin ölçekten çıkarıldığı aktarılmıştır (Nursel Topkaya, 2011).

Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek adına yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksleri, modelin uyumunun yeterli olmadığını göstermiştir (AGFI= .89, GFI= .93, CFI= .91 ve RMSEA= .097). Model uyum iyilik endekslerine olumsuz etki eden dokuzuncu ve onuncu maddelerin hata kovaryanslarına ait ilişkilerin modele eklenmesinden sonra model ölçüm değerlerinin anlamlı bulunduğu rapor edilmiştir (AGFI= .92, GFI= .96, CFI= .94, RMSEA= .07 ve SRMR=.05). Ölçek için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı .76'dır. Bu çalışma kapsamında yapılan Cronbach's α güvenirlik analizi .72 olarak bulunmuştur.

Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Form

Öz Şefkat Ölçeği'nin hem 26 maddeden oluşan orijinal hali (Neff, 2003), hem de 12 maddelik kısa formu (Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht, 2011) mevcuttur ve farklı araştırmalarda geçerliği ve güvenilirği test edilmiştir (Neff, 2016).

Beşli Likert tipi ve 12 maddeden oluşan ölçeğin kısa formu Raes ve diğerleri (2011) tarafından oluşturulmuştur. Ölçeğin kısa formu, orijinal forma benzer şekilde altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar kendine karşı nezaket (2,6) kendini yargılama (11,12), ortak insanlık (5,10) birbaşınalık (sosyal yalıtılmışlık) (4,8), bilinçli farkındalık (3,7) aşırı özdeşleşme (1,9) alt boyutlarıdır. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı .86 alt boyutları için iç güvenirlik katsayısı sırasıyla .54, .63., .62, .68 .69 ve .75'dir (Raes vd., 2011). Ölçeğin psikometrik niteliklerine ve orijinal formu ile yüksek korelasyonuna dayanarak

toplam öz şefkat puanının ölçülmek istendiği araştırmalar için tereddüt edilmeden kullanılabileceği aktarılmıştır. Ancak ölçeğin alt boyutlarının da ölçülmek istendiği araştırmalar için güvenirlik katsayıları göz önünde bulundurularak araştırmacıların temkinli davranması önerilmiştir (Neff, 2016; Raes vd., 2011). Bu çalışmada öz şefkatin toplam puanı analizlere dahil edildiği için araştırmada ölçeğin kısa formu kullanılmıştır.

Kantaş (2013) tarafından uyarlanan ölçeğin birinci derecede ortaya çıkan altı faktörün ikinci derecede tek bir faktör altında toplandığı ve elde edilen uyum indekslerinin anlamlı olduğu aktarılmıştır (Açıklanan varyans %68, öz değer (eigenvalue) = 3.88). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .94 olarak rapor edilmiştir. Ölçekte yüksek puanlar yüksek öz şefkat düzeyini temsil etmektedir. Ölçekten toplam puan alınabilmektedir. Faktör yüklemeleri kendine karşı nezaket, kendini yargılama, ortak insanlık, birbaşınalık (sosyal yalıtılmışlık), bilinçli farkındalık, aşırı özdeşleşme, için sırasıyla .85, .69, .82, .84, .77, .85'dir. Alt boyutlar, her bir alt boyut maddelerinin ortalamasının alınmasıyla hesaplanmaktadır. Toplam öz-şefkat puanını hesaplamak için "kendini yargılama", "birbaşınalık" ve "aşırı özdeşleşme" alt ölçek maddeleri ters kodlanmaktadır. Daha sonra bütün maddelerin ortalaması alınarak öz şefkat toplam puanı elde edilmektedir. Ölçekte ters madde olarak düşünülebilecek zıt uçların (yargılama, yalıtılmışlık ve özdeşleşme) ters kodlanmasıyla, her bir alt boyuttan alınan puanın yükselmesiyle daha yüksek özşefkat düzeyini temsil eder hale geldiği aktarılmıştır (Kantaş, 2013).

Solmazer (2018) çalışmasında ölçeğin kısa formunu kullanmıştır. Öz-Şefkat Ölçeği uzun formu (Kantaş, 2013) maddelerinden Raes ve diğerlerinin (2011) kısa form için belirledikleri maddeleri çekip kendi çalışmasında kısa formun geçerlik ve güvenirlik analizlerini incelemiştir. Kısa form için ölçeğin Raes ve diğerleri (2011) olduğu gibi tek faktörden ve .88 iç güvenirlik katsayısına sahip olduğunu belirtmiştir (Açıklanan varyans %38.60, Öz değer (eigenvalue)= 4.63). Aynı ölçeğin kullanıldığı bir başka araştırmada (İmamoğlu vd., 2017) iç tutarlılık katsayısı .94 olarak rapor edilmiştir. Bu çalışma kapsamında yapılan Cronbach's α güvenirlik analizi .81 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Çözümlenmesi

Bu bölümde verilerin analize hazırlanması, analizlerin yapılabilmesi için ilgili varsayımların incelenmesi ve son olarak uygulanan veri analizi tekniklerine ilişkin bilgi verilmiştir.

Verilerin Analize Hazırlanması ve Varsayımların İncelenmesi

Araştırma hipotezlerinin test edilebilmesi için analize geçilmeden önce normallik, doğrusallık ve eşvaryanslılık (homojenlik) gibi birtakım varsayımların incelenmesi gerekmektedir. Bununla birlikte, analiz sonuçlarının kalitesini artırabilmek için nitelikli verilerle çalışılması gerektiğinden tek ve çok yönlü uç değerlerin ve kayıp değerler gibi gerekliliklerin incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2018).

Analize başlanmadan önce veri toplama araçlarında yer alan ters maddeler yeniden kodlanmıştır. Ters maddelerin yeniden kodlanmasıyla birlikte kayıp değerlerin bulunup bulunmadığı değerlendirilmiştir. Kayıp değerler incelendikten sonra tek yönlü uç değerler için standart Z puanları ve kutu-çizgi grafikleri, çok yönlü uç değerler için Mahalanobis uzaklık değerleri dikkate alınmıştır. Standart Z puanı için ±3.29 aralığı (Tabachnick ve Fidell, 2015) Mahalanobis uzaklığı için kritik ki-kare değeri α=.001 (Çokluk vd., 2018) ölçüt alınmıştır. Yapılan incelemeler ve ölçüt alınan değerlerden sonra veri setinden 24 katılımcı çıkarılarak 622 olan katılımcı sayısı 598'e düşürülmüştür. Analizler 598 katılımcının oluşturduğu veri setiyle gerçekleştirilmiştir.

Araştırma değişkenlerinin tek yönlü normallik varsayımlarını inceleyebilmek için normal dağılım eğrisini içeren histogramlar, Q-Q grafikleri ve basıklık/çarpıklık katsayıları ile ortalama, mod, medyan değerlerini içeren betimsel istatistikler incelenmiştir (Büyüköztürk, 2015; Çokluk vd., 2018). Grafikler incelendiğinde dağılımların normale yakın olduğu ve Q-Q grafiklerindeki noktaların 45 derecelik doğru üzerinde yerleşmeye eğilimli olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, araştırma modelinde yer alan hem açıklayıcı değişkenler hem de açıklanan değişken için aritmetik ortalama, medyan ve mod değerlerinin birbirine yakın olduğu ve her bir değişken için çarpıklık basıklık katsayılarının ±1 aralığında değer aldığı gözlenmiştir. Elde edilen değerler ve grafikler yoluyla yapılan incelemelerden hareketle dağılımların normalden

aşırı bir sapma göstermediği ve tek yönlü normallik varsayımlarının karşılandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Değişkenlerin tek yönlü normallik varsayımları incelendikten sonra çok değişkenli normallik ve doğrusallık ön koşullarına bakılmıştır. Bu ön koşulların incelenebilmesi için standardize edilmiş yordanan değerler ve standardize edilmiş artık değerler için normal dağılım eğrileri, histogram ve saçılma diyagramları oluşturulmuştur (Büyüköztürk, 2015; Çokluk vd., 2018). İlgili grafikler incelendiğinde değerlerin bir eksen etrafında yığılma eğiliminde olduğu gözlemlenmiştir. Ek olarak, doğrusallık varsayımının incelenebilmesi için her değişken için saçılma diyagramı matrisi oluşturulmuştur. Saçılma diyagramı matrisinde elips şeklinde dağılımların elde edilmesiyle doğrusallık ve çok değişkenli normallik varsayımın karşılandığı yorumu yapılmaktadır (Çokluk vd., 2018). Yapılan incelemeler sonucunda elips şeklinde dağılımların elde edilmesinden dolayı doğrusallık ve çok değişkenli normallik gerekliliklerinin sağlandığı gözlemlenmiştir. Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler Tablo 2'de sunulmuştur. Normallik ve doğrusallık varsayımlarının incelenmesinden sonra çoklu bağlantı problemlerinin olup olmadığı incelenmiştir.

Çoklu bağlantı problemi, .90 üzerinde bir korelasyona sahip olan açıklayıcı değişkenlerin birlikte hareket etmesi anlamına gelmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Çoklu bağlantı sorunu bulunan bir veri setinde normalde anlamlı çıkmaması gereken bir analiz anlamlı çıkarak Tip II hataya neden olabilmektedir. Buradan hareketle, çoklu bağlantı problemlerini inceleyebilmek için Pearson korelasyon katsayıları, tolerans değerleri, durum indeksi (CI) ve son olarak VIF değeri (Varyans Artış Faktörü) dikkate alınmıştır. Çoklu bağlantı probleminin olmadığına karar kılabilmek için VIF değerinin 10'dan küçük, CI değerinin 30'dan küçük ve son olarak tolerans değerinin .10'dan büyük olması gerektiğine dair ölçütler bulunmaktadır. Ek olarak, açıklayıcı değişkenlerin ikili korelasyonlarının .90 üzerinde olmaması gerekmektedir (Çokluk vd., 2018). Araştırma modeli incelendiğinde; tolerans değerlerini .880 ila .934 aralığında, varyans artış faktörü değerlerinin 1,110 ila 1,152 aralığında ve durum indekslerinin 6,732 ila 20,681 aralığında olduğu görülmektedir. Son olarak açıklayıcı değişkenlerin ikili korelasyonları incelendiğinde .90 üzerinde ilişkinin bulunmadığı görülmektedir. Değişkenler arası ikili korelasyonlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Araştırma modelinde hata (artık) terimlerinin korelasyon halinde olup olmadığını inceleyebilmek için Durbin Watson Katsayısı yoluyla otokorelasyon incelemesi yapılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2015). Durbin Watson 0 ila 4 arasında değer

almaktadır. Katsayı değerinin 2'ye yakın olması otokorelasyon olmadığını göstermektedir. Genel olarak kabul gören aralık ise bu değerin 1.5 ila 2.5 aralığında olmasıdır (Kalaycı, 2009). Araştırma modeli incelendiğinde bu değerin 1,997 olduğu görülmektedir. Buradan hareketle otokorelasyon olmadığı daha açık bir ifadeyle, artık terimlerin korelasyon halinde olmadığı ve birbirini etkilemediği sonucuna ulaşılmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2015). Aktarılanlar ışığında açıklayıcı değişkenlere ilişkin bağlantı probleminin olmadığı söylenebilinmektedir.

Mevcut alanyazında daha önce yardım almış bireylerin psikolojik yardım aramaya yönelik daha olumlu tutumlara sahip olduklarını bildiren birçok çalışma bulunmaktadır. Bu olumlu tutumların geçmiş yardım alma deneyimlerinden değil, geçmişte alınan yardımdan memnun olma durumuna göre değiştiği bu çalışma kapsamında düşünülmektedir. Buradan hareketle araştırmanın altıncı sorusunun analiz edilebilmesi için kişisel bilgi formunda yer alan demografik değişkenlerden elde edilen veriler araştırma sorusuna cevap verebilecek nitelikte uygun gruplara dönüştürülmüştür.

Daha açık bir şekilde ifade edilirse, ilk olarak kişisel bilgi formunda bireyin daha önce yardım alıp almadığı sorulmuştur. Sonrasında eğer bireyin geçmiş yardım arama deneyimi var ise alınan yardımdan memnun olma durumunu belirtmeleri istenmiştir. (Bakınız, Tablo 1). İki farklı sorudan elden edilen veriler problem durumuna uygun bir şekilde SPSS'te dönüştürülerek üç farklı grup elde edilmiştir. Sonrasında geçmiş yardım alma ve alınan yardımdan memnun olma durumlarına göre yardım almaya ilişkin tutumun farklılaşıp farklılaşmadığı ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi) ile test edilmiştir.

ANOVA testinin yapılabilmesi için birtakım varsayımların yerine getirilmesi gerekmektedir. Bunlar, varyansların homojenliği, karşılaştırılacak grupların birbirinden bağımsız olması, açıklanan değişkenin en az aralık ölçeği düzeyinde olması, her bir alt grubun normal dağılıyor olması şeklinde belirtilmektedir (Büyüköztürk, 2015; Pallant, 2007).

Varsayımlar incelendiğinde bağımlı değişkenlerin alt gruplarında çarpıklık ve basıklık katsayıları +1 ila -1 aralığında olduğundan tek değişkenli normallik varsayımının karşılandığı saptanmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerine ilişkin bilgiler Tablo 4'de sunulmuştur.

Varyansların homojenliği varsayımını incelemek için Levene's Testi kullanılmıştır. Levene Testi sonucunda varyansların homojen olmadığı görülmüştür ($F(3,595)= 4.188$; $p < .05$).

Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğinin ortaya konulabilmesi için varyansların homojen dağılmadığı durumlarda kullanılan Dunnett T3 Post-Hoc testi kullanılmıştır.

Sonuç olarak veri seti, analize başlanmadan önce kayıp değer, uç değer gibi gereklilikler ve normallik, doğrusallık, homojenlik (eşvaryanslılık) gibi varsayımlar açısından yukarıda incelenmiştir. Aşağıda açıklayıcı değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4 ve Tablo 5'te, ikili korelasyonlara ilişkin bilgiler Tablo 6'da sunulmuştur.

Araştırmada Kullanılan Veri Analizi Teknikleri

Araştırmada ilk olarak, erkek cinsiyet rolü stresi ile psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum arasındaki ilişkide kendini damgalama ve öz şefkatin seri çoklu aracılık etkisi Bootstraping yöntemiyle test edilmiştir (Hayes, 2018). Seri çoklu aracılık etkisi, X'in Y üzerinde hem doğrudan hem de dolaylı etkilerinin incelendiği bir aracılık modelidir. Bu modelde aracılık değişkenlerinden birinin, diğerinin nedeni olabileceği düşünülmektedir. (X→M1→M2→Y). Aynı model aynı zamanda paralel çoklu aracılık etkisi hakkında bilgi vermektedir (X→M1→Y ve X→M2→Y) (Hayes, 2013, s. 149-156).

Geçmişte psikolojik yardım alma deneyimi bulunanların, bir yakınının yardım alma deneyimi bulunanların ve artan yaşla birlikte psikolojik yardım arama isteğinin arttığını bildiren çalışmalar bulunmaktadır (Topkaya, 2021; Berger vd., 2005). Buradan hareketle, öz şefkatin koruyucu rolünü daha net inceleyebilmek için çalışmada ilgili değişkenler kontrol altına alınmıştır.

İkinci olarak, psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumun yaş değişkeni tarafından anlamlı olarak yordanıp ortaya koyabilmek için regresyon analizi yapılmıştır.

Üçüncü olarak, geçmiş yardım alma deneyimi ve alınan yardımdan memnun olma durumlarına göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı ANOVA ile test edilmiştir.

Araştırma hipotezlerinin test edilebilmesi için IBM SPSS Statistics 27, IBM SPSS Process v3.4.1 makro eklentisi ve Jamovi 1.2.2 istatistik programları kullanılmıştır.

BÖLÜM 4

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölüm veri toplama araçlarından elde edilen betimsel istatistikleri ve araştırma hipotezlerinin test edilmesiyle ulaşılan bulguları içermektedir. Araştırma değişkenlerine ve hipotezlere ilişkin elde edilen bulgular, açıklamaları ile birlikte tablolar halinde aşağıda yer almaktadır.

Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırmada yer alan Erkek Cinsiyet Rolü Stresi (ECRS), Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama (PYAKD), Öz Şefkat (ÖZ), Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum (PYAİT) değişkenleri ve kategorik değişkenlere yönelik betimleyici istatistikler aşağıda Tablo 4 ve Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 4

Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

	n	*En düşük puan*	*En yüksek puan*	$\bar{X}$	*Medyan*	*Mod*	*Ss*	*Ç.K*	*B.K*
ECRS	598	27	131	80.44	80	79	19.38	-.01	-.25
KD	598	9	39	19.42	18	16	6.32	.53	-.36
ÖZ	598	19	58	39.09	38	35	7.50	-.02	-.39
PYAİT	598	0	27	13.38	13	15	5.28	.09	-.36

Not. ECRS= Erkek Cinsiyet Rolü Stresi, KD = Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama, ÖZ= Öz Şefkat, PYAİT= Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum.

Tablo 4 incelendiğinde Erkek Cinsiyet Rolü Stresi (ECRS) değişkeni için en düşük puanın 27, en yüksek puanın 131 olduğu, aritmetik ortalamanın ($\bar{X}$) 80.44 ve standart sapma (Ss) değerinin 19,38 olduğu görülmektedir. ECRS değişkeni için çarpıklık (ÇK) ve basıklık (BK) katsayılarının ± 1 aralığında olduğu için normallik varsayımı

karşılanmıştır.

Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama (PYAKD) değişkeni için en düşük puanın 9, en yüksek puanın 39 olduğu, aritmetik ortalamanın ($\bar{X}$) 19.42 ve son olarak standart sapma (Ss) değerinin 6.32 olduğu görülmektedir. PYAKD değişkeni için mod, medyan ve aritmetik ortalama değerlerinin birbirine yakın ve çarpıklık (ÇK) ve basıklık (BK) katsayılarının ± 1 aralığında olduğu görülmektedir.

Öz Şefkat (ÖZ) değişkeni için en düşük puanın 19, en yüksek puanın 58 olduğu, aritmetik ortalamanın ($\bar{X}$) 39.09 ve son olarak standart sapma (Ss) değerinin 7.50 olduğu görülmektedir. ÖZ değişkeni için mod, medyan ve aritmetik ortalama değerlerinin birbirine yakın ve çarpıklık (ÇK) ve basıklık (BK) katsayılarının ± 1 aralığında olduğu için normallik varsayımı karşılanmıştır.

Son olarak, Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum (PYAİT) değişkeni için en düşük puanın 0, en yüksek puanın 27 olduğu, aritmetik ortalamanın ($\bar{X}$) 13.38 ve standart sapma (Ss) değerinin 5.28 olduğu görülmektedir. PYAİT değişkeni için mod, medyan ve aritmetik ortalama değerlerinin birbirine yakın ve çarpıklık (ÇK) ve basıklık (BK) katsayılarının ± 1 aralığında olduğu için normallik varsayımı karşılanmıştır.

Tablo 5

Araştırmanın Kategorik Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

	PYAİT					KD				ÖZ				ECRS			
	n	*Ort*	*Ss*	*Ç.K*	*B.K*	*Ort*	*Ss*	*Ç.K*	*B.K*	*Ort*	*Ss*	*Ç.K*	*B.K*	*Ort*	*Ss*	*Ç.K*	*B.K*
Geçmiş Yardım Alma Deneyimi																	
Evet	117	14.90	5.87	-.12	-.79	18.76	6.60	.68	-.38	40.32	7.83	.22	-.91	79.58	18.98	-.02	-.38
Hayır	481	13.01	5.07	.10	-.18	19.59	6.25	.50	-.33	38.79	7.39	-.05	-.30	80.65	19.49	-.02	-.21
Bir Yakının Geçmiş Yardım Alma Deneyimi																	
Evet	172	14.23	5.32	.04	-.47	18.54	6.01	.55	-.36	39.56	7.39	-.04	-.37	79.84	20.08	.12	-.29
Hayır	426	13.03	5.24	.11	-.23	19.78	6.42	.51	-.39	38.90	7.54	.05	-.39	80.69	19.11	-.03	-.21
Geçmişte Alınan Yardımdan Memnun Olma Durumu																	
Memnun Değil	83	13.9	6.03	.10	-.81	19.4	6.5	.61	-.49	40.2	7.7	.22	.26	77.8	18.9	.00	-.14
Memnun	34	17.3	4.73	-.50	.05	17.1	6.49	.95	.31	40.4	8.2	.22	-.88	83.7	18.8	-.05	-.96

	n	*Min*	*Max*	*Ort*	*Ss*	*Ç.K*	*B.K*
Yaş	598	18	38	21.87	3.14	1.16	2.04

Not. PYAİT= Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum, KD = Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama, ÖZ= Öz Şefkat, ECRS= Erkek Cinsiyet Rolü Stresi. Ç.K= Çarpıklık Katsayısı, B.K= Basıklık Katsayısı.

Tablo 5 incelendiğinde, geçmişte yardım almış erkek üniversite öğrencilerinin yardım almamış öğrencilere kıyasla psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum (PYAİT) puanı ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, geçmişte yardım almış bir yakına sahip olanların PYAİT puan ortalamalarının geçmişte yardım almış yakına sahip olmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bununla birlikte, geçmişte yardım alma deneyimi bulunan ancak alınan yardımdan memnun olmayanların PYAİT puan ortalamaları memnun olanlara kıyasla daha düşüktür. Tablo 5 incelenmeye devam edildiğinde, geçmişte psikolojik yardım almış katılımcılardan süreçten memnun olanların, olmayanlara kıyasla öz şefkat ve cinsiyet rolü stresi puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülürken kendini damgalama düzeyi ortalamalarının daha düşük olduğu görülmektedir.

Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

Araştırmada yer alan Erkek Cinsiyet Rolü Stresi (ECRS), Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama (PYAKD), Öz Şefkat (ÖZ) ve Psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum (PYAİT) değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayıları ve anlamlılık düzeyleri Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6

Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Değişken	1	2	3	4
1. ECRS	-			
2. KD	.15**	-		
3. ÖZ	-.28**	-.24**	-	
4. PYAİT	-.01*	-.54**	.27**	-

Not. ECRS= Erkek Cinsiyet Rolü Stresi, KD = Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama, ÖZ= Öz Şefkat, PYAİT= Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum. *p < .05, **p < .001.

Araştırmada açıklanan değişken olarak ele alınan psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum; erkek cinsiyet rolü stresi (r = -.096, p< .05) ve kendini damgalama (r = -.536, p<.001) ile negatif yönde ilişkili bulunur iken öz şefkat ile pozitif yönde ilişkili

bulunmuştur (r = .271, p<.01).

Öz şefkat hem erkek cinsiyet rolü stresi (r = -.279, p<.001) hem de kendini damgalama (r = -.243, p<.001) ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Son olarak, erkek cinsiyet rolü stresi ile kendini damgalama arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (r = .146, p<.001).

Erkek Cinsiyet Rolü Stresi ile Psikolojik Yardım Arama Tutumu Arasındaki İlişkide Kendini Damgalama ve Öz Şefkatin Seri Çoklu Aracılık Etkisi Bulguları

Araştırmada erkek cinsiyet rolü stresi ile psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum arasındaki ilişkide kendini damgalama ve öz şefkatin seri çoklu aracılık etkisinin olup olmadığı Bootstraping yöntemi ile test edilmiştir. Seri çoklu aracılık analizi Process Makro eklentisi ile yapılmıştır (Hayes, 2018).

Sonuçlar incelendiğinde, kurulan modelin anlamlı olduğu ve erkek cinsiyet rolü stresinin kendini damgalama ve öz şefkat değişkenleriyle birlikte psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlara ait varyansın %33'ünü açıkladığı görülmüştür [F(6;591) = 48,1758; p <.001, R^2 = .328].

Modele aracı değişkenler eklenmediğinde erkek cinsiyet rolü stresinin tek başına psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum (PYAİT) üzerindeki toplam etkisi (*c yolu*) negatif yönde anlamlıdır (ß= -.096, t = -2,39, p<. 05). Aracı değişkenler modele eklendiğinde ise erkek cinsiyet rolü stresinin PYAİT üzerindeki etkisinin (doğrudan etki, *c' yolu*) istatistiksel olarak önemsiz hale geldiği saptanmıştır [ß = .017, t = 0,493, p = .62]. Modeldeki diğer yollar incelendiğinde, cinsiyet rolü stresinin kendini damgalamayı (*a1 yolu*) pozitif yönde [ß = .145, t = 3,58, p<.01] öz şefkati (*a2 yolu*) negatif yönde [ß = -.250, t = -6,44, p<.001] yordadığı saptanmıştır. Kendini damgalama ise hem öz şefkati (d_1 *yolu*) [ß = -.201, t = -5,16, p<.001] hem de psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumu (b_1 *yolu*) [ß = -.491, t = -14,04, p<.001] anlamlı olarak negatif yönde yordamaktadır. Son olarak öz şefkat, psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumu (b_2 *yolu*) [ß = .152, t = 4,22, p<.001] pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Modele ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 7 ve Şekil 4'de sunulmuştur.

Erkek cinsiyet rolü stresinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerindeki dolaylı etkilerinin anlamlı olup olmadığı Bootstraping yöntemiyle incelenmiştir. Buna

göre, modeldeki toplam dolaylı etkilerin anlamlı olduğu gözlenmiştir [ß = -.031, *S.H* = .007, %95 *Güven Aralığı* = -.045, -.017].

Tablo 8 incelendiğinde, cinsiyet rolü stresi ile yardım arama tutumu arasındaki ilişkide kendini damgalamanın aracı bir rol oynadığı görülmektedir [ß = -.019, *S.H* = .006, %95 *G.A* = -.031, -.007]. Diğer bir ifadeyle, erkek üniversite öğrencileri cinsiyet rollerinden dolayı kendilerini damgalamakta ve bu damgalama da psikolojik yardım aramaya yönelik tutumu daha olumsuz hale getirmektedir.

Tablo 8 incelenmeye devam edildiğinde, cinsiyet rolü stresi ile PYAİT arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı bir rol oynadığı görülmektedir [ß = -.010, *S.H* = .003, %95 *G.A* = -.017, -.004]. Başka bir deyişle, erkek cinsiyet rolü stresinin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum üzerindeki negatif yönde etkisi öz şefkat arttıkça düşmektedir.

Son olarak, Tablo 8'de cinsiyet rolü stresi ile PYAİT arasındaki ilişkide, kendini damgalama ve öz şefkatin birlikte seri çoklu aracılık etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir [ß = -.0012, *S.H* = .001, %95 *G.A* = -.002, -.001]. Bu nedenle, kendini damgalamanın ve öz şefkatin birlikte erkek cinsiyet rolü ile yardım arama tutumu arasındaki ilişkide seri çoklu aracılık etkisi gösterdiği söylenebilir.

Erkek cinsiyet rolü stresinin kendini damgalama ve öz şefkat aracılığıyla psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum üzerindeki dolaylı etkisinin tam standardize etki büyüklüğü (Completely standardized indirect effect) için K^2 = .01'e yakın ise düşük etki, K^2 = .09'e yakın ise orta etki ve son olarak K^2 = .25'e yakın ise yüksek etki yorumu yapılmaktadır (Preacher ve Kelley, 2011). Aracılık etkisinin tam etki büyüklüğü anlamlı olarak -.113 olduğu tespit edilmiştir ve bu değerin orta değere yakın bir etki büyüklüğü olduğu ifade edilebilir [ß = -.113, *S.H* = .026, %95 *G.A* = -.16,-.06].

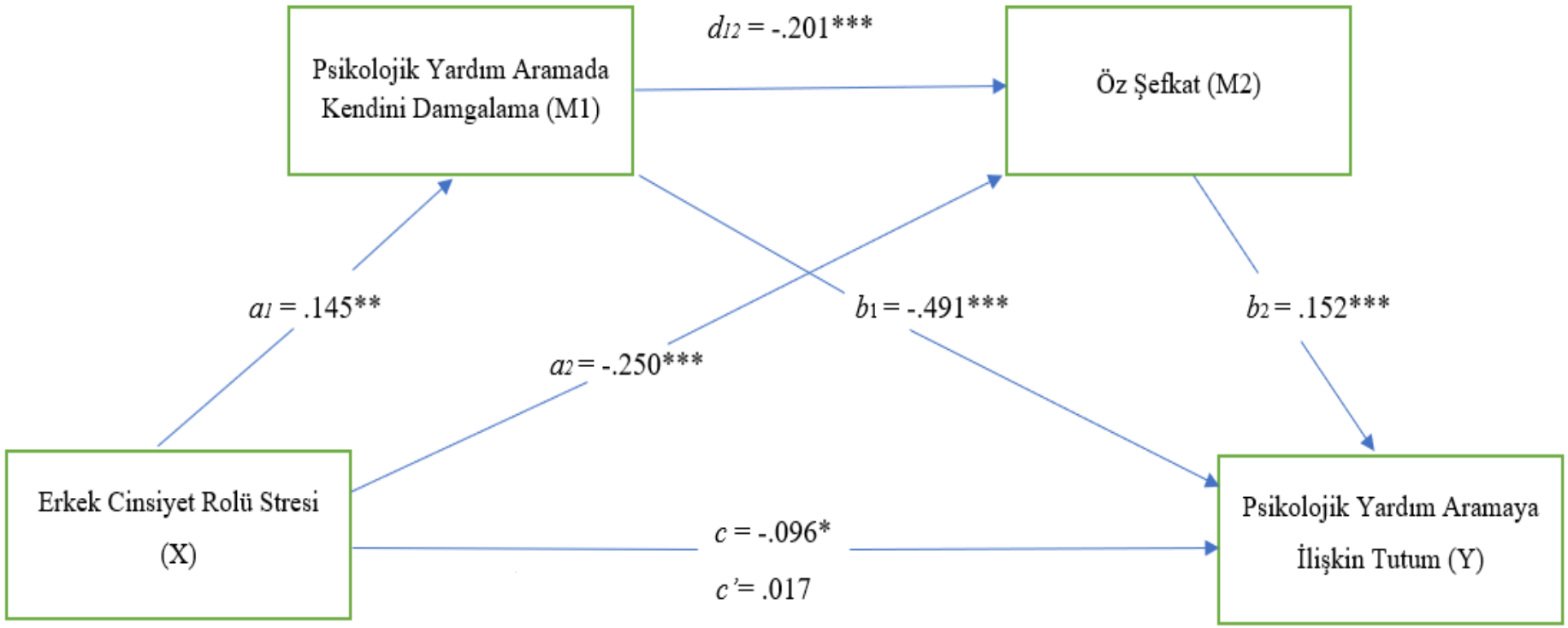
Bulgular doğrultusunda, erkek cinsiyet rolünün kendini damgalama ve öz şefkat yoluyla psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerindeki negatif yöndeki etkisinin *öz şefkat arttıkça* düştüğü görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, öz şefkatin, cinsiyet rollerinden dolayı kendilerini damgalayan ve bu damgalama nedeniyle psikolojik yardım arama konusunda isteksizlik yaşayan erkek üniversite öğrencileri için koruyucu bir faktör olduğu söylenebilir.

Tablo 7

Seri Çoklu Aracılık Etkisi Regresyon Analizi Sonuçları

		Sonuç Değişkenleri							
Tahmin Değişkenleri		M*1* (KD)			M*2* (ÖZ)			Y(PYAİT)	
		ß	*S.H*		*ß*	*S.H*		*ß*	*S.H*
X (ECRS)	*a1*	.145**	.039	*a2*	-.250***	.033	*c'*	.017	.028
M*1* (KD)		-	-	d_{12}	-.201***	.034	b_1	-.491***	.029
M*2* (ÖZ)		-	-		-	-	b_2	.152***	.033
Sabit	i_{M1}	1.533***	.279	i_{M2}	4.275***	.242	i_Y	1.889***	.246
								R^2 = .328	
		F(4;593)= 4,6872; *p*<.001			F(5;592)= 17,1090; *p*<.001			F(6,591)= 48,1758; *p*<.001	

Not. **p* < .05, ***p* < .01, ****p* < .001; *S.H.* : Standart Hata. ECRS= Erkek Cinsiyet Rolü Stresi, KD = Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama, ÖZ= Öz Şefkat, PYAİT= Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum. Standardize edilmiş beta katsayıları (*b*) raporlanmıştır. Geçmiş Yardım Alma Deneyimi, Bir Yakınının Geçmiş Yardım Alma Deneyimi ve Yaş değişkenleri kontrol altına alınmıştır. *n* = 598, Bootstraping 5000.



Şekil 4. Seri Çoklu Aracılık Modeli

Not. *$p < .05$, **$p < .01$, ***$p < .001$. Standardize edilmiş beta katsayıları (β) raporlanmıştır. c = Toplam Etki. c' = Doğrudan Etki. Geçmiş Yardım Alma Deneyimi, Bir Yakınının Geçmiş Yardım Alma Deneyimi ve Yaş değişkenleri kontrol altına alınmıştır. n = 598. Bootstraping 5000.

Tablo 8

Erkek Cinsiyet Rolü Stresi ile Psikolojik Yardım Arama Tutumu Arasındaki İlişkide Kendini Damgalama ve Öz Şefkatin Seri Çoklu Aracılık Etkisi Bulguları

Yollar		*Güven Aralığı (%95)*	
	Katsayı	*Alt*	*Üst*
ECRS→KD→PYAİT	-.0195	-.0314	-.0075
ECRS→ÖZ→PYAİT	-.0104	-.0175	-.0045
ECRS→PYKD→ÖZ→PYAİT	-.0012	-.0026	-.0003
Toplam Etki	-.096	-.0048	-.0050
Doğrudan Etki	.017	-.0142	.0237
Toplam Dolaylı Etki	-.0311	-.0458	-.0171

Not. ECRS= Erkek Cinsiyet Rolü Stresi, PYKD = Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama, ÖZ= Öz Şefkat, PYAİT= Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum. Geçmiş Yardım Alma Deneyimi, Bir Yakınının Geçmiş Yardım Alma Deneyimi ve Yaş değişkenleri kontrol altına alınmıştır.

Bu araştırmanın problem durumunu, kadınlara kıyasla erkeklerin psikolojik yardım aramada daha isteksiz olduğunu bildiren tutarlı araştırma sonuçları oluşturmuştur. (Atik ve Yalçın, 2011; Çebi ve Demir, 2020; Erkan vd., 2011; Kalkan ve Odacı, 2005; Komiya, 2000; Topkaya, 2014b; Türküm, 2005; Vogel, 2006).

Mevcut alanyazında erkeklerin psikolojik yardım alma konusundaki isteksizliklerine getirilen açıklamalardan biri cinsiyet rolleridir (Addis ve Mahalik, 2003; Galdas, 2005; Vogel ve Heath, 2016). Bu çalışmada, erkeklerin cinsiyet rollerinden dolayı kendilerini damgaladıkları ve bu damgalamanın da psikolojik yardım almaya yönelik tutumları daha olumsuz hale getirdiği düşünülmektedir. Bununla birlikte, toplumsal cinsiyet rolleri nedeniyle psikolojik yardım aramada kendini damgalamanın tüm erkekler için geçerli olamayacağı düşünüldüğünde, psikolojik yardım arama sürecinde rol oynayan olası koruyucu faktörlerin tanımlanmasına gereksinim duyulmaktadır. Bu bağlamda çalışmanın temel amacı, erkek cinsiyet rolü stresi (ECRS)

ile psikolojik yardım tutumu (PYAİT) arasındaki ilişkide kendini damgalama (KD) ve öz şefkatin (ÖZ) rolünü seri çoklu aracılık modeliyle incelemektir.

Erkeklik normlarını ölçebilmek için alanyazında birtakım ölçekler geliştirilmiştir. Psikolojik yardım arama ile ilgili alanyazında erkeklik normları genellikle erkeklik normlarına uygunluk (Mahalik vd., 2003) veya cinsiyet rolü çatışması (O'neil, 2008) ölçekleri ile ölçülmektedir. Ancak araştırmanın problem durumuna uygun olabilecek biçimde dış değerlendirmelerin (ECRS ve KD) birey üzerinde yaşattığı baskının ölçülmesi hedeflenmiştir. Bu çalışmanın problem durumuna benzer biçimde, Booth ve diğerleri (2019) ECRS ile KD arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre erkeklerin cinsiyet rollerinden dolayı hissettikleri baskı arttıkça kendini damgalama düzeylerinin de arttığı rapor edilmiştir. Ek olarak, alanyazında daha önce ECRS ile psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Araştırmanın birinci sorusu için yapılan analiz sonuçları incelendiğinde, erkeklerin cinsiyet rollerinden dolayı yaşadıkları stres arttıkça psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının daha olumsuz hale geldiği saptanmıştır. Bu konuda alanyazın incelendiğinde elde edilen bulguyu destekler bir biçimde erkeklik normlarına önem veren erkeklerin psikolojik yardım arama konusunda daha isteksiz olduklarını bildiren bir dizi çalışma bulunmaktadır (Addis ve Mahalik, 2003**;** Berger vd., 2013; Booth, 2019; Heath vd., 2018; Levant vd., 2009; Smith vd., 2008; Vogel ve Heath, 2016; Vogel vd., 2011; Wimer ve Levant, 2011). Örneğin, Akçay (2018) tanı almış 25-65 yaş arası 24 erkekle gerçekleştirdiği nitel çalışmada, erkeklerin ruhsal hastalıkları nasıl algıladığını hegemonik erkeklik bağlamında incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın sonucuna göre, katılımcılar psikolojik yardım aramaya ihtiyaç duymalarına rağmen yardım almayı erteleditklerini ifade etmişlerdir. Akçay (2018), erkeklerin yardım aramaktan kaçınmalarını "erkekliğine toz kondurmamak" olarak açıklamaktadır. Yetişkin erkekler, psikiyatri polikliniğine başvurmadan önce hocaya dua okutmak gibi geleneksel yöntemler, sorunu kendi başıma çözebilirim gibi "erkekçe" başa çıkma yöntemlerini kullanmaktadırlar (Akçay, 2018). Aktarılanlar ışığında geleneksel erkeklik rollerinin psikolojik yardım arama söz konusu olduğunda kısıtlayıcı bir role sahip olduğu söylenebilir.

Erkeklerin toplum tarafından kendilerine atfedilen rollerden dolayı yardım aramaktan kaçınmaları kültürel özellikler ile ilişkilendirilebilir. Gelfand ve diğerleri (2011) 33 ülkede yaptığı araştırmalar sonucunda "Esnek ve Sıkı Kültürler" teorisini

ileriye sürmüştür. Gelfand ve diğerlerine göre (2011), Türkiye sıkı kültürlere yakın ülkeler arasında yer almaktadır. Sıkı kültürlerde güçlü sosyal normlar bulunmaktadır. Buna karşılık, esnek kültürlerde ise sosyal normlar daha zayıf ve bireyler bu kuralları kolaylıkla ihlal edebilmektedirler. Diğer bir ifadeyle, esnek kültürlerde bireyler belirli sınırlar içerisinde kendi istedikleri gibi davranabilirler iken sıkı kültürlerde bu sınırlar çok daha dar olmaktadır. Kağıtçıbaşı'nın (1999) belirttiği toplulukçu kültür özellikleriyle örtüşecek biçimde, sıkı kültürlerde insanlardan daha kalıplaşmış davranış örüntüleri beklenmektedir. Bu çerçeveden hareketle, Yalçın (2016) toplulukçu benlik kurgusuna sahip bireylerin, grup içi normlardan ve beklentilerden daha fazla etkileneceği ve dolayısıyla profesyonel psikolojik yardım arama konusuna daha olumsuz yaklaşacağını ifade etmiştir. Buna karşılık, bireyci benlik kurgusuna sahip bireylerin ise sosyal damgalanma korkusunu daha az yaşadıkları ve bundan dolayı da profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin diğerlerine göre daha olumlu bir tutuma sahip olabileceği söylenebilir (Yalçın, 2016).

Bu araştırmanın örneklemini erkek üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Araştırma bulgularının örneklem grubunun gelişimsel özellikleriyle ilişkili olabileceği söylenebilir. Erkekler kendilerine toplum tarafından atfedilen "üstün-ayrıcalıklı" konumu elde edebilmeleri için sürekli çabalayarak erkekliklerini kanıtlama uğraşısı içerisindedirler (Pleck, 1995). Bu nedenle erkeklik "kazanılan" bir konum olarak algılanmaktadır. Benzer şekilde, Türkoğlu (2016) toplum tarafından erkekliğin kadınlığa kıyasla daha zor kazanılabilir olarak algılandığını ifade etmiştir. Selek'e göre (2018) kültürümüzde askerliğini yapmamış erkekler "daha az erkek" olarak algılanmaktadır. Ek olarak, erkeklik geleneksel olarak sünnet, askerlik, işe girme, evlilik ve çocuk sahibi olmakla birlikte tamamlanmaktadır (Selek, 2018). Bu çerçevede Türkiye'de "tam erkek" olarak algılananlar sünnet olmuş, heteroseksüel, askerliğini tamamlamış, bir iş sahibi olan, evlenmiş ve baba olmuş mümkünse de ilk çocuğu erkek olan kişilerdir (Barutçu 2013). Bu çerçeveden bakıldığında, araştırmanın örneklem grubunu oluşturan erkek üniversite öğrencilerinin henüz erkekliklerini kanıtlamakla meşgul bir grup oldukları ifade edilebilir. Diğer bir deyişle, erkek üniversite öğrencilerinin henüz işe girmedikleri, askere gitmedikleri ve herhangi bir statüye sahip olamadıkları için daha yüksek cinsiyet rolü stresi düzeylerine sahip olmaları beklenebilir. Bu bağlamda Sosyal Kimlik Kuramına göre, erkekler grup içi statülerinin yükselebilmesi için daha erkeksi davranabilirler. Diğer bir deyişle, erkekliğini kanıtlamakla meşgul olan bir grup için psikolojik yardım almak gibi geleneksel erkeksi normlara uymayan davranışlardan kaçınılması olasıdır.

Toplum tarafından erkeklere atfedilen yardım almaktan çok yardım vermeye yönelik kalıpyargılar ve duygularından arınık olma, güçlü olma gibi tamlık mutlaklık belirten cinsiyet rolleri erkekler üzerinde bir baskı oluşturmaktadır (Pleck, 1995; Vandello vd., 2008; Vogel ve Heath, 2016). Benzer şekilde psikolojik yardım alan bir kimsenin sorunlu, eksik olduğu inancı bireylerin psikolojik yardım ararken kendilerini damgalayarak yardım aramaktan kaçınmalarına yol açmaktadır. Bir başka deyişle, erkekler psikolojik yardım almaları halinde hem *"ruhsal hastalığı olan birey"* hem de *"güçsüz bir erkek"* olarak damgalanmaktan endişe duymaktadır (Akçay, 2018).

Kendini damgalama, sosyal damgalanmanın içselleştirilmesi (Vogel vd., 2013; Heath vd., 2018) olarak açıklanırken ECRS ise bireyin kendisine biçilmiş rolleri ihlal ettiğinde yaşadığı stres olarak tanımlanmaktadır (Booth vd., 2019). Bu açıdan düşünüldüğünde iki değişkenin de **dış değerlendirmelere** duyarlı olduğu söylenebilir. Benzer şekilde, Sosyal Kimlik Kuramına göre, erkekler için "yardım istemek grup içi beklentileri karşılayamamak" anlamına gelmektedir. (Heath, 2019). Diğer bir deyişle, erkek üniversite öğrencileri kendilerinden beklenen toplumsal cinsiyet rollerine uygun davranabilmek için psikolojik yardım aramaktan kaçınabilirler. Bu bağlamda ECRS ile yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkide kendini damgalamanın aracı bir rol oynaması beklenmektedir. Nitekim araştırmanın ikinci sorusundan hareketle elde edilen analiz sonuçları incelendiğinde ECRS'nin KD yoluyla PYAİT üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır. Diğer bir deyişle, erkeklerin cinsiyet rollerinden dolayı kendilerini damgaladıklarını ve bu damgalanın da yardım almaya ilişkin tutumu daha olumsuz hale getirdiği görülmektedir. Bu konuda alanyazın incelendiğinde analiz bulgularını destekler nitelikte erkeklik normları ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum/niyet arasında kendini damgalamanın aracı bir rol oynadığı bildiren çalışmalara rastlanmaktadır (Magovcevic ve Addis, 2005; Pederson ve Vogel, 2007; Shepard ve Rickard, 2012; Wasylkiw ve Clairo, 2016).

Aktarılanlar ışığında, erkeklerin cinsiyet rollerinden dolayı yaşadıkları stresten hareketle kendilerini damgaladıkları ve bu damgalamanın da psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu daha olumsuz hale getirdiği saptanmıştır. Bu durumda, erkeklik normlarının kendini damgalama yoluyla yardım almaya ilişkin tutum üzerindeki negatif yönde dolaylı etkisinin yönünü veya düzeyini değiştirebilecek koruyucu faktörlere ihtiyaç duyulmaktadır. Nitekim erkek cinsiyet rollerini değiştirmek yerine aracılık rolü oynayan değişkenleri değiştirmeye çalışmanın daha kolay olacağı düşünülmektedir (Pederson ve Vogel, 2007). Yukarıda da aktarıldığı biçimde, hem kendini damgalama hem de erkek

cinsiyet rolü stresi dış değerlendirmelere duyarlıdır. Buradan hareketle, erkekler için dış değerlendirmelerin yaşattığı zorlantılı duyguların etkisi altında kalmadan ihtiyaç duymaları halinde psikolojik yardım arama kararı vermelerini teşvik edecek koruyucu faktörlerin tanımlanmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu nedenle, çalışmada öz şefkatin koruyuculuk rolü incelenmiştir.

Araştırmanın dördüncü sorusu gereği öz şefkatin koruyucu bir rolünün olup olmadığına dair yapılan analiz sonuçları incelendiğinde, ECRS'nin KD ve ÖZ yoluyla PYAİT üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır. Araştırma bulgularıyla uyumlu olacak şekilde önceki çalışmalar öz şefkatin düşük kendini damgalama düzeyi (Heath vd., 2017, 2018; Wasylkiw ve Clairo, 2018) ve yardım almaya ilişkin olumlu tutumlarla (Wasylkiw ve Clairo, 2018) ile ilişkili olduğu bildirilmiştir.

Araştırma modelinde öz şefkatin koruyuculuk rolü oynamasına yönelik nedenler şu şekilde sıralanabilir. İlk olarak, yüksek öz şefkat düzeyine sahip bireyler başkalarının kendilerine dair neler düşündüğü hakkında daha az endişe duymakta ve başkalarını memnun etmeye daha az isteklidir (Barnard ve Curry 2011; Gilbert, 2005; Neff ve Vonk 2009**;** Terry ve Leary, 2011). İkinci olarak, öz şefkatli bireylerin psikolojik güçlüklerin, acının ve zorlantılı duyguların insan olmanın ortak bir getirisi olabileceğini düşünerek yardım almaya yönelik daha olumlu bir tutuma sahip olacakları düşünülmektedir (Heath vd., 2017, 2018). Üçüncü olarak, öz şefkatli bireylerin sağlıkla ilgili konularda yardım aramaya daha istekli olabileceği öngörülmektedir (Sirois vd., 2005). Son olarak, öz şefkatli bireylerin öz düzenleme düzeylerinin daha yüksek olmasından dolayı yardım araması gereken durumlarda daha kolay yardım arama kararını verebilecekleri düşünülmektedir (Terry ve Leary, 2011).

Özetle, erkek cinsiyet rolü stresinin kendini damgalama ve öz şefkat yoluyla psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır. Başka bir deyişle, öz şefkat, cinsiyet rollerinden dolayı kendilerini damgalayan ve bu damgalama nedeniyle psikolojik yardım arama konusunda isteksizlik yaşayan erkek üniversite öğrencileri için koruyucu bir faktör olduğu ifade edilebilir.

Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum Puanlarının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

Yaşın psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordama düzeyini belirleyebilmek için doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar aşağıda Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9

Regresyon Analizi Sonuçları

Tahmin Değişkenleri	Sonuç Değişkeni (PYAİT)		
	β	*S.H*	*t*
Sabit	9.76	1.51	6.45
Yaş	.165*	.069	2.41

F(1;597)= 5.826; $p < .001$

Not. *p< .05. *S.H.*: Standart Hata. PYAİT= Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum. Standardize edilmiş beta katsayıları (β) raporlanmıştır.

Sonuçlar incelendiğinde, kurulan modelin anlamlı olduğu görülmüştür [F(1;597)=5.826; $p< .001$; $R^2 = .01$]. Yaş değişkenine ait ortalamanın 21.87, standart sapmanın ise 3.14 olduğu saptanmıştır. Araştırmanın beşinci sorusundan hareketle, Tablo 9 incelendiğinde yaş ile psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($\beta = .165$, $p< .05$). Diğer bir deyişle erkek üniversite öğrencilerinin yaşı arttıkça psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutumlara sahip oldukları söylenebilir.

Psikolojik yardım arama alanyazınında geçmiş yardım alma deneyimi, bir yakınının geçmiş yardım alma deneyimi ve cinsiyet sıklıkla kullanılan demografik değişkenler arasındadır. Türkiyede, psikolojik yardım aramanın bağımlı bir değişken olarak kullanıldığı tezlerde aktarılan demografik değişkenlerin ortalama farklılıkları yoluyla (T testi, ANOVA) sıklıkla incelendiği görülmektedir (Çamaş, 2017; Çolakoğlu, 2019; Güç, 2015; Gök, 2019). Benzer şekilde, yardım arama alanyazında yer alan yayınlarda da aktarılan demografik değişkenlerin sıklıkla kullanıldığı görülmektedir (Atik ve Yalçın, 2011; Çebi ve Demir, 2020; Gürsoy ve Gizir, 2018; Koydemir Özden, 2010; Topkaya, 2014b, 2021; Vogel ve Wester, 2003; Vogel vd., 2005). Aktarılan çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde kadın olmanın, geçmişte yardım almış olmanın, bir yakınının geçmişte yardım almış olmasının psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumlarla ilişkili olduğu söylenebilir.

Alanyazında cinsiyete ve geçmiş yardım alma deneyimine göre psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum sıklıkla incelenmektedir. Ancak erkekler için yaş ile yardım arama tutumu arasındaki ilişkiyi inceleyen az sayıda çalışmaya rastlanmaktadır (Berger vd.,

2005). Bununla birlikte, alanyazında yaş ile psikolojik yardım arama davranışını konu alan araştırmalar incelendiğinde çelişkili bulguların yer aldığı görülmektedir. Örneğin, Wills ve DePaulo, (1991) yaşla birlikte resmi psikolojik yardım arayışının düştüğünü, Stillson (1991) ise yaşın erkek cinsiyet rolü çatışmasının bir yordayıcısı olmadığını rapor etmiştir. Bu bulguların aksine, Berger ve diğerleri (2005) yaptıkları araştırmada erkekler için artan yaşın psikolojik yardım aramaya yönelik olumlu tutumlarla ilişkili olduğunu aktarmıştır.

Yapılan analizler sonucunda yaş ile psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Diğer bir deyişle erkek üniversite öğrencilerinin yaşı arttıkça psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutumlara sahip oldukları söylenebilir. Benzer şekilde, Topkaya (2021) örneklemini 1066 üniversite öğrencisinin oluşturduğu çalışmada artan yaşın olumlu psikolojik yardım alma tutumlarıyla ilişkili olduğunu aktarmıştır.

Artan yaş ile birlikte erkeklerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının daha olumlu hale gelmesi erkeklik normlarından dolayı hissedilen baskının azalmasından kaynaklı olabilir. Nitekim Levinson ve diğerleri (Levinson, Charlotte 1979; akt. Fonseca, 2019), erkeklerin orta yaşa doğru cinsiyet rolü çatışması yaşadıklarını ve hem erkeklere hem de kadınlara özgü cinsiyet rollerini önceki gelişim dönemlerine göre daha yüksek düzeyde ortaya koyduklarını belirtmişlerdir. Buradan hareketle, beliren yetişkinlik döneminde bulunan erkek üniversite öğrencilerinin orta yetişkinlik döneminde bulunan erkeklere kıyasla yardım almaya daha isteksiz olabilecekleri söylenebilir. Bu bağlamda, yardım aramaktan kaçınan genç erkeklere yönelik önleyici çalışmalara gereksinim duyulmaktadır.

Geçmişte Yardım Alma ve Alınan Yardımdan Memnun Olma Durumlarına Göre Yardım Aramaya İlişkin Tutum Puanlarının İncelenmesi

Geçmişte yardım alma ve alınan yardımdan memnun olma durumuna göre psikolojik yardım aramaya yönelik tutumun en az iki grup arasında anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiştir. ANOVA testi sonucu elde edilen anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğu varyansların eşit dağılmadığı durumlarda kullanılan Dunnett T3 post-hoc testi ile analiz edilmiştir. Analiz sonucuna ilişkin bulgular Tablo 10, 11 ve 12'de sunulmuştur.

Tablo 10

Geçmişte Yardım Alma ve Alınan Yardımdan Memnun Olma Durumuna Göre Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

	Grup	*n*	*Ss*	*Ort*
Geçmişte Yardım	1	481	5.28	13.01
Alma ve Alınan	2	83	6.03	13.91
Yardımdan Memnun	3	34	4.73	17.32
Olma Durumları				

Not. 1= Daha önce psikolojik yardım almayanlar, 2=Geçmişte yardım almış ancak alınan yardımdan memnun olmayanlar, 3=Geçmişte yardım almış ve alınan yardımdan memnun olanlar.

Tablo 11

Geçmişte Yardım Alma ve Alınan Yardımdan Memnun Olma Durumuna Göre Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum Puanları Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	*Kareler Toplamı*	*sd*	*Kareler Ortalaması*	*F*	*p*
Gruplararası	617.53	2	308.76	11.42	.04*
Gruplariçi	16085.77	595	27.03		
Toplam	16703.70	597			

Not. $*p < .05$

Tablo 11 incelendiğinde geçmişte yardım alma ve alınan yardımdan memnun olma durumlarına göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir [F(2,595)= 11,421; p< .05].

Tablo 12

Post Hoc Testi Analizi Bulguları

İkili Karşılaştırmalar				*95% G.A*	
Referans Grup (I)	Karşılaştırılan Grup (J)	Ortalama Farklılıkları (I-J)	*Ss*	*Alt Sınır*	*Üst Sınır*
3	1	4.31*	.84	2.20	6.41
2	1	.90	.70	-.79	2.60
2	3	-3.40*	1.04	-5.96	-.85

Not. p < .05*, 1= Daha önce psikolojik yardım almayanlar, 2=Geçmişte yardım almış ancak alınan yardımdan memnun olmayanlar, 3=Geçmişte yardım almış ve alınan yardımdan memnun olanlar.

Tablo 12'te anlamlı farklılığın birinci ila üçüncü grup ve ikinci ila üçüncü grup arasında olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle, "geçmişte alınan yardımdan memnun olanların" psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları "geçmişte alınan yardımdan memnun olmayanlara" ve "geçmişte hiç yardım almayanlara" kıyasla daha olumludur (p < .05).

Tablo 12 incelenmeye devam edildiğinde her ne kadar ikinci grubun birinci gruba kıyasla yardım arama tutumu puan ortalamaları daha yüksek olsa da aralarında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, "daha önce psikolojik yardım almayanlar" ile "geçmişte alınan yardımdan memnun olmayanlar" arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır (p > .05).

Mevcut literatürde, geçmiş yardım alma deneyiminin psikolojik yardım aramaya yönelik olumlu tutumlarla ilişkili olduğunu bildiren birçok çalışma bulunmaktadır (Atik ve Yalçın, 2011; Topkaya, 2021; Vogel ve Wester, 2003). Literatürde yer alan bu tutarlı bulgular, bireyin geçmişte bir ruh sağlığı uzmanından psikolojik yardım alması durumunda gelecekte ihtiyaç duyması halinde yardım arama kararını daha kolay verebileceği şeklinde açıklanmaktadır.

Bu çalışma kapsamında bireyin psikolojik yardım aramaya yönelik olumlu tutumlara sahip olmasının geçmiş yardım alma deneyiminden çok, geçmişte alınan yardımdan memnun olma durumundan kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Buradan hareketle kişisel bilgi formunda yer alan demografik değişkenler araştırmanın altıncı sorusuna cevap verebilecek şekilde dönüştürülmüştür. Diğer bir deyişle, geçmişte yardım almamış olanlar, geçmişte yardım almış ancak memnun olmayanlar ve son olarak geçmişte alınan yardımdan memnun olanlar olmak üzere katılımcılar üç gruba ayrılmıştır. Böylelikle psikolojik yardım almaya yönelik tutum söz konusu olduğunda bireyin geçmişte alınan yardımdan memnun olmaması durumunda nasıl bir farklılığın oluşabileceği hakkında bilgi edinilmesi amaçlanmıştır.

Yapılan analizler sonucunda geçmişte alınan yardımdan memnun olanların psikolojik yardım almaya yönelik tutumları diğer iki gruptan anlamlı olarak daha olumlu olduğu saptanmıştır. Buna karşılık, geçmişte yardım almış ancak alınan yardımdan memnun olmayanların psikolojik yardım almaya yönelik tutumları geçmişte hiç yardım almamış olanlar ile anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür.

Aktarılanlar ışığında birey geçmişte psikolojik yardım almış olsa bile alınan yardımdan memnun kalmadığı zaman mevcut çalışmaların aksine (Çamaş, 2017; Gök, 2019; Güç, 2014; Topkaya, 2021) psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puan ortalamaları geçmişte yardım almamış olanlar ile anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Elde edilen bulgular ışığında geçmişte alınan yardımdan memnun olma faktörünün önemi ön plana çıkmaktadır. Bu çalışmadan elde edilen bulgunun genellebilmesi için ek araştırmalara ihtiyaçlara duyulmaktadır.

BÖLÜM 5

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular sıralanmıştır. Bununla birlikte elde edilen bulgulardan hareketle gelecekteki çalışmalar için araştırmacılara ve uygulamacılara birtakım öneriler sunulmuştur.

Sonuçlar

Bu çalışmada ilk olarak, erkek cinsiyet rolü stresi ile psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum (PYAİT) arasındaki ilişkide kendini damgalama ve öz şefkatin rolü seri çoklu aracılık modeliyle incelenmiştir. İkinci olarak, PYAİT'in yaş tarafından yordanıp yordanmadığı doğrusal regresyon analiziyle incelenmiştir. Son olarak ise geçmişte yardım alma ve alınan yardımdan memnun olma durumlarına göre PYAİT puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı ANOVA ile incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda elde edilen araştırma sonuçları şu şekildedir:

1. Erkek cinsiyet rolü stresinin, kendini damgalama ve öz şefkat aracılığıyla psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır. Daha açık bir ifadeyle öz şefkatin, cinsiyet rollerinden dolayı kendilerini damgalayan ve bu damgalama nedeniyle psikolojik yardım arama konusunda isteksizlik yaşayan erkek üniversite öğrencileri için koruyucu bir faktör olarak rol alabileceği ifade edilebilir.

2. Erkek üniversite öğrencilerinin yaşı arttıkça psikolojik yardım aramaya yönelik daha olumlu tutumlara sahip olabilecekleri söylenebilir.

3. Birey, geçmişte psikolojik yardım almış olsa bile alınan yardımdan memnun kalmadığı zaman mevcut çalışmaların aksine (Çamaş, 2017; Gök, 2019; Güç, 2014) psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puan ortalamaları geçmişte hiç yardım almamış olanlar ile anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Bu bağlamda,

geçmişte alınan yardımdan memnun olma faktörünün önemi ön plana çıkmaktadır.

4. Öz şefkat, psikolojik yardım aramaya yönelik tutumun pozitif yönde bir yordayıcısıdır. Ek olarak, erkek cinsiyet rolü stresi ise psikolojik yardım aramaya yönelik tutumun negatif yönde bir yordayıcısıdır.

Öneriler

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Araştırma sonucuna göre, erkek üniversite öğrencileri için kendini damgalama bir yardım arama engeli olarak, öz şefkat ise yardım aramada koruyucu bir faktör olarak tanımlanmıştır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda erkekler için diğer yardım arama engelleri ve olası koruyucu faktörler incelenebilir.

2. Erkeklik normları ve psikolojik yardım aramayı inceleyen çalışmaların çoğu erkek örneklemlerine odaklanmış ve kadınların bu normlardan etkilenmediğini üstü kapalı bir şekilde varsaymıştır (Wong, 2017). Gelecekteki çalışmalarda erkeklik normları söz konusu olduğunda psikolojik yardım aramadaki cinsiyet farklılıkları incelenebilir.

3. Veri toplama sürecinde katılımcılara daha önce psikolojik yardım alıp almadıkları sorulmuştur. Ancak herhangi bir zaman aralığı belirtilmemiştir. Bununla birlikte, çocukken ebeveynleri tarafından kendi isteği dışında bir uzmana götürülen katılımcılar olabilir. Bu durumda üniversite döneminde kendi isteğiyle psikolojik yardım almış olan biri ile çocukken ebeveynleri tarafından uzmana götürülmüş biri eş değer yardım alma deneyimine sahip olmayabilir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda kategorik değişken olarak kullanılan geçmiş yardım alma deneyimi bu doğrultuda güncellenebilir.

4. Gelecekte yapılacak çalışmalarda psikolojik yardım aramada rol oynayan erkeklik normlarını ölçebilecek ölçme araçları geliştirilebilir.

Uygulamacılara Yönelik Öneriler

1. Eril normlara önem veren erkekler için psikolojik yardım alma yetersizlik ya da zayıflık olarak algılanabilir. Bu çalışmadan elde edilen bulgulardan hareketle, psikolojik destek sürecinde erkek danışanların kendilerine yönelik şefkat düzeylerinin artırılmasıyla yardım almaya yönelik daha olumlu tutumlara sahip olmaları sağlanabilir.

2. Erkek üniversite öğrencilerinin kendilerine toplum tarafından atfedilen erkeklik normlarının toksik yönleri hakkında farkındalık sağlayabilmeleri için "eleştirel erkeklik" adı altında atölyeler ve akran odak grup görüşmeleri yürütülebilir.

3. Psikolojik destek süreci yardım alma, psikolojik güçlük ve zorlantılı duyguların ifade edilmesi gibi birtakım kavramlar içermektedir. Bu kavramlar başarı, güç, statü ve sertlik gibi tamlık ve mutlaklık belirten erkeklik normlarıyla uyuşmamaktadır. Bu uyuşmazlık eril normlara önem veren erkeklerin psikolojik yardım almaktan kaçınmalarıyla sonuçlanmaktadır. Erkeklik normlarının psikolojik danışma sürecinde bireyin psikolojik iyi oluşunu artıracak nitelikleriyle birlikte kullanılması "pozitif erkeklik" olarak tanımlanmaktadır (Anthony vd., 2013; Englar-Carson ve Kiselica, 2013; Kiselica ve Englar-Carson, 2010). Bu nedenle, bir psikolojik danışmanın erkek cinsiyet rollerine duyarlı yaklaşımlar hakkında bilgi sahibi olmasıyla psikolojik danışma sürecinde erkek danışan-psikolojik danışman ilişkisinin daha kolay kurulması sağlanabilir.

KAYNAKLAR

Abrams, D., & Hogg, M. A. (2010). Social Identity and Self-categorization. In J. F. Dovidio, M. Hewstone, P. Glick, & V. M. Esses (Eds.), *The SAGE Handbook of Prejudice, Stereotyping and Discrimination* (pp. 179-194). London, United Kingdom: SAGE. doi: 10.4135/9781446200919.n11

Acun-Kapıkıran, N. ve Kapıkıran, Ş. (2013). Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5*(40), 131-141. Erişim adresi https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21460/22989

Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American Psychologist, 58*(1), 5–14. doi: 10.1037/0003-066X.58.1.5

Addis, M. E., Mansfield, A. K., & Syzdek, M. R. (2010). Is "masculinity" a problem?: Framing the effects of gendered social learning in men. *Psychology of Men & Masculinity, 11*(2), 77–90. doi: 10.1037/a0018602

Addis, M. E., Reigeluth, C. S., & Schwab, J. R. (2016). Social norms, social construction, and the psychology of men and masculinity. S. R. Wester, & J. Wong (Eds.), *APA Handbook for the Psychology of Men and Masculinities* (pp. 81-104). American Psychological Association. doi: 10.1037/14594-004

Akçay, S. (2018). *Aslında Güçlü Değilmişim: Erkeklerin Ruhsal Hastalık Deneyimleri*. (1.baskı). Ankara: Nika Yayınevi.

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *50*(2), 179–211. doi: 10.1016/0749-5978(91)90020-t

Ali, A., Hassiotis, A., Strydom, A., & King, M. (2012). Self stigma in people with intellectual disabilities and courtesy stigma in family carers: A systematic review. *Research in Developmental Disabilities*, *33*(6), 2122–2140. doi: 10.1016/j.ridd.2012.06.013

Angermeyer, M. C., Matschinger, H., & Riedel-Heller, S. G. (1999). Whom to ask for help in case of a mental disorder? Preferences of the lay public. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *34*, 202-210. doi: 10.1007/s001270050134

Armitage, C. J., & Conner, M. (2001). Efficacy of the Theory of Planned Behaviour: a metaanalytic review. *Journal of Social Psychology*, *40*, 471–499. doi: 10.1348/014466601164939

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480. doi: 10.1037/0003-066x.55.5.469

Asan, Ö. (2019). Ruhsal Hastalıklar ve Damgalama; Toplumda, Medyada, Sağlık Çalışanlarında, Her Yerde. *Sakarya Tıp Dergisi, 9*(2), 199-205. doi: 10.31832/smj.470300

Atak, H. ve Çok, F. (2010). İnsan Yaşamında Yeni Bir Dönem: Beliren Yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, *17* (1), 39-50. http://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article_27682/cogepderg-17-39.pdf adresinden erişildi.

Atik, G., & Yalçın, İ. (2011). Help-seeking attitudes of university students: The role of personality traits and demographic factors. *South African Journal of Psychology*, *41*(3), 328-338. doi: 10.1177/008124631104100307

Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, *15*(4), 289–303. doi: 10.1037/a0025754

Barutçu A. (2013). *Türkiye'de Erkeklik İnşasının Bedensel ve Toplumsal Aşamaları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1173-1182. doi: 10.1037/0022-3514.51.6.1173

Bayar, Ö., Haskan Avcı, Ö. ve Koç, M . (2018a). Üniversite Öğrencilerinde Erkek Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresinin Yordanması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *27*(2), 70-83. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/39773/471254

Bayar, Ö., Haskan Avcı, Ö. ve Koç, M. (2018b). Erkek Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Fakültesi Dergisi*, *18*(1), 57-76. doi: 10.17240/aibuefd.2018..-371876

Berger, J. L., Addis, M. E., Green, J. D., Mackowiak, C., & Goldberg, V. (2013). Men's reactions to mental health labels, forms of help-seeking, and sources of help-seeking advice. *Psychology of Men & Masculinity, 14*(4), 433–443. doi: 10.1037/a0030175

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. doi: 10.1037/1524-9220.6.1.73

Bilican, I. (2013). Help-seeking attitudes and behaviours regarding mental health among Turkish college students. *International Journal of Mental Health*, *42*(2), 43-59. doi: 10.2753/IMH0020-7411420203

Billig, M., & Tajfel, H. (1973). Social categorization and similarity in intergroup behaviour. *European Journal of Social Psychology, 3*(1), 27–52. doi: 10.1002/ejsp.2420030103

Bitman-Heinrichs, R. L., (2017). *From attitude to intent to action: Predictors of psychological help-seeking behavior among clinically distressed adults*. Graduate Theses and Dissertations. Iowa State University, United States. Erişim Adresi: https://lib.dr.iastate.edu/etd/16098

Bolak-Boratav, H., Okman-Fişek, G. ve Eslen-Ziya, H. (2017). *Erkekliğin Türkiye Halleri.* İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Booth, N. R., McDermott, R.C., Cheng, H. L., & Borgogna, N. C. (2019). Masculine gender role stress and self-stigma of seeking help: The moderating of self-compassion and self-coldness. *Journal of Counseling Psychology, 66*(6), 755-762. doi: 10.1037/cou0000350

Bosson, J. K., & Vandello, J. A. (2013). Manhood, womanhood, and the importance of context: A reply to commentaries. *Psychology of Men & Masculinity, 14*(2), 125–128. doi: 10.1037/a0032437

Brannon, R., & Juni, S. (1984). A scale for measuring attitudes about masculinity. *Psychological Documents, 14*(1). (Document No. 2612) Erişim Adresi: A scale for measuring attitudes about masculinity — NYU Scholars

Burmaoğlu, S., Polat, M. ve Meydan, C. H. (2013). Örgütsel Davranış Alanında İlişkisel Analiz Yöntemleri ve Türkçe Yazında Aracılık Modeli Kullanımı Üzerine Bir İnceleme. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13*(1), 13-26. Erişim Adresi: https://kutuphane.dogus.edu.tr/mvt/pdf.php?pdf=0014451&lng=0

Buscemi, J., Murphy, J. G., Martens, M. P., McDevitt-Murphy, M. E., Dennhardt, A. A., & Skidmore, J. R. (2010). Help-seeking for alcohol-related problems in college students: Correlates and preferred resources. *Psychology of Addictive Behaviors, 24*(4), 571–580. doi: 10.1037/a0021122

Büyüköztürk, Ş. (2015). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. (21. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (2. baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Camp, D. L., Finlay, W. M. L., & Lyons, E. (2002). Is low self-esteem an inevitable consequence of stigma? An example from women with chronic mental health problems. *Social Science & Medicine, 55*(5), 823–834. doi: 10.1016/S0277-9536(01)00205-2

Carrasco, L. F., Martin, N., & Molero, F. (2013). Stigma consciousness and quality of life in persons with physical and sensory disability. *Revista de Psicologia Social, 28*(3), 259–271. doi: 10.1174/021347413807719111

Chambers, S. K., Dunn, J., Occhipinti, S., Hughes, S., Baade, P., Sinclair, S., & O'Connell, D. L. (2012). A systematic review of the impact of stigma and nihilism on lung cancer outcomes. *BioMed Central Cancer, 12*(1), 184. doi: 10.1186/1471-2407-12-184

Cohn, A., & Zeichner, A. (2006). Effects of masculine identity and gender role stress on aggression in men. *Psychology of Men & Masculinity, 7*(4), 179–190. doi: 10.1037/1524-9220.7.4.179

Connell, R.W. (2019). *Erkeklikler* (Ç. Konukcu, Çev.). İstanbul: Phoenix Yayınevi. (1995).

Cook, J. E., Purdie-Vaughns, V., Meyer, I. H., & Busch, J. T. (2014). Intervening within and across levels: A multilevel approach to stigma and public health. *Social Science & Medicine, 103*, 101–109. doi: 10.1016/j.socscimed.2013.09.023

Corney, R. H. (1990). Sex differences in general practice attendance and help seeking for minor illness. *Journal of Psychosomatic Research, 34*, 525–534. doi: 10.1016/0022-3999(90)90027-2

Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist, 59*, 614– 625. doi: 10.1037/0003-066X.59.7.614

Corrigan, P. W., & Rao, D. (2012). On the self-stigma of mental illness: Stages, disclosure, and strategies for change. *The Canadian Journal of Psychiatry, 57*(8), 464- 469. doi: 10.1177/070674371205700804

Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002). The paradox of self-stigma and mental illness. *Clinical Psychology: Science and Practice, 9*(1), 35–53. doi: 10.1093/clipsy.9.1.35

Corrigan, P. W., Kerr, A., & Knudsen, L. (2005). The stigma of mental illness: Explanatory models and methods for change. *Applied and Preventive Psychology, 11*(3), 179–190. doi: 10.1016/j. appsy.2005.07.001

Corrigan, P. W., Roe, D., & Tsang, H. W. H. (2011). *Challenging the stigma of mental illness lessons for therapists and advocates*. United States: Wiley-Blackwell.

Corrigan, P. W., Watson, A. C., & Barr, L. (2006). The self–stigma of mental illness: Implications for self–esteem and self–efficacy. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*, 875-884. doi: 10.1521/jscp.2006.25.8.875

Courtenay, W.H.(2000). Behavioural factors associated with disease, injury, and death among men: Evidence and implications for prevention. *Journal of Men's Studies 9*, 81-142. 10.3149/jms.0901.81

Cramer, K. M. (1999). Psychological antecedents to help-seeking behavior: A reanalysis using path modeling structures. *Journal of Counseling Psychology, 46*(3), 381–387. doi: 10.1037/0022-0167.46.3.381

Çamaş, G. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Damgalama Düzeylerinin Özyeterlik Aile Bütünlük Duygusu ve Sosyal Destek ile İlişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Çebi, E., & Demir, A. (2020). Help-Seeking attitudes of university students in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling*, *42*, 37–47. doi: 10.1007/s10447-019-09385-7

Daubenmier, J. J., Weidner, G., Sumner, M. D., Mendell, N., Merritt-Worden, T., Studley, J., & Ornish, D. (2007). The contribution of changes in diet, exercise, and stress management to changes in coronary risk in women and men in the multisite cardiac lifestyle intervention program. *Annals of Behavioral Medicine: a Publication of the Society of Behavioral Medicine, 33*(1), 57–68. doi: 10.1207/s15324796abm3301_7

DeLuca, J. S. (2020). Conceptualizing adolescent mental illness stigma: Youth stigma development and stigma reduction programs. *Adolescent Research Review, 5,* 153-171. doi: 10.1007/s40894-018-0106-3

Demyan, A. L., & Anderson, T. (2012). Effects of a brief media intervention on expectations, attitudes, and intentions of mental health help seeking. *Journal of Counseling Psychology, 59,* 222–229. doi: 10.1037/a002654

Denton, F. N., Rostosky, S. S., & Danner, F. (2014). Stigma-related stressors, coping self-efficacy, and physical health in lesbian, gay, and bisexual individuals. *Journal of Counseling Psychology, 61*(3), 383–391. doi: 10.1037/a0036707

Doğan, T. (2012). A long-term study of the counseling needs of Turkish university students. *Journal of Counseling and Development, 90,* 91-96. doi: 10.1111/j.1556-6676.2012.00012.x

Dökmen, Z. Y. (2017). *Toplumsal Cinsiyet, Sosyal Psikolojik Açıklamalar.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Dschaak, Z. A., Spiker, D. A., Berney, E. C., Miller, M. E., & Hammer, J. H. (2019). Collegian help seeking: the role of self-compassion and self-coldness. *Journal of Mental Health*. (Online Published). doi: 10.1080/09638237.2019.1677873

Efthim, P. W., Kenny, M. E., & Mahalik, J. R. (2001). Gender role stress in relation to shame, guilt, and externalization. *Journal of Counseling & Development, 79,* 430–438. doi: 10.1002/j.1556-6676.2001 .tb01990.x

Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2012). Help seeking for mental health on college campuses: review of evidence and next steps for research and practice. *Harvard Review of Psychiatry, 20(4), 222–232.* doi: 10.3109/10673229.2012.712839

Eisler, R. M., & Blalock, J. A. (1991). Masculine gender role stress: Implications for the assessment of men. *Clinical Psychology Review, 11,* 45–60. doi: 10.1016/0272-7358(91)90137-J

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. doi: 10.1177/01454455870112001

Englar-Carlson, M., & Kiselica, M. S. (2013). Affirming the strengths in men: A positive masculinity approach to assisting male clients. *Journal of Counseling & Development, 91*(4), 399–409. doi: 10.1002/j.1556-6676.2013.00111.x

Erdoğan, E. (2017). *Türkiye'de Gençlerin İyi Olma Hali Saha Araştırması Bulguları*. Habitat Derneği. Erişim adresi: https://habitatdernegi.org/wp-content/uploads/turkiye-de-genclerin-iyi-olma-hali-raporu.pdf

Erkan, S. Özbay, Y. Cihangir Çankaya, Z. ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Problemler ve Psikolojik Yardım Arama Gönüllülükleri. *Eğitim ve Bilim, 37*(164), 94-107.
Erişim adresi: http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/402

Feder, J., Levant, R. F., & Dean, J. (2010). Boys and violence: A gender-informed analysis. *Psychology of Violence, 1,* 3–12. doi: 10.1037/2152-0828.1.S.3

Fischer, E. H., & Farina, A. (1995). Attitudes toward seeking professional psychological help: A shortened form and considerations for research. *Journal of College Student Development, 36,* 368-373. Retrieved from: https://psycnet.apa.org/record/1996-10056-001

Fischer, E. H., & Turner, J. L. (1970). Orientations to seeking professionals help: development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 35*(3), 375. doi: 10.1037/h0020198

Fischer, J. L., & Narus, L. R. (1981). Sex-role development in late adolescence and adulthood. *Sex Roles, 7,* 97-106. doi: 10.1007/BF00287796

Fonseca, A. J. (2010). Salem health psychology & mental health. In N.A. Piotrowski (Eds.), *Men's mental health* (pp. 1184-1189). Pasadena, California & Hackensack, New Jersey: Salem Press.

Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (1993). *How to design and evaluate research in education.* New York: Mcgraw-Hill.

Galdas, P. M., Cheater, F., & Marshall, P. (2005). Men and health help-seeking behaviour: literature review. *Journal of Advanced Nursing, 49*(6), 616–623. doi: 10.1111/j.1365-2648.2004.03331.x

Gelfand, M. J., Raver, J. L., Nishii, L., Leslie, L. M., Lun, J., Lim, B. C., ... & Aycan, Z. (2011). Differences between tight and loose cultures: A 33-nation study. *Science, 332*(6033), 1100-1104. doi: 10.1126/science.1197754.

Gerdes, Z. T., & Levant, R. F. (2018). Complex relationships among masculine norms and health/well-being outcomes: Correlation patterns of the conformity to masculine norms inventory subscales. *American Journal of Men's Health, 12*, 229–240. doi: 10.1177/ 1557988317745910

Gilbert, P. (Ed.). (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. Abington, UK: Routledge.

Gilligan, C. (1979). Woman's place in man's life cycle. *Harvard Educational Review, 49*, 431-446. doi: 10.17763/haer.49.4.h13657354113g463

Godin, G. & Kok, G. (1996) The Theory of Planned Behavior: A review of its applications to health-related behaviors. *American Journal of Health Promotion*, *11*(2), 87–98. doi: 10.4278/0890-1171-11.2.87

Goldberg, H. (2018). *Erkek Olmanın Tehlikeleri.* (S. Budak, Çev.). İstanbul: Totem Yayıncılık. (1976).

Gonzalez, J. M., Alegría, M., & Prihoda, T. J. (2005). How do attitudes toward mental health treatment vary by age, gender, and ethnicity/race in young adults?. *Journal of Community Psychology, 33*, 611–629. doi: 10.1002/jcop.20071

Good, G. E., Thomson, D. A., & Brathwaite, A. D. (2005). Men and therapy: Critical concepts, theoretical frameworks, and research recommendations. *Journal of Clinical Psychology, 61*(6), 699–711. doi: 10.1002/jclp.20104

Goodwin, J., Behan, L., Kelly, P., McCarthy, K., & Horgan, A. (2016). Help-seeking behaviors and mental well-being of first year undergraduate university students. *Psychiatry Research, 246,* 129–135. doi: 10.1016/j.psychres.2016.09.015

Gök, A. (2019) *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Arama Tutumları* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Green, S. E. (2003). What do you mean 'what's wrong with her?: Stigma and the lives of families of children with disabilities. *Social Science & Medicine, 57*(8), 1361–1374. doi: 10.1016/S0277-9536(02)00511-7

Groeschel, B. L., Wester, S. R., & Sedivy, S. K. (2010). Gender role conflict, alcohol, and help seeking among college men. *Psychology of Men & Masculinity, 11*(2), 123–139. doi: 10.1037/a0018365

Güç, E. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Kendini Damgalama, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Yardım Arama Tutumlarının İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Güneri, O., Barutçu Yıldırım, F., Çapa Aydın, Y., Owen, D. ve Çelen Demirtaş, S. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Üniversitede Sunulabilecek Hizmetlere Yönelik İhtiyaçları. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *41*(41), 17-28. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/pauefd/issue/33892/375264

Gürbüz, S. (2019). *Sosyal Bilimlerde Aracı, Düzenleyici ve Durumsal Etki Analizleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

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. Erişim adresi: http://turkpdrdergisi.com/index.php/pdr/article/view/566

Hackler, A. H., Vogel, D. L., & Wade, N. G. (2010). Attitudes toward seeking professional help for an eating disorder: The role of stigma and anticipated outcomes. *Journal of Counseling & Development, 88*(4), 424–431. doi: 10.1002/j.1556-6678.2010.tb00042.x

Hammer, J. H., & Vogel, D. L. (2010). Men's help seeking for depression: the efficacy of a male-sensitive brochure about counseling. *The Counseling Psychologist, 38*(2), 296–313. doi: 10.1177/0011000009351937

Hammer, J. H., & Vogel, D. V. (2017). Development of the Help-Seeker Stereotype Scale. Stigma and Health, *2*, 121-136. doi: 10.1037/sah0000048

Hammer, J. H., ve Good, G. E. (2010). Positive psychology: An empirical examination of beneficial aspects of endorsement of masculine norms. *Psychology of Men & Masculinity, 11*(4), 303–318. doi: 10.1037/a0019056

Hammer, J. H., Vogel, D. L., & Heimerdinger-Edwards, S. R. (2013). Men's help seeking: Examination of differences across community size, education, and income. *Psychology of Men & Masculinity, 14*(1), 65–75. doi: 10.1037/a0026813

Hammond, W.P., & Mattis, J. (2005). Being a Man About It: Manhood Meaning Among African American Men. *Psychology of Men and Masculinity, 6*, 114-126. doi: 10.1037/1524-9220.6.2.114

Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach.* New York, NY: Guilford.

Hayes, A.F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New york: The Guildford Press.

Heath, P. (2019). *Masculinity and psychological help seeking: an application of social ıdentity theory (*Graduate Theses and Dissertations*)*. Iowa State University, United States.Retrieved from: https://lib.dr.iastate.edu/etd/17462

Heath, P. J., Brenner, R. E., Lannin, D. G., & Vogel, D. L. (2018). Self-compassion moderates the relationship of perceived public and anticipated self-stigma of seeking help. *Stigma and Health, 3*(1), 65–68. doi: 10.1037/sah0000072

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. doi: 10.1037/cou0000185

Hogg, M. A. (2016). Social identity theory. In S. McKeown, R. Haji, & N. Ferguson (Eds.), *Understanding peace and conflict through social identity theory: Contemporary global perspectives* (pp. 3–17). Springer International Publishing. doi: 10.1007/978-3-319-29869-6_1

Hser, Y. I., Maglione, M., Polinsky, M. L., & Anglin, M. D. (1998). Predicting drug treatment entry among treatment-seeking individuals. *Journal of Substance Abuse Treatment, 15*, 213–220. doi: 10.1016/S0740-5472(97)00190-6

Husaini, B. A., Moore, S. T., & Cain, V. A. (1994). Psychiatric symptoms and help-seeking behavior among the elderly: an analysis of racial and gender differences. *Journal of Gerontological Social Work, 21*, 177–196. Retrieved from http://dx.doi.org/10.1300/J083V21N03_12

Hussain, S. A., & Alhabash, S. (2020). Nostalgic emotional valence and its effects on help-seeking in depression. An application of the Theory of Planned Behavior. *Health Communication,* 1–12. doi: 10.1080/10410236.2020.1794549

Isacco, A., Talovic, E., Chromik, L., & Yallum, N. (2013). Addressing men's mental health through a strength-based approach. In J. M. Rippe (Ed.), *Lifestyle medicine* (2nd ed.). Boca Raton, FL: CRC Press

İmamoğlu, E. O., Özdemir, F., Çeviker ve İmamoğlu, S. (2017). *Farklı psikolojik iyi oluş halleri.* (Yayımlanmamış Veri Seti). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

İstatistiklerle Gençlik 2019, Türkiye İstatistik Kurumu. Haber Bülteni, Sayı: 33731. Erişim adresi: http://www.tuik.gov.tr/PreTabloArama.do?metod=search&araType=hb_x (Et: 23 Mayıs 2020).

Jakupcak, M. (2003). Masculine gender role stress and men's fear of emotions as predictors of self-reported aggression and violence. *Violence and Victims, 18*, 533–541. doi: 10.1891/vivi.2003.18 .5.533

Jakupcak, M., Tull, M. T., & Roemer, L. (2005). Masculinity, shame, and fear of emotions as predictors of men's expressions of anger and hostility. *Psychology of Men & Masculinity, 6,* 275–284. doi: 10.1037/1524-9220.6.4.275

Johnson, M. E. (1988). Influences of gender and sex role orientation on help-seeking attitudes. *The Journal of Psychology, 122*(3), 237–241. doi: 10.1080/00223980.1988.9915510

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156. doi: 10.1093/clipsy.bpg016

Kalkan, M. ve Odacı, H. (2016). Cinsiyet ve Cinsiyet Rolünün Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarla İlişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(23). Erişim adresi: http://turkpdrdergisi.com/index.php/pdr/article/view/441/387

Kantaş, Ö. (2013*). Impact of relational and individuational self-orientations on the well-being of academicians: the roles of ego-or eco-system motivations, self-transcendence, self-compassion and burnout* (Yayımlanmamış Tez). Middle East Technical University, Ankara, Turkey.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). *Yeni insan ve insanlar* (10. baskı). İstanbul: Evrim Yayınevi

Kantaş, Ö. ve İmamoğlu, E. O. (2013). *Özşefkat Ölçeği Türkçe Uyarlaması*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara. (Henüz yayımlanmamış rapor).

Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (19. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Karataş, A. ve Gizir, C. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Danışma Gereksinimlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28*(28-3), 250-265. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunefd/issue/7791/101920

Kawa, I., Carter, J. D., Joyce, P. R., Doughty, C. J., Frampton, C. M., Wells, J. E., . . . Olds, R. J. (2005). Gender differences in bipolar disorder: Age of onset, course, comorbidity, and symptom presentation. *Bipolar Disorders,* 7, 119–125. doi: 10.1111/j.1399-5618.2004.00180.x

Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., & Üstun, T. B. (2007). Age of onset of mental disorders: A review of recent literature. *Current Opinion in Psychiatry, 20*(4), 359-364. doi: 10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c

Ketchen L. S., Gaddis, S. M., Heinze, J., Beck, K., & Eisenberg, D. (2015). Variations in student mental health and treatment utilization across US colleges and universities. *Journal of American College Health, 63*, 388–396. doi: 10.1080/07448481.2015.1040411

Kızıldağ, S., Demirtaş-Zorbaz, S., Gençtanırım, D. ve Arıcı, F. (2012). Hacettepe Üniversitesi Öğrencilerinin Psikolojik Danışma Yardımı Almaya ve Bu Yardımın Sunulduğu Birimlere İlişkin Görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8*(3), 185-196. Erişim Adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/mersinefd/issue/17381/181578

Kim, M. A., & Yi, J. (2014). Life after cancer: How does public stigma increase psychological distress of childhood cancer survivors? *International Journal of Nursing Studies, 51*(12), 1605–1614. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2014.04.005

Kiselica, M. S., & Englar-Carlson, M. (2010). Identifying, affirming, and building upon male strengths: The positive psychology/positive masculinity model of psychotherapy with boys and men. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 47*(3), 276–287. doi: 10.1037/a0021159

Koichi, R., Miyamoto, Y., Akiyama, M., & Takamura, S. (2009). Awareness of early warning signs and help-seeking behaviours among patients with schizophrenia who utilize social rehabilitation facilities in Japan. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 16,* 694–702. doi: 10.1111/ j.1365-2850.2009.01450.x

Komiya, N., Good, G. E., & Sherrod, N. B. (2000). Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology, 47,* 138–143. doi: 10.1037/0022-0167.47.1.138

Koschade, J. E., & Lynd-Stevenson, R. M. (2011). The stigma of having a parent with mental illness: Genetic attributions and associative stigma. *Australian Journal of Psychology, 63*(2), 93–99. doi: 10.1111/j.1742-9536.2011.00009.x

Koydemir Özden, S. (2010). Self-aspects, perceived social support, gender, and willingness to seek psychological help. *International Journal of Mental Health, 39*(3), 44-60. https://doi.org/10.2753/IMH0020-7411390303

Koydemir, S. ve Demir, A. (2005). ODTÜ Öğrencilerinde Yardım Arama Davranışı. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 22* (22), *211-218.* Erişim Adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/maruaebd/issue/360/2021

Krupchanka, D., Kruk, N., Murray, J., Davey, S., Bezborodovs, N., Winkler, P., & Sartorius, N. (2016). Experience of stigma in private life of relatives of people diagnosed with schizophrenia in the Republic of Belarus. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 51*(5), 757–765. doi: 10.1007/s00127- 016-1190-y

Kupers, T. A. (2005). Toxic masculinity as a barrier to mental health treatment in prison. *Journal of Clinical Psychology, 61*(6), *713–724.* doi: 10.1002/jclp.20105

Lannin, D. G., Vogel, D. V., Brenner, R. E., Abraham, W. T., & Heath, P. J. (2016). Does self-stigma reduce the likelihood of seeking mental health information? *Journal of Counseling Psychology, 63,* 351–358. doi: 10.1037/cou0000108

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(5), 887–904. doi: 10.1037/0022-3514.92.5.887

Lease, S. H., Montes, S. H., Baggett, L. R., Sawyer, R. J., Fleming-Norwood, K. M., Hampton, A. B., … Boyraz, G. (2012). A cross-cultural exploration of masculinity and relationships in men from Turkey, Norway, and the United States. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 44*(1), *84–105.* doi: 10.1177/0022022111432293

Levant, R. F., Wimer, D. J., Williams, C. M., Smalley, K. B., & Noronha, D. (2009). The relationships between masculinity variables, health risk behaviors and attitudes toward seeking psychological help. *International Journal of Men's Health, 8*(1), 3–21. doi: 10.3149/jmh.0801.3

Levant, R.F. (1996). The new psychology of men. *Professional Practice: Research and Practice, 27*(3) 259-265. doi: 10.1037/0735-7028.27.3.259

Levinson, D. J. (1977). The mid-life transition: a period in adult psychosocial development. *Psychiatry*, *40*(2), 99-112. doi: 10.1080/00332747.1977.11023925

Livingston, J. D., & Boyd, J. E. (2010). Correlates and consequences of internalized stigma for people living with mental illness: a systematic review and meta-analysis. *Social Science & Medicine, 71*(12), 2150–2161. doi: 10.1016/j.socscimed.2010.09.030

Logie, C., & Gadalla, T. M. (2009). Meta-analysis of health and demographic correlates of stigma towards people living with HIV. *AIDS Care*, *21*(6), 742–753. doi: 10.1080/ 09540120802511877.

Ludwikowski, W. M. A., Vogel, D., & Armstrong, P. I. (2009). Attitudes toward career counseling: The role of public and self-stigma. *Journal of Counseling Psychology*, *56*(3), 408–416. doi: 10.1037/a0016180

Luoma, J. B., Kohlenberg, B. S., Hayes, S. C., Bunting, K., & Rye, A. K. (2008). Reducing self-stigma in substance abuse through acceptance and commitment therapy: Model, manual development, and pilot outcomes. *Addiction Research and Theory*, *16*(2), 149–165. doi: 10.1080/16066350701850295

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a metaanalysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, *32*(6), 545–552. doi: 10.1016/j.cpr.2012.06.003

Maghout Juratli, S., Janisse, J., Schwartz, K., & Arnetz, B. B. (2011). Demographic and lifestyle factors associated with perceived stress in the primary care setting: a MetroNet study. *Family Practice, 28(2),* 156–162. doi: 10.1093/fampra/cmq091

Magovcevic, M. ve Addis, M. E. (2005). Linking gender-role conflict to nonnormative and self-stigmatizing perceptions of alcohol abuse and depression. *Psychology of Men & Masculinity*, *6*, 127–136. doi: 10.1037/1524-9220.6.2.127

Mahalik, J. R., & Burns, S. M. (2011). Predicting health behaviors in young men that put them at risk for heart disease. *Psychology of Men & Masculinity*, *12*(1), 1–12. doi: 10.1037/a0021416

Mahalik, J. R., Good, G. E., & Englar-Carlson, M. (2003). Masculinity scripts, presenting concerns, and help seeking: Implications for practice and training. *Professional Psychology: Research and Practice, 34*(2), 123–131. doi: 10.1037/0735-7028.34.2.123

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. doi: 10.1037/1524-9220.4.1.3

Mahalik, J. R., Talmadge, W. T., Locke, B. D., & Scott, R. P. J. (2005). Using the conformity to masculine norms inventory to work with men in a clinical setting. *Journal of Clinical Psychology*, *61*(6), 661–674. doi: 10.1002/jclp.20101

Major, B., & O'Brien, L. T. (2005). The social psychology of stigma. *Annual Review of Psychology*, *56*, 393–421. doi: 10. 1146/annurev.psych.56.091103.070137

Mak, W. W., Poon, C. Y., Pun, L. Y., & Cheung, S. F. (2007). Metaanalysis of stigma and mental health. *Social Science & Medicine*, *65*(2), 245–261. doi: 10.1016/j.socscimed.2007.03.015

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*, 95-108. doi: 10.1037/1524-9220.6.2.95

McDermott, M. J., Tull, M. T., Soenke, M., Jakupcak, M., & Gratz, K. L. (2010). Masculine gender role stress and posttraumatic stress disorder symptom severity among inpatient male crack/cocaine users. *Psychology of Men & Masculinity*, *11*(3), 225–232. doi: 10.1037/a0016671

Mittal, D., Sullivan, G., Chekuri, L., Allee, E., & Corrigan, P. W. (2012). Empirical studies of self-stigma reduction strategies: A critical review of the literature. *Psychiatric Services*, *63*, 974–981. doi: 10.1176/appi.ps.201100459

Mo, P. K. H., & Mak, W. W. S. (2009). Help-seeking for mental health problems among Chinese. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *44*(8), 675–684. doi: 10.1007/s00127-008-0484-0

Mojtabai, R., Olfson, M., & Mechanic, D (2002). Perceived need and help-seeking in adults with mood, anxiety, or substance use disorders. *Archives of General Psychiatry*, *59*(1), 77-84. doi: 10.1001/archpsyc.59.1.77

Moore, T. M., & Stuart, G. L. (2004). Effects of masculine gender role stress on men's cognitive, affective, physiological, and aggressive responses to ıntimate conflict situations. *Psychology of Men & Masculinity, 5*(2), 132–142. doi: 10.1037/1524-9220.5.2.132

Moore, T. M., Stuart, G. L., McNulty, J. K., Addis, M. E., Cordova, J. V., & Temple, J. R. (2010). Domains of masculine gender role stress and intimate partner violence in a clinical sample of violent men. *Psychology of Violence, 1*, 68–75. doi: 10.1037/2152-0828.1.S.68

Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion, 33*(1), 88–97. doi: 10.1007/ s11031-008-9119-8

Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, *2*(3), 223–250. doi: 10.1080/15298860309027

Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, *2*(2), 85–101. doi: 10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, *7*(1), 264–274. doi: 10.1007/s12671-015-0479-3

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, *77*(1), 23–50. doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, *41*(4), 908–916. doi: 10.1016/j.jrp.2006.08.002

Neff, K., & Tirch, D. (2013). Self-compassion and ACT. In T. B. Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being* (pp. 78–106). New Harbinger Publications, Inc.

Ng CJ, Tan HM., & Low W.H., (2008). Why do Asian men consider as important masculinity attributes? Findings from the Asian men's attitudes to life events and sexuality (MALES) study. *J Men Health, 5*(4), 350-355. doi: 10.1016/j.jomh.2008.10.005

O'Heron, C. A., & Orlofsky, J. L. (1990). Stereotypic and nonstereotypic sex role trait and behavior orientations, gender identity, and psychological adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(1), 134–143. doi: 10.1037/0022-3514.58.1.134

O'Neil, J. M. (2008). Summarizing 25 years of research on men's gender role conflict using the gender role conflict scale. *The Counseling Psychologist*, *36*(3), 358–445. doi: 10.1177/0011000008317057

On Birinci Beş Yıllık Kalkınma Planı (2019-2023). (2019). T.C. Resmi Gazete (30840, 23 Temmuz 2019). Erişim adresi: https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2019/07/20190723M1.pdf

O'Neil, J. M., Helms, B. J., Gable, R. K., David, L., & Wrightsman, L. S. (1986). Gender-role conflict scale: college men's fear of femininity. *Sex Roles: A Journal of Research, 14*(5-6), 335–350. https://doi.org/10.1007/BF00287583

Onur, B. (2017) *Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm,* (11. Baskı). Ankara: İmge Yayınevi.

Özbay, Y. , Terzi, Ş. , ERKAN, S. ve Cihangir Çankaya Z. , (2011) Üniversite Öğrencilerinin Profesyonel Yardım Arama Tutumları, Cinsiyet Rolleri ve Kendini Saklama Düzeyleri, *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 1*(4), 59-71. Erişim Adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/pegegog/issue/22592/241321

Pallant J. (2007). *SPSS survival manual, a step by step guide to data analysis using SPSS for windows.* Sydney: McGraw Hill.

Papadopoulos, S., & Brennan, L. (2015). Correlates of weight stigma in adults with overweight and obesity: a systematic literature review. *Obesity, 23*(9), 1743–1760. doi: 10.1002/oby.21187

Pederson, 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. doi: 10.1037/0022-0167.54.4.373

Petrocchi, N., Ottaviani, C., & Couyoumdjian, A. (2014). Dimensionality of self-compassion: Translation and construct validation of the self compassion scale in an Italian sample. *Journal of Mental Health, 23*(2), 72–77. doi: 10.3109/09638237.2013.841869

Picco, L., Abdin, E., Chong, S. A., Pang, S., Shafie, S., Chua, B. Y., … Subramaniam, M. (2016). Attitudes toward seeking professional psychological help: Factor structure and socio-demographic predictors. *Frontiers in Psychology*, *7*, 547. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00547

Pleck, J. (1981). *The myth of masculinity*. Cambridge, MA: MIT Press.

Pleck, J. H. (1995). The gender role strain paradigm: An update. In R. Levant & W. Pollack (Eds.), *A new psychology of men* (pp. 11–32). New York: Basic Books

Pleck, J. H., Sonenstein, F. L., & Ku, L. C. (1993). Masculinity ideology: its impact on adolescent males' heterosexual relationships. *Journal of Social Issues*, *49*(3), 11-29. doi: 10.1111/j.1540-4560.1993.tb01166.x

Preacher, K.J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, *40*(3), 879-891. doi: 10.3758/BRM.40.3.879

Preacher, K.J., Derek R., & Hayes, A.F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research, 42*(1), 185-227. doi: 10.1080/00273170701341316

Psikolojik Danışman (Seviye 6) Ulusal Meslek Standardı. (2017). T.C. Resmi Gazete (30227, 1 Kasım 2017). Erişim adresi https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2017/11/20171101M1-3.htm

Raab K. (2014). Mindfulness, self-compassion, and empathy among health care professionals: a review of the literature. *Journal Of Health Care Chaplaincy*, *20*(3), 95–108. doi: 10.1080/08854726.2014.913876

Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy. 18*, 250-255. doi: 10.1002/cpp.702

Reilly, E. D., Rochlen, A. B., & Awad, G. H. (2013). Men's selfcompassion and self-esteem: The moderating roles of shame and masculine norm adherence. *Psychology of Men & Masculinity*, *15*(1), 22–28. doi: 10.1037/a0031028

Reynders, A., Kerkhof, A. J., Molenberghs, G., & Van Audenhove, C. (2014). Attitudes and stigma in relation to help-seeking intentions for psychological problems in low and high suicide rate regions. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *49*(2), 231–239. doi: 10.1007/s00127-013-0745-4

Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-journal for the Advancement of Mental Health, 4*(3), 218-251. doi: 10.5172/jamh.4.3.218

Rochlen, A. B., Mohr, J. J., & Hargrove, B. K. (1999). Development of the attitudes toward career counseling scale. *Journal of Counseling Psychology, 46,* 196–206. doi: 10.1037/ 0022-0167.46.2.196

Rose, A.L., Atkey, S.K., Flett, G.L., & Goldberg, J.O. (2019). Self-stigma and domains of well-being in high school youth: Associations with self-efficacy, self-esteem, and self-criticism. *Psychology in the Schools, 56,* 1344-1354. doi: 10.1002/pits.22276

Sakallı, N., ve Türkoğlu Demirel, B., (2019). "Erkek" olmak ya da olmamak: Sosyal psikolojik açıdan erkeksilik/erkeklik çalışmaları. *Türk Psikoloji Yazıları*, *22*(44), 52-76. doi: 10.31828/tpy1301996120190516m000014

Sancar, S. (2016). *Erkeklik: İmkânsız İktidar*. (4. Baskı). İstanbul: Metis Yayınları.

Schomerus, G., Matschinger, H., & Angermeyer, M. C. (2009). The stigma of psychiatric treatment and help-seeking intentions for depression. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience, 259(5),* 298–306. doi: 10.1007/s00406-009-0870-y

Schulenberg, J. E., & Zarrett, N. R. (2006). Mental Health During Emerging Adulthood: Continuity and Discontinuity in Courses, Causes, and Functions. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (p. 135–172). *American Psychological Association*. doi: 10.1037/11381-006

Sedighimornani, N., Rimes, K. A., & Verplanken, B. (2019). Exploring the relationships between mindfulness, self-compassion, and shame. *SAGE Open*, (Online Published). doi: 10.1177/2158244019866294

Selek, P. (2018) *Sürüne sürüne erkek olmak*. (8. baskı). İstanbul: İletişim Yayınları.

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. doi: 10.1080/03069880600769654

Shepherd, C. B., & Rickard, K. M. (2012). Drive for muscularity and help-seeking: the mediational role of gender role conflict, self-stigma, and attitudes. *Psychology of Men & Masculinity*, *13*(4), 379-392.doi: 10.1037/a0025923

Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. *Health Psychology*, *34*, 661-669. doi: 10.1037/hea0000158

Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, stress, and coping in the context of chronic illness. *Self and Identity*, *14*(3), 334–347. doi: 10.1080/15298868.2014.996249.

Skogstad, P., Deane, F. P., & Spicer, J. (2006). Social-cognitive determinants of help-seeking for mental health problems among prison inmates. *Criminal Behaviour and Mental Health, 16*(1), 43–59. doi: 10.1002/cbm.54

Smith, J. P., Tran, G. Q., & Thompson, R. D. (2008). Can the theory of planned behavior help explain men's psychological help-seeking? Evidence for a mediation effect and clinical implications. *Psychology of Men & Masculinity, 9*(3), 179–192. doi: 10.1037/a0012158

Sobralske, M. (2006). Machismo sustains health and illness beliefs of Mexican American men. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners, 18*(8), 348-350. doi: 10.1111/j.1745-7599.2006.00144.x

Solmazer, G. (2018). *Self-Compassion And Construal Level Theory: The Role of Self-Compassion in Decreasing the Effect of Social Distance* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Stewart, H., Jameson, J. P., & Curtin, L. (2015). The relationship between stigma and self-reported willingness to use mental health services among rural and urban older adults. *Psychological Services, 12*(2), 141-148. doi: 10.1037/a0038651

Stillson, R. W., O'Neil, J. M., & Owen, S. V. (1991). Predictors of adult men's gender-role conflict: race, class, unemployment, age, instrumentality-expressiveness, and personal strain. *Journal of Counseling Psychology,* 38(4),458-464.

T.C. Cumhurbaşkanlığı İnsan Kaynakları Ofisi. (2019). *Cumhurbaşkanlığı İnsan Kaynakları Ofisi'nden Kariyer Merkezleri için 3 yeni hizmet.* Erişim adresi https://www.cbiko.gov.tr/haberler/cumhurbaskanligi-insan-kaynaklari-ofisi-nden-kariyer-merkezleri-icin-3-yeni-hizmet

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2015). Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı. (Çev. Edt. M. Baloğlu). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım

Tajfel, H. (1979). Individuals and groups in social psychology. *British Journal of Social & Clinical Psychology, 18*(2), 183–190. doi: 10.1111/j.2044-8260.1979.tb00324.x

Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin, & S. Worchel (Eds.), The social psychology of intergroup relations (pp. 33-37). Monterey, CA: Brooks/Cole.

Tajfel, H., & Turner, J. C. (2004). The Social Identity Theory of Intergroup Behavior. In J. T. Jost & J. Sidanius (Eds.), *Key readings in social psychology. Political psychology: Key readings* (p.276–293). Psychology Press. doi: 10.4324/9780203505984-16

Tajfel, H., Billig, M. G., Bundy, R. P., & Flament, C. (1971). Social categorization and intergroup behaviour. *European Journal of Social Psychology, 1*(2), 149–178. doi: 10.1002/ejsp.2420010202

Taşkın, E.O. (2007). *Türkiye'de ruhsal hastalıklara yönelik tutumlar ve damgalama. Stigma Ruhsal Hastalıklara Yönelik Tutumlar ve Damgalama*, (1. Baskı) İzmir: Meta Basım Matbaacılık.

Terry L., & Leary M.R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity, 10*(3), 352-362. doi: 10.1080/15298868.2011.558404

Terry, D. J., Hogg, M. A., & White, K. M. (2000). Attitude-behavior relations: social identity and group membership. D. J. Terry & M. A. Hogg (Eds.), *Attitudes, Behavior, and Social Context: The Role of Norms and Group Membership* (pp. 67–93). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity, 10*(3), 352–362. doi: 10.1080/15298868.2011.558404

Thompson, E. H., & Pleck, J. H. (1986). The structure of male role norms. *American Behavioral Scientist, 29*, 531–543. Self and Identity, *10*, 352–362. doi: 10.1080/ 15298868.2011.558404

Topkaya, N., Vogel, D. L., & Brenner, R. E. (2017). Examination of the Stigmas Toward Help Seeking Among Turkish College Students. *Journal of Counseling & Development, 95*(2), 213–225. doi:10.1002/jcad.12133

Topkaya, N. (2011). *Psikolojik Yardım Alma Niyetinin Sosyal Damgalanma, Tedavi Korkusu, Beklenen Yarar, Beklenen Risk ve Tutum Faktörleriyle Modellenmesi* (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir, Türkiye.

Topkaya, N. (2014a). Psikolojik Yardım Alma Niyetini Yordamada Demografik, Bireysel ve Çevresel Faktörler. *Türk Psikoloji Dergisi*, *29*(74), 1-11. Erişim Adresi: https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443320140000m000045.pdf

Topkaya, N. (2014b). Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumu Yordamada Cinsiyet, Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Kendini Damgalama ve Sosyal Damgalanma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 14*(2), 1-17. doi: 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,* 1-8. doi: 10.1016/j.childyouth.2020.105782

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. Erişim Adresi https://dergipark.org.tr/tr/pub/trkefd/issue/21475/230178

Topkaya, N., ve Büyükgöze Kavas, A. (2015). Algılanan Sosyal Destek, Yaşam Doyumu, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Niyet Arasındaki İlişkiler: Bir Model Çalışması. *Turkish Studies, 10*(2), 979-996. doi: 10.7827/TurkishStudies.7768

Turner, J. (1982). Toward a cognitive definition of the group. In H. Tajfel (Ed.), *Social Identity and Intergroup Relations*. Cambridge: Cambridge University Press.

Turner, J. C. (1985). Social categorization and the self-concept: A social cognitive theory of group behavior. In E. J. Lawler (Ed.), *Advances in Group Processes: Theory and Research* (Vol. 2, pp. 72–121). Greenwich, CT: JAI Press.

Turner, J. C. (1987). *Rediscovering the Social Group: A Self-Categorization Theory.* New York: Basil Blackwell.

Turner, J. C., & Reynolds, K. J. (2012). Self-categorization theory. *Handbook of Theories of Social Psychology, 2,* 399-417. doi: 10.4135/9781446249222.n46

Türkoğlu, B. (2013a). *Violence as a way of reconstructing manhood: The role of threatened manhood and masculine ideology on violence against women.* Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Türkoğlu, B. (2013b). Fay Hattında Erkeklikler: Çalışma ve İşsizlik Ekseninde Erkekliğe Bakış. *Mülkiye Dergisi, 37,* 33-61. Erişim Adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/mulkiye/issue/43/224

Türkoğlu, B. (2019). *Precarious manhood in Turkey: Earned, lost, and threatened status of manhood* (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Turkey.

Türküm, A. S. (2005). Who seeks help? Examining the differences in attitude of Turkish üniversity students toward seeking psychological help by gender, gender roles, and help-seeking experiences. The Journal of Men's Studies, *13*(3), 389-401. Erişim Adresi: https://www.researchgate.net/publication/247896834_Who_Seeks_Help_Examining_the_Differences_in_Attitude_of_Turkish_University_Students_toward_Seeking_Psychological_Help_by_Gender_Gender_Roles_and_Help-Seeking_Experiences

Türküm, A., Kızıltaş, A., ve Sarıyer, A. (2016). Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi'nin Hedef Kitlesinin Psikolojik İhtiyaçlarına İlişkin Ön Çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *3*(21), 15-27. Erişim Adresi https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/199980

Üstünel, A. Ö. (2010). *The construction of masculine self*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

Vandello, J. A., Bosson, J. K., Cohen, D., Burnaford, R. M., & Weaver, J. R. (2008). Precarious manhood. *Journal of Personality & Social Psychology*, *95*, 1325-1339. doi: 10.1037/a0012453

Vessey, J. T., & Howard, K. I. (1993). Who seeks psychotherapy? *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 30*, 546–553. doi: 10.1037/0033-3204.30.4.546

Vogel, D. L. Wade, N. G. & Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, *53*(3), 325-337. doi. 10.1037/0022-0167.53.3.325

Vogel, D. L., & Heath, P. J. (2016). Men, masculinities, and help-seeking patterns. In Y. J. Wong & S. R. Wester (Eds.), *APA handbooks in psychology. APA handbook of men and masculinities* (p. 685–707). American Psychological Association. doi: 10.1037/14594-031

Vogel, D. L., & Wester, S. R. (2003). To seek help or not to seek help: the risks of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology, 50*(3), 351–361. doi: 10.1037/0022-0167.50.3.351

Vogel, D. L., Bitman, R. L., Hammer, J. H., & Wade, N. G. (2013). Is stigma internalized? The longitudinal impact of public stigma on self stigma. *Journal of Counseling Psychology*, *60*, 311–316. doi: 10.1037/a0031889

Vogel, D. L., Heimerdinger-Edwards, S. R., Hammer, J. H., & Hubbard, A. (2011). "Boys don't cry": Examination of the links between endorsement of masculine norms, self-stigma, and help-seeking attitudes for men from diverse backgrounds. *Journal of Counseling Psychology*, *58*(3), 368. doi: 10.1037/a0023688

Vogel, D. L., Shechtman, Z., & Wade, N. G. (2010). The role of public and self-stigma in predicting attitudes toward group counseling. *Counseling Psychologist, 38*, 904–922. doi: 10.1177/0011000010368297

Vogel, D. L., Strass, H. A., Heath, P. J., Al-Darmaki, F. R., Armstrong, … & Zlati, A. (2017). Stigma of seeking psychological services: Examining college students across ten countries/regions. *The Counseling Psychologist, 45*, 170-192.

Vogel, D. L., Wade, N. G., & Hackler, A. H. (2008). Emotional expression and the decision to seek therapy: The mediating roles of the anticipated benefits and risks. *Journal of Social and Clinical Psychology, 27*(3), 254-278. doi: 10.1177/0011000016671411

Vogel, D. L., Wade, N. G., & Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology, 53*, 325–337. doi: 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.* doi: 10.1037/0022-0167.54.1.40

Vogel, D. L., Wester S. R., & Larson, M. L. (2007). Avoidance of counseling: Psychological factors that inhibit seeking help. *Journal of Counseling and Development, 85*, 410-422. doi: 10.1002/j.1556-6678.2007.tb00609.x

Vogel, D. L., Wester, S. R., Wei, M., & Boysen, G. A. (2005). The role of outcome expectations and attitudes on decisions to seek professional help. *Journal of Counseling Psychology, 52*(4), 459–470. doi: 10.1037/0022-0167.52.4.459

Wasylkiw, L., & Clairo, J. (2016). Help seeking in men: when masculinity and self-compassion collide. *Psychology of Men & Masculinity, 19,* 234-242. doi: 10.1037/men0000086.

Waugh, O. C., Byrne, D. G., & Nicholas, M. K. (2014). Internalized stigma in people living with chronic pain. *The Journal of Pain, 15*(5), 550–551. doi: 10.1016/j.jpain.2014.02.001

Wenger, L. M. (2011). Beyond ballistics: expanding our conceptualization of men's health-related help seeking. *American Journal of Men's Health, 5*, 488–499. doi: 10.1177/1557988311409022

Wills, T. A., & DePaulo, B. M. (1991). Interpersonal analysis of the help-seeking process. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of Social and Clinical Psychology,* (350–375), NewYork: Pergamon.

Wimer, D. J., & Levant, R. F. (2011). The relation of masculinity and help-seeking style with the academic help-seeking behavior of college men. *Journal of Men's Studies, 19,* 256–274. doi: 10.3149/jms.1903.256

Wong, C. C. Y., & Mak, W. W. S. (2013). Differentiating the role of three self-compassion components in buffering cognitive-personality vulnerability to depression among Chinese in Hong Kong. *Journal of Counseling Psychology*, *60*(1), 162–169. doi: 10.1037/a0030451

Wong, C.C.Y., Knee; C.R. & Neighbors, C. (2019). Hacking Stigma by Loving Yourself: a Mediated-Moderation Model of Self-Compassion and Stigma. *Mindfulness 10*, 415-433 https://doi.org/10.1007/s12671-018-0984-2

Wong, Y. J., Ho, M.-H. R., Wang, S.-Y., & Miller, I. S. K. (2017). Meta-Analyses of the relationship between conformity to masculine norms and mental health-related outcomes. *Journal of Counseling Psychology*, *64*, 80-93. doi: 10.1037/cou0000176

Worthley, J. P., Hostetler, A. J., & Frye, A. A. (2017). Motivated to seek help: Masculine norms and self-regulated motivation in self-help groups. *Psychology of Men & Masculinity*, *18*(1), 20–31. doi: 10.1037/men0000040

Wyke, S., Hunt, K., & Ford, G. (1998). Gender differences in consulting a general practitioner for common symptoms of minor illness. *Social Science and Medicine, 46*, 901–906. doi: 10.1016/ S0277-9536(97)00217-7

Yalçın, İ. (2016). Profesyonel Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutumların Yordanmasında Benlik Kurgusu ve Algılanan Sosyal Desteğin Rolü. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, *41*(183), 339-349. doi: 10.15390/EB.2016.3083

Yang, W., Lin, L., Zhu, W., & Liang, S. (2015). An introduction to mental health services at universities in China. *Mental Health & Prevention, 3*(1-2), 11-16. doi: 10.1016/j.mhp.2015.04.001

Yousaf, O., Popat, A., & Hunter, M. S. (2015). An investigation of masculinity attitudes, gender, and attitudes toward psychological help-seeking. *Psychology of Men & Masculinity*, *16*(2), *234–237*. doi: 10.1037/a0036241

Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology Health and Well-Being*, *7*(3), 340–364 doi: 10.1111/aphw.12051

Zhao, W., Young, R. E., Breslow, L., Michel, N. M., Flett, G. L., & Goldberg, J. O. (2015). Attachment style, relationship factors, and mental health stigma among adolescents. *Canadian Journal of Behavioural Science, 47*(4), 263–271. doi: 10.1037/cbs0000018

Zhao, X., Lynch, J., & Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *The Journal of Consumer Research, 37*(2), 197-206. Retrieved from http://www.jstor.org/stable/10.1086/651257

2021 Yılı Cumhurbaşkanlığı Yıllık Programı (2020). T.C. Resmi Gazete (31287, 27 Ekim 2020). Erişim adresi: https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2020/10/20201027M1-1.pdf

EKLER

EK 1. Ölçek Kullanım İzinleri

Adem Kantar 18 Mart Çar 13:56

Alıcı: nkkiran

Merhaba Hocam,
Ben Adem Kantar. Ankara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik yüksek lisans öğrencisiyim. Yüksek lisans tezimde ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Uygun görmeniz halinde ölçeği kullanım izni verdiğinize dair mailinizi etik kurul dosyamda paylaşacağım.

Saygılarımla, iyi günler dilerim.
--
Adem KANTAR

NECLA ACUN KAPIKIRAN

Alıcı: ben

Merhaba Adem,

Ölçek ektedir.Kolay gelsin

Adem KANTAR

1 Mayıs Cum 01:58

Alıcı:

Merhaba Hocam,

Ben Adem Kantar. Ankara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik yüksek lisans öğrencisiyim. Yüksek lisans tezimde Türkçeye uyarlamasını yaptığınız ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Uygun görmeniz halinde ölçeği kullanım izni verdiğinize dair mailinizi etik kurul dosyamda paylaşacağım.

Saygılarımla, iyi günler dilerim



Özge Kantaş

Alıcı: ben

Merhaba Adem Hocam,

Ölçek çevirisini çalışmanızda kullanabilirsiniz.

Adem Kantar ‹

18 Mart Çar 14:00

Alıcı: Nursel ▾

Merhaba Hocam,

Ben Adem Kantar. Ankara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik yüksek lisans öğrencisiyim. Yüksek lisans tezimde ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Uygun görmeniz halinde ölçeği kullanım izni verdiğinize dair mailinizi etik kurul dosyamda paylaşacağım.

Saygılarımla, iyi günler dilerim.

--

Adem KANTAR

Nursel Topkaya ·

Alıcı: ben ▾

Sevgili Adem,

Türkçe'ye uyarlamasını yaptığım ölçeği elbette kullanabilirsin. Kolaylıklar dilerim.

Oznur BAYAR

Alıcı: ben

Sevgili Adem Kantar,

Merhaba. ETRCSÖ'ye olan ilginiz için teşekkürler. Ölçeği tez çalışmanızda kullanmanızda herhangi bir sakınca yoktur. Ekte ölçeğin maddelerini ve puanlanmasına ilişkin bilgileri paylaşıyorum.

Çalışmanızda kolaylıklar ve başarılar dilerim.

Sevgilerimle,

Arş. Gör. Öznur Bayar

EK 2. Etik Kurul Onayı

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ALT ETİK KURULU
KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi : **30/10/2020**
Toplantı Sayısı : **7**
Karar Sayısı : **131**

131-Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi **Adem Kantar**'ın "Erkek cinsiyet rolü stresi ile psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişkide kendini damgalama ve öz şefkatin rolü" başlıklı tezi ile ilgili "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelendi.

Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi **Adem Kantar**'ın "Erkek cinsiyet rolü stresi ile psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişkide kendini damgalama ve öz şefkatin rolü" başlıklı tezi ile ilgili araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

EK 3. Erkek Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği (ETCRÖ)

Değerli katılımcı, bu ölçek erkek üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolleri ile ilgili yaşadıkları stresi belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Bu amaçla hazırlanan ölçekte, erkek toplumsal cinsiyet rolleri ile ilişkili ifadelere yer verilmiştir. Ölçekte 27 madde bulunmaktadır. Her bir maddeyi dikkatle okuyarak, sizin için ne kadar stres verici olduğuna göre, "1= Benim için hiç stres verici değil, 5= Benim için çok Stres Verici" olmak üzere 1'den 5'e derecelemeniz beklenmektedir. Lütfen tüm maddeleri cevaplandırınız. Katılımınız için teşekkürler.

1 2 3 4 5

Benim için hiç stres verici değil **Benim için çok stres verici**

Maddeler	
1. İşe girmek, evlenmek, çocuk yapmak gibi sıralanmış birtakım sorumluluklar	(1) (2) (3) (4) (5)
2. Erkeğin paralı-varlıklı olmasının beklenmesi	(1) (2) (3) (4) (5)
3. Fiziksel olarak güçlü olmanın beklenmesi	(1) (2) (3) (4) (5)
4. Sert görünmek zorunda olma	(1) (2) (3) (4) (5)
5. Toplumda var olan 'Erkekler ağlamaz' düşüncesi	(1) (2) (3) (4) (5)
6. Evlenme sürecindeki ağır masraflar	(1) (2) (3) (4) (5)

EK 4. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği

	Açıklama: Aşağıdaki ifadelere katılım derecenizi belirtiniz. Tamamen katılmıyorsanız "1" , kısmen katılmıyorsanız "2", katılım ve katılmama dereceniz eşit ise "3", kısmen katılıyorsanız "4" ve tamamen katılıyorsanız "5" olarak işaretleyiniz. Boş madde bırakmayınız **katkılarınız için çok teşekkür ederim**	1-Tamamen katılmıyorum	2-Kısmen katılmıyorum	3-Katılmam ve katılmamam eşit düzeyde	4-Kısmen katılıyorum	5-Tamamen katılıyorum
1.	Psikolojik yardım için bir terapist ya da psikolojik danışmana gidersem kendimi yetersiz hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.	Uzman yardımı ararsam kendime olan güvenim tehdit edilmeyecektir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.	Psikolojik yardım ararsam bu benim kendimi daha az zeki hissetmeme yol açar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4.	Bir terapistle ya da psikolojik danışmanla konuşursam kendime olan güvenim artar	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

EK 5. Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Form

Aşağıdaki cümleler, zor durumlar karşısında kendinize genel olarak nasıl davrandığınızla ilgilidir. Ne sıklıkla aşağıda belirtildiği şekilde davranma eğilimde olduğunuzu daire (◯) içine alarak belirtiniz.

1	2	3	4	5
Neredeyse hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğu zaman	Neredeyse her zaman

1. Kişiliğimin beğenmediğim yanlarına karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde, çoğu insanın da böylesi yetersizlik duyguları yaşayabileceğini kendime hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3. Kendimi üzgün hissettiğimde, yanlış giden her şeyi kafama takma ve kurma eğilimindeyimdir.	1	2	3	4	5
4. Acı veren bir şey olduğunda, durumu belirli bir zihinsel mesafeden, dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5

EK 6. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği

Lütfen, ölçeğin maddelerinde yer alan ifadelere katılma düzeyinizi, her maddenin karşısında bulunan numaralardan birini yandaki düzeylere göre işaretleyerek belirtiniz.		**Kesinlikle katılmıyorum**	**Katılmıyorum**	**Katılıyorum**	**Kesinlikle katılıyorum**
1.	Akıl sağlığımda bir bozulma olduğunu düşünürsem, ilk tercihim bir uzmandan yardım almak olur.	1	2	3	4
2.	Sorunlar hakkında bir psikologla konuşma fikri, bana, duygusal çatışmalardan kurtulmanın kötü bir yolu gibi geliyor.	1	2	3	4
3.	Hayatımın bu döneminde ciddi bir duygusal kriz yaşasam, psikoterapi alarak rahatlayabileceğimden eminim.	1	2	3	4
4.	Bir kişinin, gerektiği hâlde bir uzmandan yardım almadan çatışmalarıyla ve korkularıyla baş etmeyi istemesi takdir edilecek bir tutumdur.	1	2	3	4

BENZERLİK BİLDİRİMİ

"Erkek Cinsiyet Rolü Stresi ile Psikolojik Yardım Arama Tutumu Arasındaki İlişkide Kendini Damgalama ve Öz Şefkatin Rolü" başlıklı tezimin ana bölümü (ön bölüm, kaynaklar ve ekler hariç) Turnitin İntihali Engelleme Programı aracılığıyla incelenmiş ve ilgili rapor danışmanım tarafından da kontrol edilmiştir. Kontrol sırasında (1) "Beş sözcükten daha az olan benzeşmeler" (2) "Kaynaklar" (3) "Doğrudan Alıntılar" dışarıda tutulmuştur. Benzerlik kontrolüne ilişkin rapordan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Rapor Tarihi	: 29.06.2021
Gönderim Numarası	: 1613875038
Sayfa Sayısı	: 78
Sözcük Sayısı	: 18483
Karakter Sayısı	: 129245
Benzerlik Oranı	: %10
Savunma Tarihi	: 04.06.2021

Yukarıda belirtilen sonuçları gösteren Turnitin İntihali Engelleme Programı'na ilişkin orijinal raporu, sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmaksızın bu beyanım ekinde Enstitüye teslim ettiğimi, tezimin %10'dan fazla benzerlik oranı içerdiğinin belirlenmesi durumunda, bundan doğabilecek tüm yasal sorumluluğu kabul ettiğimi bildirir, saygılarımı sunarım.

Öğrencinin Adı Soyadı: Adem KANTAR

Tarih: 28.06.2021

İmza:

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı : Adem KANTAR

E-Posta Adresi :

İş Deneyimi :

Unvan	**Görev Yeri**	**Yıl**
Kısmi Zamanlı Çalışma	Ankara Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi, Cebeci Yerleşkesi.	2016-2017
Stajyer Psikolojik Danışman	Rola Aile Danışma Merkezi, Filistin Cad. Hatır Sok. 27/3 Gaziosmanpaşa, Ankara.	2018 (Yaz Dönemi)
Psikolojik Danışman	Gazi Anadolu Lisesi (MEB, Kamu)	2019 (Mayıs-Aralık)
Araştırma Görevlisi	Erzurum Teknik Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü	2019-halen

Görev	**Görev Yeri**	**Yıl**
Akademik Danışman	ETÜ Psikoloji Kulübü	2019-halen
Akademik Danışman	ETÜ Genç Yeşilay Kulübü	2019-halen

Öğrenim Durumu:

Derece	**Bölüm/Program**	**Üniversite**	**Yıl**
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Ankara Üniversitesi	2014-2018
Yüksek Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Ankara Üniversitesi	2018-2021

Yayınlar:

Kaşdarma, E. ve Kantar, A. (Kabul Edildi). Kontrol Odağı ile Depresyon: Stresle Başa Çıkma Becerilerinin Çoklu Aracılık Rolü. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.*

Kantar, A., Öztürk, A., Uçar, B., Can, F. ve Küçük, M. (2021). "Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Temelli Video Sunumunun Sigarayı Bırakmaya Yönelik Tutuma Etkisi: Deneysel Bir Çalışma" Tam Metin Bildirimi Sunumu. *Motif Vakfı Uluslararası Sosyal Bilimler Sempozyumu,* 16-18 Nisan 2021.

Katıldığı Eğitimler:

- TÜBİTAK 2237-A "Lisansüstü Öğrenciler için Bilimsel Araştırma Günleri" Proje Yürütücüsü: Dr. Öğr. Üyesi Asiye ŞENGÜL AVŞAR
- TÜBİTAK 2237-A "Lisansüstü Proje Yazma Eğitimi".
  Proje Yürütücüsü: Prof. Dr. Süleyman YAMAN
- TÜBİTAK 2237-A "Sosyal Bilimler ve Eğitim Bilimleri Alanına Yönelik R Studio ile İstatistiksel Yöntemler Eğitimi"
  Proje Yürütücüsü: Prof. Dr. Cem Oktay GÜZELLER