

# Erkeklik ve Psikolojik Yardım Arama: Sosyal Kimlik Kuramı Temelli Bir Derleme Çalışması

## *Masculinity and Seeking Psychological Help: A Review Based on Social Identity Theory*

Adem Kantar<sup>1</sup>, İlhan Yalçın<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Erzurum Teknik Üniversitesi, Erzurum

<sup>2</sup>Ankara Üniversitesi, Ankara

### ÖZ

Bireylerin ihtiyaç duyduklarında psikolojik yardım almaları hem akıl sağlıkları hem de yaşam kaliteleri açısından önem arz etmektedir. Psikolojik yardım alma davranışına ilişkin yapılan araştırmalarda katılımcıların yaşam memnuniyet düzeylerini düşük olarak belirtmelerine rağmen yardım arama konusunda çekimser tavırlar sergiledikleri ortaya konulmuştur. Alanyazında bu durum, ruh sağlığı tedavi boşluğu (mental health treatment gap) olarak tanımlanmıştır. Bu bağlamda araştırmalar, psikolojik yardım aramayı kolaylaştıran ve engelleyen faktörleri belirleyerek tedavi boşluğunu azaltmaya odaklanmıştır. Hem ulusal hem de yurt dışı alanyazında kadınlara kıyasla erkeklerin psikolojik yardım alma konusunda daha isteksiz davrandıklarını bildiren tutarlı araştırma bulguları bulunmaktadır. Bu nedenle, erkeklerin psikolojik yardım arama konusundaki isteksizlikleri üzerinde etkili olan faktörlerin daha detaylı incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çerçeveden hareketle çalışmanın temel amacı, erkeklerin psikolojik yardım almaktan kaçınmalarına neden olan faktörler ve yardım almalarını teşvik eden faktörler hakkında bilgiler sunmaktır. Bu ana amaçtan hareketle çalışmada, Sosyal Kimlik Kuramı bağlamında erkekliğin psikolojik yardım arama sürecindeki rolü üzerinde durulmuştur. Bununla birlikte, erkeklerin psikolojik yardım aramaya istekli oldukları durum ve bağlamlar hakkında geçmiş araştırma bulguları sunulmuştur. Derleme çalışmasının, ruh sağlığı alanında çalışan psikiyatrist, psikolog, sosyal hizmet uzmanı ve psikolojik danışman gibi uygulayıcılar ve araştırmacılar için geleneksel eril normların, psikolojik yardım alma sürecindeki rollerine ilişkin aydınlatıcı fikirler sunacağı düşünülmektedir.

**Anahtar sözcükler:** Erkeklik, psikolojik yardım arama, sosyal kimlik kuramı

### ABSTRACT

To improve their quality of life and mental health, people need psychological help. Past research revealed that although participants reported low levels of life satisfaction, they were hesitant to seek psychological help. In the literature, this situation has been defined as mental health treatment gap. In this context, research focuses on reducing the treatment gap by identifying factors that facilitate and hinder seeking psychological help. Many studies consistently report that men are more reluctant to seek psychological help than women. Therefore, there is a need for a more detailed examination of the factors that affect men's reluctance to seek psychological help. Based on this fact, the study's primary purpose is to provide enlightening information about why men avoid seeking psychological help and the factors that encourage them to seek help. In this study, masculinity's role in seeking help is emphasized in the context of Social Identity Theory. However, past research findings on situations and contexts in which men are willing to seek psychological help are presented. Practitioners and researchers in the mental health field, such as psychiatrists, psychologists, social workers, and psychological counselors, can learn a lot from the review's opinions on the role of traditional masculine norms in seeking psychological help.

**Keywords:** Masculinity, psychological help-seeking, social identity theory

### Giriş

Psikolojik yardım arama, bireyin yaşadığı psikolojik güçlük ya da sorunlardan hareketle bilgi, destek, anlaşılma veya tedavi amacıyla diğer insanlarla iletişime geçmesi olarak tanımlanmıştır (Hammer ve ark. 2018). Yardım aramayı resmî ve resmî olmayan sosyal ilişkilerin kullanılması olarak açıklayan Rickwood ve arkadaşları (2005) yardım arama sürecini bireyin iç dünyasından sosyal ilişkilerine uzanan bir sıra ile kavramsallaştırmıştır. Diğer bir deyişle, yaşanan güçlüğü aşılabilmesi için bireyin yaşadığı sorunun farkına varması, destek ihtiyacını ifade edebilmesi, yardım kaynaklarına ulaşabilmesi ve sorununu açıklama gönüllüğüne sahip olması gerekmektedir. Bu bağlamda bireyin sorununu fark etmesinden yaşadığı sorunu açıklamasına kadar olan süreçte psikolojik

yardım arama davranışı üzerinde etkili olan faktörlerin önemi ön plana çıkmaktadır (Rickwood ve ark. 2005).

Bireylerin ihtiyaç duyduklarında psikolojik yardım almaları hem akıl sağlıkları hem de yaşam kaliteleri açısından önem arz etmektedir. Psikolojik yardım alma davranışına ilişkin yapılan araştırmalarda katılımcıların yaşam memnuniyet düzeylerini düşük olarak belirtmelerine rağmen yardım arama konusunda çekimser tavırlar sergiledikleri ortaya konulmuştur (Kızıldağ ve ark. 2012, Goodwin ve ark. 2016). Örneğin, Koydemir (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. Benzer şekilde, Yalçın (2016) tarafından üniversite mezunu yetişkinlerle yapılan araştırmada bireylerin psikolojik güçlük yaşamaları durumunda ailenin ve arkadaşların önemli birer sosyal destek kaynağı olduğu ve bir uzmandan yardım almanın çoğunlukla bir “son çare” olarak algılandığı ortaya konulmuştur.

Psikolojik güçlüklerle ilişkin tedavi boşluğu, psikolojik desteğe ihtiyaç duyan kişi sayısı ile psikolojik yardım arayan kişi sayısı arasındaki farkı temsil etmektedir (Dschaak ve ark. 2019). Örneğin, 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). Alanyazında bu durum ruh sağlığı tedavi boşluğu (mental health treatment gap) olarak tanımlanmıştır (Dschaak ve ark. 2019). Bu bağlamda, araştırmalar psikolojik yardım aramayı kolaylaştıran ve engelleyen faktörleri belirleyerek tedavi boşluğunu azaltmaya odaklanmıştır. Bu derleme çalışmasında ise ilk olarak cinsiyete göre psikolojik yardım arama oranlarına dair farklılıklar sunulmuştur. Ardından, Sosyal Kimlik Kuramı bağlamında erkekliğin psikolojik yardım arama sürecindeki rolü üzerinde durulmuştur. Bununla birlikte, erkeklerin psikolojik yardım aramaya istekli oldukları durum ve bağlamlar hakkında aydınlatıcı bilgiler sunan geçmiş araştırma bulguları sunulmuştur. Derleme çalışmasının, ruh sağlığı alanında çalışan psikiyatrist, psikolog, sosyal hizmet uzmanı ve psikolojik danışman gibi uygulayıcılar ve araştırmacılar için psikolojik yardım alma sürecinde geleneksel eril normların rollerine dair aydınlatıcı fikirler sunacağı düşünülmektedir.

## **Psikolojik Yardım Aramada Cinsiyet Oranları**

Alanyazında psikolojik yardım arama davranışı cinsiyet, (Koydemir Özden 2010, Güç 2014, Topkaya 2014b, Çamaş 2017) sosyoekonomik düzey, (Erkan ve ark. 2012), cinsiyet rolleri, (Türküm 2005, Terzi ve ark. 2011, Kalkan ve Odacı 2016, Worthley ve ark. 2017, Gök 2019) geçmiş yardım alma deneyimi, (Vogel ve Wester 2003, Vogel ve ark. 2005, Atik ve Yalçın 2011) hizmetten beklenen yarar ve risk, (Vogel ve ark. 2008, Topkaya 2011) algılanan sosyal destek, (Topkaya ve Büyükgöze 2015, Yalçın 2016, Çebi ve Demir 2020) psikolojik yardım almaya yönelik gönüllülük (Erkan ve ark. 2012) psikolojik yardım alma niyeti, (Vogel ve ark. 2005, Vogel ve ark. 2007, Topkaya 2014a, Topkaya ve Büyükgöze-Kavas 2015) kendini açma (Komiya ve ark. 2000, Vogel ve Wester 2003) benlik saygısı (Gürsoy ve Gizir 2018), sosyal damgalanma (Vogel ve ark. 2005, Topkaya, 2014b, Heath ve ark. 2018) kendini damgalama (Vogel 2006, Güç 2014) kişilik özellikleri (Atik ve Yalçın 2011) ve öz şefkat (Heath ve ark. 2018) gibi değişkenlerle incelendiği çalışmalara rastlanmaktadır.

Cinsiyet faktörünün dahil olduğu yukarıda aktarılan çoğu çalışmanın ortak bulgusu, erkeklerin kadınlara kıyasla psikolojik yardım almaya yönelik daha olumsuz tutumlara sahip oldukları yönündedir (Komiya ve ark. 2000, Kalkan ve Odacı 2005, Türküm 2005, Vogel 2006, Atik ve Yalçın 2011, Erkan ve ark. 2012, Topkaya 2014b, Çebi ve Demir 2020). Atik ve Yalçın (2011) tarafından yapılan çalışmada erkek olma ile psikolojik yardım aramaya yönelik olumsuz tutumlar arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Başka bir örnek olarak, Özbay ve arkadaşları (2011) psikolojik yardım aramaya yönelik tutumların cinsiyete ve cinsiyet rollerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre, erkeklerin kadınlara kıyasla daha olumsuz yardım arama tutumlarına sahip oldukları saptanmıştır. Bununla birlikte, erkeksi cinsiyet rollerine sahip olanların kadınsı cinsiyet rollerine sahip olanlara kıyasla daha olumsuz yardım arama tutumlarına sahip oldukları belirlenmiştir. 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 ark. (2012) genç erkeklerin genç kadınlara kıyasla daha çok psikolojik sorun yaşamalarına rağmen daha düşük yardım arama gönüllüğüne sahip olduklarını aktarmışlardır. Türkçe alanyazında yapılan araştırmalar birlikte değerlendirildiğinde tutarlı olarak erkeklerin kadınlara kıyasla psikolojik yardım almaya daha az istekli olduğunu bildiren araştırma sonuçlarına rastlanmaktadır.

Yurtdışı alanyazınında erkeklerin psikolojik yardım arama davranışlarını inceleyen araştırmalarda yardım aramayı zorlaştıran birtakım engel faktörlerinin veya yardım aramayı kolaylaştıran faktörlerin tanımlandığı görülmektedir (Addis ve Mahalik 2003, Pederson ve Vogel 2007, Vogel ve Heath 2016). Psikolojik yardım aramada engel faktörleri, erkeklerin ihtiyaç duymalarına rağmen yardım arama kararı vermelerini zorlaştıran

değişkenleri ifade etmektedir. Örneğin, erkekler için psikolojik yardım arama davranışı söz konusu olduğunda geleneksel erkeklik normları özellikle dikkat çeken engel faktörleri arasındadır (Vogel ve Heath 2016). Daha açık bir ifadeyle, yıllar içerisinde yapılan araştırmalarda duygusal ifadeden kaçınma ve iş önceliği gibi eril normlara önem veren erkeklerin psikolojik yardım almaktan kaçındıkları tutarlı olarak elde edilmiştir (Smith ve ark. 2008, Levant ve ark. 2009, Vogel ve ark. 2011, Wong ve ark. 2017). Engel faktörlerinin ötesinde, erkekleri ihtiyaç duymaları halinde psikolojik yardım almalarını teşvik eden, erkeklik normlarının beklenti ve taleplerine uymak için hissedilen baskıyı azaltmaya yardımcı olan değişkenler kolaylaştırıcı faktörler olarak tanımlanmıştır (Pederson ve Vogel 2007, Zhao ve ark. 2015, Lannin ve ark. 2016, Heath ve ark. 2017, Heath ve ark. 2018, Booth ve ark. 2019, Heath ve ark. 2019).

Yukarıda sunulan geçmiş araştırma sonuçları bir bütün halinde değerlendirildiğinde, yurt dışı alanyazında yapılan araştırmalar spesifik olarak erkek örneklemelerine odaklanmış ve erkeklerin yardım arama davranışlarını cinsiyet rolleriyle birlikte ele almıştır (Vogel ve Heath 2016). Bu konuda Türkçe alanyazında yapılan araştırmalar incelendiğinde ise cinsiyetin kategorik bir değişken olarak ele alınıp ortalama farklılıklarının ya da cinsiyet ile psikolojik yardım arama tutumları arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalar gerçekleştirilmiştir (Kalkan ve Odacı 2005, Türküm 2005, Atik ve Yalçın 2011, Özbay ve ark. 2011, Erkan ve ark. 2012, Topkaya ve Meydan 2013, Güç 2014, Topkaya 2014a, Topkaya 2014b, Gürsoy ve Gizir 2018, Çebi ve Demir 2020, Topkaya 2021).

Türkçe alanyazında erkeklerin psikolojik yardım almaktan kaçınma nedenlerinin veya psikolojik yardım almayı teşvik eden değişkenlerin çalışılmadığı görülmektedir. Buradan hareketle, erkeklerin psikolojik yardım arama konusundaki isteksizlikleri üzerinde etkili olan faktörlerin daha detaylı incelenmesine gereksinim olduğu düşünülmektedir. Son dönemde birkaç çalışma (Akçay 2018, Kantar 2021, Yapar 2021) bu araştırma boşluğuna dikkat çekmiştir. Bu çerçeveden hareketle, bu çalışmanın amacı erkeklerin psikolojik yardım almaktan kaçınmalarının nedenlerini ve yardım almalarını teşvik eden faktörler hakkında aydınlatıcı bilgiler sunmaktır.

## **Sosyal Kimlik Kuramı Bağlamında Erkeklik ve Psikolojik Yardım Arama**

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 örneklemelerinden dolayı eleştirilmiştir (Gilligan 1979). 1990'lı yılların başında, geçmişte yapılan araştırmalardan farklı olarak erkekleri cinsiyet rolleri ile birlikte ele almaya başlayan erkeklerin psikolojisi ya da erkeklik çalışmaları olarak adlandırılan yeni bir alt alan çalışmaya başlanmıştır. Erkeklik çalışmaları ile birlikte geleneksel cinsiyet rollerinin sadece kadınlar için değil, erkekler için de kısıtlayıcı bir role sahip olduğu ortaya konulmuştur (Isacco ve ark. 2013). Courtenay (2000) erkekliğin "toksik" bir yönünün olabileceğini ortaya koyduğu öncü çalışmasında, risk davranışı içeren 30 davranışın, eril normlara önem veren erkeklerde daha çok görüldüğünü ifade etmiştir. Erkeklerin ortalama yaşam süresinin kadınlardan daha düşük olması, madde bağımlılığın erkeklerde daha yaygın olması, intihar nedeniyle ölüm oranlarının erkeklerde daha yüksek olması ve erkeklerin psikolojik bir sorun yaşadığında yardım almaktan kaçınması gibi nedenler erkek ruh sağlığını anlama ihtiyacını ön plana çıkarmıştır (Akçay 2018).

Cinsiyet rol toplumsallaşması çok katmanlı ve boyamsal bir sistem içerisinde gerçekleşmektedir (Addis ve ark. 2016). Örneğin, genç bir erkeğe babası tarafından sert, agresif ve zayıflık belirten duygulardan arınık olması gerektiği öğretilir (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 ve ark. 2005). Bu bağlamda kültür tarafından belirlenmiş normlara göre bir erkeğin ne yapması ya da yapmaması gerektiğini ifade eden talep ve beklentilerin erkeklik olarak tanımlanabileceği söylenebilir (Sakallı ve ark. 2019).

Erkekler, geleneksel erkeklik olarak adlandırılan sert, agresif, rekabetçi, baskın, bağımsız, duygularından arınık, kendine güvenen, başarı ve kontrol odaklı erkeksi normlara uyması beklenerek toplumsallaşmaktadır (O'Neil ve ark. 1986, Feder ve ark. 2010). Toplumsallaşma yoluyla öğrenilen cinsiyet rollerini erkekler farklı düzeylerde benimsemektedirler. Diğer bir deyişle erkeklik kültür, sosyoekonomik düzey, eğitim seviyesi, meslek ve etnik kökene göre farklılaşmaktadır (Hammond ve Mattis 2005, Sobralske 2006, Ng ve ark. 2008, Connell 2019). 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 olabilmek gibi normların her gruptan erkek tarafından hissedildiğini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Üstünel 2010, Türkoğlu 2013b, Sancar 2016, Bolak-Boratav ve ark. 2017, Connell 2019). Daha açık bir ifadeyle, hem sanayide usta olarak çalışan bir erkek hem de doktor bir erkek statü, sorumluluk hissi ve güç sahibi olabilmek gibi erkeklik normlarının gerekliliklerini hissetmektedir.

Erkeklere atfedilen geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri ile psikolojik yardım arama davranışı birbiriyle taban tabana zıttır. Çünkü, psikolojik destek süreci yaşanan problem hakkında konuşma, duygularını ifade etme ve ağlama gibi birtakım davranışlar içermektedir (Addis ve Mahalik 2003). Ancak bu davranışlar güç, başarı ve saygınlık gibi tamlık ve mutlaklık bildiren geleneksel erkeklik normlarıyla uyuşmamaktadır (Komiya ve ark. 2000). Diğer bir deyişle, erkeklere toplum tarafından yardım almaktan çok yardım verme rolü atfedilmektedir (Eagle ve Crowley 1986). Toplum tarafından erkeklere atfedilen cinsiyet rolleri sosyal psikoloji alanında geniş bir literatüre sahip olan Sosyal Kimlik Kuramıyla açıklanabilir.

Sosyal Kimlik Kuramı, Tajfel (1971) tarafından geliştirilmiştir. Kuram, başlangıçta grupların oluşumunu açıklamaya çalışır iken zamanla grupsal kategorizasyon, gruplar arası farklılık ve grup içi benzerliklere odaklanmıştır (Tajfel ve Turner 1979, Tajfel ve Turner 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 içi 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, Turner 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 [depersonalizasyon] (Turner 1987, Abrams ve Hogg 2010). Böylelikle, birey üyesi olduğu grupla benzeşmeye çalışırken, üyesi olmadığı grup ile farklılaşmaya çalışmaktadır (Terry ve ark. 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, Galdas ve ark. 2005, Pederson ve Vogel 2007, Vogel ve Heath 2016, Booth ve ark. 2019). Diğer bir ifadeyle, psikolojik yardım almaktan kaçınan erkekler aynı zamanda eril normlara yüksek düzeyde önem vermektedir (Vogel ve Heath 2016). Bu nedenle, eril normlara önem veren erkekler psikolojik yardım aldıklarında kendilerini yetersiz, eksik ya da başarısız olarak algılayabilirler. Erkekler için psikolojik yardım almak diğerleri tarafından daha az erkek olmak olarak tanımlanabilir. Çünkü eril normlara önem veren erkekler için iç grubun önem atfettiği norm ve davranışlar statülerini belirlemektedir. Geleneksel erkeklik rollerine uyumsuz gelebilecek davranışlar erkekler tarafından tehdit olarak algılanabilir (Vandello ve ark. 2008, Bosson ve Vandello 2013).

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 ertelediklerini 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 psikiyatrye 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 psikolojik yardım arama konusunda zorlayıcı bir rol oynamaktadır.

## **Erkeklerin Psikolojik Yardım Aramalarını Teşvik Eden Koruyucu Faktörler**

Geleneksel erkeklik problemlerini kendi başına çözmeye, 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 önem veren erkeklerin yardım aramaktan kaçındıklarını bildiren araştırmalara rastlanmaktadır (Berger ve ark. 2005, 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 (Pederson ve Vogel 2007, Addis ve Mahalik 2013, Heath ve ark. 2018). Bu faktörlerin belirlenip anlaşılmasıyla erkeklerin psikolojik yardım arama davranışları hakkında aydınlatıcı bilgiler elde edileceği düşünülmektedir. Bu bölümde, alanyazında yer alan araştırma bulgularından yola çıkarak erkeklerin psikolojik yardım aramaya istekli olduğu durum ve bağlamların sunulması amaçlanmıştır. Böylelikle, Türkçe alanyazında gelecekte yapılacak çalışmalarda araştırmacı ve uygulamacılara yeni araştırma fikirlerinin sunulması amaçlanmıştır.

İlk olarak, psikolojik sıkıntı düzeyi düşük olduğunda erkeklerin kadınlara kıyasla psikolojik yardım aramaya daha isteksiz olduklarını bildiren 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 olumlu 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). Benzer şekilde psikolojik yardım almış erkeklerle nitel görüşmeler gerçekleştiren Akçay (2018) erkeklerin psikolojik yardım aldıktan sonra destek talep etmeye yönelik algılarının değiştiklerini belirttiklerini ifade etmiştir.

Psikolojik yardım aramadaki cinsiyet farklılığının artan yaş ile birlikte azalma eğilimi göstermektedir (Aruta ve ark. 2022). Genç erkekler kişisel ve duygusal güçlük oluşturan sorunlar için genç kadınlara kıyasla daha az yardım aramaya istekli olsalar da (Eisenberg 2011) yaşlıların profesyonel psikolojik yardım arama oranlarında çok az farklılık bulunmaktadır (Husaini ve ark. 1994).

Cinsiyetler arası psikolojik yardım arama oranları sorunun türüne göre değişebilmektedir. Örneğin, alkol/madde bağımlılığı ve şizofreni tanılı bireyler için cinsiyete göre farklılığın bulunmadığını belirten çalışmalara rastlanmaktadır (Hser ve ark. 1998, Koichi ve ark. 2009, Buscemi ve ark. 2010). Duygudurum bozukluğu tanılı bireylerde ise erkekler manik dönemlerde kadınlardan daha yüksek yardım aramasına karşılık depresif dönemlerde daha düşük oranda yardım aramaktadır (Kawa ve ark. 2005). Fonseca (2010) erkeklerin en çok yardım aradığı konuların öfke kontrolü, romantik partnere şiddet, aşırı rekabetçilik ve cinsel taciz gibi toplumda hâlihazırda geleneksel erkeklik imajı ile eşleşen özelliklerle ilişkili olduğunu aktarmıştır. Benzer şekilde, Buscemi ve ark. (2010) aşırı alkol tüketiminden dolayı yardım aramada cinsiyete göre bir fark bulmaz iken Mansfield ve ark. (2005) fiziksel ve psikiyatrik konularda kadınların yardım aramada daha istekli olduğunu aktarmıştır. Bu çerçeveden hareketle, aslında erkeklik normlarının tehdit edilmediği psikolojik sorunlar için erkeklerin psikolojik yardım aramaya daha istekli olduğu söylenebilir.

Cinsiyetler arası farklılığın psikolojik yardım hizmeti türüne göre değiştiğini belirten çalışmalara rastlanmaktadır. Erkekler kadınlara kıyasla bireysel danışmanlık sürecine yönelik daha olumsuz bir tutum bildirmektedirler (Rochlen ve ark. 1999, Gonzalez ve ark. 2005). Ancak kariyer danışmanlığı ve grup danışmanlığı süreçleri söz konusu olduğunda cinsiyete göre farklılığın bireysel danışmanlık süreci kadar belirgin olmadığını belirten çalışmalara rastlanmaktadır (Ludwikowski ve ark. 2009, Vogel ve ark. 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 ark. 1999).

Duygularını ve yaşadığı sorunu ifade etmekte güçlük yaşayan erkekler, psikolojik 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 (Pederson ve Vogel 2007, Burns ve Mahalik 2011, Heath ve ark. 2017). Eril normlara önem veren 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 (Fonseca 2019). 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 (Komiya ve ark. 2000, Addis ve Mahalik 2003).

Courtenay (2000) erkekliğin toksik bir yönünün olabileceğini ortaya koyduğu öncü çalışmasında risk davranışı içeren 30 davranışın eril normlara önem veren erkeklerde daha çok görüldüğünü ifade etmiştir. Diğer bir deyişle riskli davranışlarda bulunmak, sert olmak veya duygularından arınık olmak erkeklerden geleneksel olarak beklenen toplumsal cinsiyet rolleri arasındadır (Brannon ve Juni 1984, Thompson ve Pleck 1986, Mahalik ve ark. 2003). Buradan hareketle, erkeklerin psikolojik yardım alma kararını zor verme nedenlerinden biri de güçsüzlüğü ve incinebilirliği kabul etmede gösterdikleri direnç olabileceği söylenebilir. 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 ve ark. 1998). 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 daha fazla istekli olabilir (Vogel ve Heath 2016).

Son yıllarda toplumsal cinsiyet rollerinden dolayı psikolojik yardım almaktan kaçınan erkekler için öz şefkatın koruyucu bir faktör olarak tanımlandığı araştırmalara rastlanmaktadır (Heath ve ark. 2017, Lannin ve ark. 2017, Wong 2017, Heath ve ark. 2018, Booth ve ark. 2019). 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 Tirsch 2013). Öz şefkatli erkeklerin psikolojik güçlüklerin, acının ve zorlantılı duyguların insan olmanın ortak bir getirisi olabileceğini düşünerek yardım almaya yönelik daha olumlu bir tutuma sahip olacakları düşünülmektedir (Heath ve ark. 2017, 2018). Öz şefkatli bireylerin öz düzenleme düzeylerinin daha yüksek olmasından dolayı (Terry ve Leary 2011) erkeklerin ihtiyaç duymaları halinde daha kolay psikolojik yardım arama kararını verebilecekleri düşünülmektedir (Heath 2018).

## Sonuç

Bireylerin ihtiyaç duymaları halinde psikolojik yardım aramaları yaşam kaliteleri açısından önem arz etmektedir. Psikolojik yardım arama alanyazını incelendiğinde yardım arama kararı ilgili olarak birtakım kolaylaştırıcı faktörlerin veya engelleyici faktörlerin tanımlandığı görülmektedir (Pederson ve Vogel 2007). Örneğin birçok çalışmada tutarlı olarak, geleneksel erkeklik normlarının bireylerin psikolojik yardım alma kararı vermeleri önünde önemli bir engel olarak tanımlandığı görülmektedir (Magovcevic ve Addis 2005). Daha açık bir ifadeyle, psikolojik destek süreci yardım alma, psikolojik güçlük ve zorlantılı duyguların ifade edilmesi gibi birtakım kavramlar içermektedir. Bu kavramlar başarı, güç, statü ve sertlik gibi tamlik ve mutlaklık belirten erkeklik normlarıyla uyuşmamaktadır (Addis ve Mahalik 2003). Bu uyuşmazlık eril normlara önem veren erkeklerin psikolojik yardım almaktan kaçınmalarıyla sonuçlanmaktadır (Heath ve Vogel 2016).

Türkçe alanyazında erkeklerin kadınlara kıyasla psikolojik yardım almaya daha isteksiz olduklarını belirten geniş bir alanyazın bulunsa da son yıllarda yurt dışında yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular ışığında bu farklılığın durumsal ve bağlamsal faktörlere bağlı olduğunu göstermektedir. 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 yukarıda sunulmuştur. Ek olarak, erkeklerin yardım arama davranışlarının yaşadıkları sorunun türüne, verilen psikolojik yardımın türüne ve artan yaşa bağlı olarak da değiştiğini bildiren çalışmalara bir önceki bölümde yer verilmiştir. 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.

Erkeklerin psikolojik sıkıntı düzeyi yüksek olduğunda veya geçmişte yardım alma deneyimleri bulunduğu cinsiyete göre psikolojik yardım arama oranlarında bir farklılığın bulunmaması (Demyan ve Anderson 2012) ruh sağlığı hizmetlerine ilişkin toplumu bilgilendirici etkinliklerin geliştirilmesine gereksinim olduğunu

düşündürmektedir. Örneğin, toplum tarafından erkeklere atfedilen erkeklik normlarının toksik yönleri hakkında farkındalık sağlanabilmesi için “eleştirel erkeklik” adı altında atölyeler ve akran odak grup görüşmeleri yürütülebilir. Böylelikle, geleneksel erkeklik normlarına ilişkin bireylerin farkındalık geliştirmeleri sağlanabilir. Toplum tarafından erkeklere atfedilen cinsiyet rolleri ile psikolojik yardım arama davranışına ait dinamiklerin birbiriyle uyumsuz olduğunu bildiren geniş bir alanyazın bulunmaktadır (Pederson ve Vogel 2007). Bu nedenle, gelecekteki çalışmalarda, erkeklik normlarının beklenti ve taleplerine uymak için hissedilen baskıyı azaltmaya yardımcı olan öz şefkat gibi koruyucu faktörlerin (Booth ve ark. 2019, Aruta ve ark. 2022) erkeklik normlarıyla ilişkisi incelenebilir. Böylelikle, psikolojik yardım almaya ihtiyaç duyan ve eril normlara önem veren erkeklerin psikolojik güçlüklerin, acının ve zorlantılı duyguların insan olmanın ortak bir getirisi olabileceğini düşünerek yardım almaya yönelik daha olumlu bir tutuma sahip olmalarına katkı sağlanabilir (Heath ve ark. 2017, 2018). Gelecekte yapılacak çalışmalarda, erkekliğin psikolojik destek sürecindeki halleri nitel yöntemle yürütülen araştırmalar yoluyla daha detaylı olarak ele alınabilir. Böylelikle, erkeklik normlarının psikolojik destek sürecinde bireyin psikolojik iyi oluşunu artıracak nitelikleriyle birlikte kullanılması sağlanabilir (Kiselica ve Englar-Carson 2010, Anthony ve ark. 2013, Englar-Carson ve Kiselica 2013).

## Kaynaklar

- Abrams D, Hogg MA (2010) Social identity and self-categorization. In *The Sage Handbook of Prejudice, Stereotyping and Discrimination* (Eds JF Dovidio, M Hewstone, P Glick, VM Esses):179-194. London, UK, Sage.
- Addis ME, Reigeluth CS, Schwab JR (2016) Social norms, social construction, and the psychology of men and masculinity. In *APA Handbook for the Psychology of Men and Masculinities* (Eds SR Wester, J Wong): 81-104. Washington DC, American Psychological Association.
- Akçay S (2018) Aslında Güçlü Değilmişim: Erkeklerin Ruhsal Hastalık Deneyimleri. Ankara, Nika Yayınevi.
- Aruta JJBR, Maria A, Mascarenhas J (2022) Self-compassion promotes mental help-seeking in older, not in younger, counselors. *Curr Psychol*, doi: 10.1007/s12144-022-03054-6.
- Atik G, Yalçın İ (2011) Help-seeking attitudes of university students: The role of personality traits and demographic factors. *S Afr J Psychol*, 41:328-338.
- Bolak-Boratav H Okman-Fişek G, Eslen-Ziya H (2017) Erkekliğin Türkiye Halleri. İstanbul, Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Booth NR, McDermott RC, Cheng HL, Borgogna NC (2019) Masculine gender role stress and self-stigma of seeking help: The moderating of self-compassion and self-coldness. *J Couns Psychol*, 66:755-762.
- Bosson JK, Vandello JA (2013) Manhood, womanhood, and the importance of context: A reply to commentaries. *Psychol Men Masc*, 14:125-128.
- Brannon R, Juni S (1984) A scale for measuring attitudes about masculinity. *Psychological Documents*, 14:573-607.
- Buscemi J, Murphy JG, Martens MP, McDevitt-Murphy ME, Dennhardt AA, Skidmore JR (2010) Help-seeking for alcohol-related problems in college students: Correlates and preferred resources. *Psychol Addict Behav*, 24:571-580.
- Connell RW (2019) Erkeklikler (Çev. Ç Konukcu). İstanbul, Phoenix Yayınevi.
- Corney RH (1990) Sex differences in general practice attendance and help seeking for minor illness. *J Psychosom Res*, 34:525-534.
- Courtenay WH (2000) Behavioural factors associated with disease, injury, and death among men: Evidence and implications for prevention. *J Mens Stud*, 9:81-142.
- Çamaş G (2017) Üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım aramaya ilişkin damgalama düzeylerinin özyeterlik aile bütünlük duygusu ve sosyal destek ile ilişkisi (Yüksek lisans tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.
- Çebi E, Demir A (2020) Help-Seeking attitudes of university students in Turkey. *Int J Adv Couns*, 42:37-47.
- Demyan AL, Anderson T (2012) Effects of a brief media intervention on expectations, attitudes, and intentions of mental health help seeking. *J Couns Psychol*, 59:222-229.
- Dschaak ZA, Spiker DA, Berney EC, Miller ME, Hammer JH (2021) Collegian help seeking: the role of self-compassion and self-coldness. *J Ment Health*, 30:284-291.
- Eagly AH, Crowley M (1986) Gender and helping behavior. a meta-analytic review of the social psychological literature. *Psychol Bull*, 100:283-308.
- 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. *Harv Rev Psychiatry*, 20:222-232.
- Erdoğan E (2017) Türkiye’de Gençlerin İyi Olma Hali Saha Araştırması Bulguları. İstanbul, Habitat Derneği.
- Erkan S, Özbay Y, Cihangir Çankaya Z, Terzi Ş (2012) Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37:94-107.
- Feder J, Levant RF, Dean J (2010) Boys and violence: A gender-informed analysis. *Psychol Violence*, 1:3-12.
- Fonseca AJ (2010) Salem health psychology & mental health. In *Men's Mental Health* (Eds. NA Piotrowski). Pasadena, CA, Salem Press.
- Galdas PM, Cheater F, Marshall P (2005) Men and health help-seeking behaviour: literature review. *J Adv Nurs*, 49:616-623.
- Gilligan C (1979) Woman’s place in man’s life cycle. *Harv Educ Rev*, 49:431-446.

- Gonzalez JM, Alegria M, Prihoda TJ (2005) How do attitudes toward mental health treatment vary by age, gender, and ethnicity/race in young adults? *J Community Psychol*, 33:611–629.
- Good GE, Thomson DA, Brathwaite AD (2005) Men and therapy: Critical concepts, theoretical frameworks, and research recommendations. *J Clin Psychol*, 61:699–711.
- 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 Res*, 246:129–135.
- Gök A (2019) Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları. (Yüksek lisans tezi). Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
- Güç E (2014) Üniversite öğrencilerinin kendini damgalama, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik yardım arama tutumlarının incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.
- Gürsoy O, Gizir CA (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*, 8:137-155.
- Hammer JH, Parent MC, Spiker DA (2018) Mental Help Seeking Attitudes Scale (MHSAS): Development, reliability, validity, and comparison with the ATSPPH-SF and IASMHS-PO. *J Couns Psychol*, 65:74–85.
- Heath P (2019) Masculinity and psychological help seeking: an application of social identity theory (Graduate thesis). Iowa, Iowa State University.
- Heath PJ, Brenner RE, Lannin DG, Vogel DL (2018) Self-compassion moderates the relationship of perceived public and anticipated self-stigma of seeking help. *Stigma Health*, 3:65–68.
- Heath PJ, Brenner RE, Vogel DL, Lannin DG, Strass HA (2017) Masculinity and barriers to seeking counseling: The buffering role of self-compassion. *J Couns Psychol*, 64:94–103.
- Hogg MA (2016) Social identity theory. In *Understanding Peace and Conflict Through Social Identity Theory: Contemporary Global Perspectives* (Eds. S McKeown, R Haji, N Ferguson):3–17. Cham, Springer.
- Hser YI, Maglione M, Polinsky ML, Anglin MD (1998) Predicting drug treatment entry among treatment-seeking individuals. *J Subst Abuse Treat*, 15:213–220.
- Husaini BA, Moore ST, Cain VA (1994) Psychiatric symptoms and help-seeking behavior among the elderly: an analysis of racial and gender differences. *J Gerontol Soc Work*, 21:177–196.
- Isacco A, Talovic E, Chromik L, Yallum N (2013) Addressing men's mental health through a strength-based approach. In *Lifestyle Medicine* (Ed. JM Rippe). Boca Raton, FL, CRC Press.
- Kalkan M, Odacı H (2016) Cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3:57-64.
- Kantar A (2021) Erkek cinsiyet rolü stresi ile psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişkide kendini damgalama ve öz şefkatin rolü (Yüksek lisans tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.
- Kawa I, Carter J D, Joyce PR, Doughty CJ, Frampton CM, Wells JE et al. (2005) Gender differences in bipolar disorder: Age of onset, course, comorbidity, and symptom presentation. *Bipolar Disord*, 7:119–125.
- Kızıldağ S, Demirtaş-Zorbaz S, Gençtanırım D, Arıcı F (2012) Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinin psikolojik danışma yardımı almaya ve bu yardımın sunulduğu birimlere ilişkin görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8:185-196.
- 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. *J Psychiatr Ment Health Nurs*, 16:694–702.
- Komiya N, Good GE, Sherrod NB (2000) Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help. *J Couns Psychol*, 47:138–143.
- Koydemir Özden S (2010) Self-aspects, perceived social support, gender, and willingness to seek psychological help. *Int J Ment Health*, 39:44-60.
- Levant RF, Wimer DJ, Williams CM, Smalley KB, Noronha D (2009) The relationships between masculinity variables, health risk behaviors and attitudes toward seeking psychological help. *Int J Mens Health*, 8:3–21.
- Ludwikowski WMA, Vogel D, Armstrong PI (2009) Attitudes toward career counseling: The role of public and self-stigma. *J Couns Psychol*, 56:408–416.
- Mahalik JR, Burns SM (2011) Predicting health behaviors in young men that put them at risk for heart disease. *Psychol Men Mas*, 12:1–12.
- Mahalik JR, Good GE, Englar-Carlson M (2003) Masculinity scripts, presenting concerns, and help seeking: Implications for practice and training. *Prof Psychol Res Pr*, 34:123–131.
- Mansfield AK, Addis ME, Courtenay W (2005) Measurement of men's help seeking: development and evaluation of the barriers to help seeking scale. *Psychol Men Masc*, 6:95-108.
- Neff KD (2003a) The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self Identity*, 2:223–250.
- Neff KD (2003b) Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self Identity*, 2:85–101.
- Neff K, Tirsch D (2013) Self-compassion and ACT. In *Mindfulness, Acceptance, And Positive Psychology: The Seven Foundations of Well-Being* (Eds. TB Kashdan, J Ciarrochi):78–106). Oakland, CA, New Harbinger.

- Ng CJ, Tan HM, Low WH (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*, 5:350-355.
- O'Neil JM, Helms BJ, Gable RK, David L, Wrightsman LS (1986) Gender-role conflict scale: college men's fear of femininity. *Sex Roles*, 14:335-350.
- Özbay Y, Terzi Ş, Erkan S, Cihangir Çankaya Z (2011) Üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım arama tutumları, cinsiyet rolleri ve kendini saklama düzeyleri. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1:59-71.
- Rickwood D, Deane FP, Wilson CJ, Ciarrochi J (2005) Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-journal for the Advancement of Mental Health*, 4:218-251.
- Rochlen AB, Mohr JJ, Hargrove BK (1999) Development of the attitudes toward career counseling scale. *J Couns Psychol*, 46:196-206.
- Sakallı N, Türkoğlu Demirel B (2019) "Erkek" olmak ya da olmamak: Sosyal psikolojik açıdan erkeksilik/erkeklik çalışmaları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 22:52-76.
- Sancar S (2016) Erkeklik: İmkânsız İktidar, 4. Baskı. İstanbul, Metis Yayınları.
- Smith JP, Tran GQ, Thompson RD (2008) Can the theory of planned behavior help explain men's psychological help-seeking? Evidence for a mediation effect and clinical implications. *Psychol Men Masc*, 9:179-192.
- Sobral M (2006) Machismo sustains health and illness beliefs of Mexican American men. *J Am Acad Nurse Pract*, 18:348-350.
- Tajfel H (1979). Individuals and groups in social psychology. *Br J Soc Clin Psychol*, 18:183-190.
- Tajfel H, Turner JC (1979) An integrative theory of intergroup conflict. In *The Social Psychology of Intergroup Relations* (Eds. WG Austin, S Worchel):33-37. Monterey, CA, Brooks/Cole.
- Tajfel H, Turner JC (2004) The social identity theory of intergroup behavior. In *Political Psychology: Key Readings* (Eds. JT Jost, J Sidanius):94-109. London, UK, Psychology Press.
- Tajfel H, Billig MG, Bundy RP, Flament C (1971) Social categorization and intergroup behaviour. *Eur J Soc Psychol*, 2:149-178.
- Terry L, Leary MR (2011) Self-compassion, self-regulation, and health. *Self Identity*, 10:352-362.
- Terry DJ, Hogg MA, White KM (2000) Attitude-behavior relations: social identity and group membership. In *Attitudes, Behavior, and Social Context: The Role of Norms and Group Membership*, (Eds. DJ Terry, MA Hogg):67-93. Mahwah, NJ Lawrence Erlbaum.
- Thompson EH, Pleck JH (1986) The structure of male role norms. *Am Behav Sci*, 29:531-543.
- Topkaya N (2011) Psikolojik yardım alma niyetinin sosyal damgalanma, tedavi korkusu, beklenen yarar, beklenen risk ve tutum faktörleriyle modellenmesi (Doktora tezi). İzmir, Ege Üniversitesi.
- Topkaya N (2014a) Psikolojik yardım alma niyetini yordamada demografik, bireysel ve çevresel faktörler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29:1-11.
- Topkaya N (2014b) Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordamada cinsiyet, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ve sosyal damgalanma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14:1-17.
- Topkaya N (2021) Predictors of attitudes toward seeking professional psychological help among Turkish college students. *Child Youth Serv Rev*, 120:105782.
- Topkaya N, Meydan B (2013) Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3:25-37.
- Topkaya N, Büyükgöze Kavas A (2015) Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyet arasındaki ilişkiler: bir model çalışması. *Turkish Studies*, 10:979-996.
- Turner J (1982) Toward a cognitive definition of the group. In *Social Identity and Intergroup Relations* (Eds. H. Tajfel). Cambridge, Cambridge University Press.
- Turner JC (1985) Social categorization and the self-concept: A social cognitive theory of group behavior. In *Advances in Group Processes: Theory and Research* (Eds. EJ Lawler):72-121. Greenwich, CT, JAI Press.
- Turner JC (1987) *Rediscovering the Social Group: A Self-Categorization Theory*. New York, Basil Blackwell.
- Turner JC, Reynolds KJ (2012) Self-categorization theory. In *Handbook of Theories of Social Psychology Vol. 2* (Eds PAM Van Lange, AW Kruglanski, ET Higgins):399-417. Thousand Oaks, CA, Sage.
- Türkoğlu B (2013) Fay hattında erkeklikler: çalışma ve işsizlik ekseninde erkeklığe bakış. *Mülkiye Dergisi*, 37:33-61.
- Türküm AS (2005) Who seeks help? Examining the differences in attitude of Turkish university students toward seeking psychological help by gender, gender roles, and help-seeking experiences. *J Mens Stud*, 13:389-401.
- Üstünel AÖ (2010) The construction of masculine self. (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Boğaziçi Üniversitesi.
- Vandello JA, Bosson JK, Cohen D, Burnaford RM, Weaver JR (2008) Precarious manhood. *J Pers Soc Psychol*, 95:1325-1339.
- Vessey JT, Howard KI (1993) Who seeks psychotherapy? *Psychotherapy (Chic)*, 30:546-553.
- Vogel DL, Wade NG, Haake S (2006) Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *J Couns Psychol*, 53:325-337.
- Vogel DL, Heath PJ (2016) Men, masculinities, and help-seeking patterns. In *APA Handbook of Men and Masculinities* (Eds. YJ Wong, SR Wester):685-707. Washington DC, American Psychological Association.
- Vogel DL, Wester SR (2003) To seek help or not to seek help: the risks of self-disclosure. *J Couns Psychol*, 50:351-361.

- Vogel DL, Heimerdinger-Edwards SR, Hammer JH, 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. *J Couns Psychol*, 58:368-382.
- Vogel DL, Shechtman Z, Wade NG (2010) The role of public and self-stigma in predicting attitudes toward group counseling. *Couns Psychol*, 38:904-922.
- Vogel DL, Wade NG, Hackler AH (2007a) Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *J Couns Psychol*, 54:40-50.
- Vogel DL, Wade NG, Hackler AH (2008) Emotional expression and the decision to seek therapy: The mediating roles of the anticipated benefits and risks. *J Soc Clin Psychol*, 27:254-278.
- Vogel DL, Wester SR, Larson ML (2007b) Avoidance of counseling: Psychological factors that inhibit seeking help. *J Couns Dev*, 85:410-422.
- Vogel DL, Wester SR, Wei M, Boysen GA (2005) The role of outcome expectations and attitudes on decisions to seek professional help. *J Couns Psychol*, 52:459-470.
- Wenger LM (2011) Beyond ballistics: expanding our conceptualization of men's health-related help seeking. *Am J Mens Health*, 5:488-499.
- Wimer DJ, Levant RF (2011) The relation of masculinity and help-seeking style with the academic help-seeking behavior of college men. *J Mens Stud*, 19:256-274.
- Wong YJ, Ho MHR, Wang SY, Miller ISK (2017) Meta-Analyses of the relationship between conformity to masculine norms and mental health-related outcomes. *J Couns Psychol*, 64:80-93.
- Worthley JP, Hostetler AJ, Frye AA (2017) Motivated to seek help: Masculine norms and self-regulated motivation in self-help groups. *Psychol Men Masc*, 18:20-31.
- Wyke S, Hunt K, Ford G (1998) Gender differences in consulting a general practitioner for common symptoms of minor illness. *Soc Sci Med*, 46:901-906.
- Yalçın İ (2016) Profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumların yordanmasında benlik kurgusu ve algılanan sosyal desteğin rolü. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 41:339-349.
- Yapar B (2021) Erkek toplumsal cinsiyet rolü çatışması, psikolojik yardım aramada kendini damgalama, erkeklige yönelik algılanan tehdit (Yüksek lisans tezi). Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
- Zhao W, Young RE, Breslow L, Michel NM, Flett GL, Goldberg JO (2015) Attachment style, relationship factors, and mental health stigma among adolescents. *Can J Behav Sci*, 47:263-271.

**Yazarların Katkıları:** Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

**Danışman Değerlendirmesi:** Dış bağımsız

**Çıkar Çatışması:** Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

**Finansal Destek:** Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

**Authors Contributions:** The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Conflict of Interest:** No conflict of interest was declared.

**Financial Disclosure:** No financial support was declared for this study.