



## Erkek Rolü Normlarının Psikolojik Yardım Arama Engelleriyle İlişkisi\*

İbrahim GÜLTEKİN<sup>1</sup> ve Emine DURMUŞ<sup>2</sup>

### Özet

Bu araştırmanın amacı, erkek rolü normlarının psikolojik yardım arama engelleriyle ilişkisini ortaya koymaktır. Araştırmada nicel araştırma desenlerinden korelasyonel desen benimsenmiştir. Araştırmanın katılımcılarını 18-30 yaş aralığındaki üniversite öğrencileri ve mezunları oluşturmaktadır. Uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiş 505'i (%58) kadın ve 365'i (%42) erkek olmak üzere 870 genç yetişkin araştırmaya dahil edilmiştir. Veriler "Erkek Rolü Normları Ölçeği", "Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Engeller Ölçeği" ve kişisel bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma sonuçları, erkeklerin kadınlardan daha fazla geleneksel erkek rollerini benimsediğini göstermektedir. Yine erkekler, psikolojik yardım alırlarsa damgalanabileceklerinden kadınlardan daha fazla korkmakta, yardım alırlarsa kendilerini daha değersiz hissedeceklerini düşünmektedir. Erkeklerin, psikolojik yardım süreçleriyle ilgili bilgileri kadınlara kıyasla daha azdır. Cinsiyet fark etmeksizin geçmişte yardım alma durumlarına göre incelendiğinde, geçmişte yardım almamış olan katılımcıların daha yüksek yardım arama engellerine sahip olduğu ve bu kişilerin aynı zamanda daha geleneksel erkek rollerini benimsediği görülmüştür. Sonuçlar erkek rolü normlarının psikolojik yardım arama engelleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu ilişkinin en güçlü yordayıcılarıysa "Bir erkek kadınsılığı anımsatacak her şeyden kaçınmalıdır" düşüncesini yansıtan kadınsılık karşıtlığına ilişkin normlar ve "Bir erkek sert olmalıdır" düşüncesini yansıtan sertliğe ilişkin normlarıdır.

### Makale Bilgileri

Araştırma  
Makalesi

Gönderim Tarihi  
02/11/2022  
Kabul Tarihi  
07/11/2023  
Yayın Tarihi  
15/01/2024

### Anahtar Kelimeler

Erkek rolü  
normları,  
Psikolojik  
yardım,  
Psikolojik  
yardım  
arama  
engelleri

\*Çalışma, birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında İnönü Üniversitesinde tamamladığı yüksek lisans tezinden üretilmiş ve 24. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

<sup>1</sup> İnönü Üniversitesi, <https://orcid.org/0000-0003-1902-5753>, [ibrahim.gultekin@inonu.edu.tr](mailto:ibrahim.gultekin@inonu.edu.tr)

<sup>2</sup> İnönü Üniversitesi, <https://orcid.org/0000-0002-7102-5833>, [emine.durmus@inonu.edu.tr](mailto:emine.durmus@inonu.edu.tr)

### Atıf:

Gültekin, İ., ve Durmuş, E. (2024). Erkek rolü normlarının psikolojik yardım arama engelleriyle ilişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [PAÜEFD]*, 60, 316-336. <https://doi.org/10.9779/pauefd.1198597>

## Giriş

Toplumsal cinsiyet, toplumun ve kültürün kadın veya erkek olmaya yüklediği anlamları ve beklentileri ifade eder; kültürel bir yapıya karşılık gelir ve genellikle bireyin biyolojik yapısıyla ilişkili olan psikolojik özelliklerini de içerir. Toplumsal cinsiyet temelinde tanımlanan ve bireylerin yerine getirmesi beklenen rollere ise toplumsal cinsiyet rolü denir (Dökmen, 2009). Toplumsal cinsiyet rollerinden erkek rolü ise, bir erkeğin ne hissetmesi ve ne yapmasıyla ilgili gereklilikleri ve yasakları ortaya koyan sosyal normlardır. Bu normlar kişinin sahip olduğu özelliklerden çok sahip olması gereken ideal özellikler ve sergilemesi gereken davranışlar üzerinden belirlenmektedir (Thompson ve Pleck, 1986).

Erkeklerin sahip olması beklenen kıyas ölçütlerinin ideal özellikler olması onları zor duruma sokmaktadır. Örneğin erkek; sağlıklı olmalı, erkeksi görünüme sahip olmalı, kadınlardan daha yüksek statüye sahip olmalı, entelektüel anlamda kadınlardan üstün olmalı, işinde başarılı olmalı, yeterince para kazanmalı, eve eklemek götürmeli, cinsel performansı yüksek olmalı, aşk, korku, incinmişlik, ağlarken görülme gibi duygu durumlarından uzak olmalı, homoseksüeliteyi andıracak herhangi bir durumdan uzak durmalıdır. Bunların sağlanmadığı durumda erkekler stres yaşayabilmektedirler (Eisler ve Skidmore, 1987). Aynı zamanda bu normlara uygun davranmayan erkekler kendilerini değersiz, tamamlanmamış ve ikinci sınıf görebilmektedirler (Goffman, 1986).

Erkeklik başarılması güç bazı kurallara tabidir. Robert Brennon (1970), erkeklik kurallarını kapsayan bu dört kuralı, dört cümle ile özetlemektedir:

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

Görüldüğü üzere erkeklik kuralları, yerine getirmesi zor hatta çoğu zaman imkansız olan kurallardır. Dolayısıyla imkansız olan 'ideal erkek olma', yerini 'kadından farklı olan erkek olma'ya bırakır. Böylece hem ataerkil yapının öne sürdüğü kadın erkek farklılığı sürdürülmüş olur hem de erkeklik başarılması daha mümkün olan bir hal almış olur. Erkek rol normları bu iki erkek modelinin bir birleşimini içerir. Kierski ve Blazina (2009) da, erkek rol normlarının büyük ölçüde kadınsılıktan kaçınmayla oluştuğunu savunmaktadır. 'Kadın olmama' düşüncesi

erkek bakış açısına göre işlevseldir. Kadından farklı olma, ataerkil toplumların temel nosyonun sağladığı avantajları muhafaza etme anlamı taşır. Ancak bu bakış açısı erkekler açısından hesaplanamayan bir soruna yol açar: Neyin kadına, neyin insana ait özellikler olduğu belirsizdir. Dolayısıyla erkekliğin sürekli değerlendirilmeye tabi tutulduğu bir ortamda erkekler, kadını anımsatacak herhangi bir davranışı sergilememe korkusuyla, kimi insani yönlerinden de feragat ederler. Goldberg (2018) de “Erkek Olmanın Tehlikeleri” isimli kitabında, erkeğin erkeksi ayrıcalığı sürdürebilmesi için kendi duygularıyla ve bedeniyle olan bağını kaybettiğini öne sürmektedir. Bu ifade aynı zamanda erkeğin kendi varoluşunu bir bütün olarak deneyimleme şansını kaybettiğini de ima etmektedir.

Rol normlarına uymayan erkeklerin hoş olmayan duygulara kapılması kaçınılmazken, bu normlara bağlılık da kişiyi çeşitli yönlerden zora sokabilmektedir. Örneğin erkek rolü normlarından biri olan erkeğin güçlü olması gerektiği düşüncesi, erkeklerin zayıflıklarını gizlemelerine yol açmaktadır. Çoğu zaman açık bir şekilde sosyal desteğe ihtiyaç duyan erkekler yüksek düzeyde suçluluk hissederler (Yeung ve diğerleri, 2018). Eggenberger vd. (2021) benzer depresyon düzeyine sahip erkeklerin kadınlara oranla %29 daha az psikoterapi yardımı aldığını ortaya koymuştur. Sosyal destek gibi psikolojik destek almak da erkek rolü normlarıyla bağdaşmaz. Dolayısıyla erkekler daha az psikolojik yardıma başvurmaları gerektiğini düşünür ve bu yardıma daha az başvururlar. Erkek rolü normlarından duygusal stoikliğin (acılara göğüs germe) ve/veya kendine güvenmenin daha az yardım almanın arkasında yatan sebeplerden olabileceği düşünülmektedir (Addis ve Mahalik, 2003).

Alanyazında erkek rolü normlarının erkeğin ruh sağlığını tehdit ettiğini gösteren bazı çalışmalar mevcuttur. Erkek ideolojisini benimseme düzeyi ile depresyona sahip olma arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu (Rice ve diğerleri, 2011), geleneksel erkek rollerini benimseyen kişilerin travma sonrası stres bozukluğu yaşama olasılığının arttığı (Jakubowski ve Sitko-Dominik, 2021), ve geleneksel erkek rollerinin benimsendiği çalışma ortamlarında erkeklerin ruh sağlığı sorunları yaşayabildikleri (Boettcher ve diğerleri, 2019) araştırmalarla ortaya çıkmıştır. Bu araştırmalardan yola çıkarak erkek rolü normlarına bağlılık düzeyinin kişinin ruh sağlığını etkilemekte olduğu ve devamında psikolojik yardım almasının da önüne geçebilmekte olduğu söylenebilir.

Psikolojik yardım alma açısından cinsiyetler arasındaki farklılık araştırmacıların üzerinde çalıştığı başlıklardan birisidir. Yapılan araştırma sonuçları erkeklerin kadınlara kıyasla; yardım almaya karşı daha fazla olumsuz tutuma sahip olduğunu (Serim ve Cihangir-Çankaya, 2015), yardım almak için daha az gönüllü olduğunu (Erkan ve diğerleri, 2012), yardım alma niyetlerinin daha az olduğunu (Topkaya ve

Meydan, 2013), problem yaşamaları durumunda psikolojik yardım alma ihtimallerinin daha az olduğunu (Deane ve Chamberlain, 1994), psikolojik danışmanların sorunlarını çözmedeki zorlukları kolaylaştıracağına ilişkin beklentilerinin ve psikolojik danışman tarafından kabul edilme beklentilerinin daha az olduğunu (Koçyiğit ve Pamukçu, 2018) ortaya koymaktadır. Bu durum erkeklerin psikolojik yardım almalarının önünde birtakım engellerin olduğunu düşündürmektedir. Nitekim yapılan araştırmalar erkeklerin psikolojik yardım arama engellerinin kadınlardan daha fazla olduğunu göstermektedir (Andersson ve diğerleri, 2014; Kuhl ve diğerleri, 1997; Stanhope, 2002; Topkaya ve diğerleri, 2017).

Cinsiyet rollerinin kişinin davranışlarını etkilediği (Eagly ve Wood, 2012) göz önünde bulundurulduğunda, psikolojik yardım süreçlerine katılımında erkeklerin daha uyumsuz düşünce ve inançlara sahip olmasının ve bu doğrultuda davranış sergilemesinin erkek rol normları ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Bu sonuçlardan hareketle bu araştırmanın temel amacı erkek rolü normlarının psikolojik yardım arama engelleriyle ilişkisini ortaya koymaktır. Bununla beraber erkek rolü normlarının ve psikolojik yardım arama engellerinin cinsiyete ve geçmişte psikolojik yardım alma durumuyla ilişkisini ortaya koymak da araştırmanın diğer amaçlarıdır.

Araştırmanın temel amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Erkek rolü norm puanları ve psikolojik yardım arama engelleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Erkek rolü norm puanları ve psikolojik yardım arama engelleri geçmişte yardım alma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
3. Erkek rol normları alt boyutları (statü, sertlik, kadınsılık karşıtlığı), psikolojik yardım alma durumunda;

Damgalanacağına ilişkin korkuyu;

Yardım sunan profesyonelle karşı güven problemlerini;

Profesyonelle kendini açamama engellerini;

Yardım alınırsa yaşanabilecek değersizlik hissini;

Psikolojik yardım süreçleriyle ilgili bilgi eksikliğini;

Psikolojik yardım arama engelleri toplam puanını anlamlı olarak yordamakta mıdır?

## Yöntem

### Araştırma Modeli

Bu çalışma nicel araştırma desenlerinden korelasyonel desende yürütülmüştür. Korelasyonel araştırmalar, iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelendiği araştırmalardır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2014). Korelasyonel desen bulguların yaygınlığını belirlemek, değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak ve mevcut veri ve bilgilerden yola çıkarak tahminde bulunmak için kullanılır (Curtis ve diğerleri, 2016). Aynı zamanda değişkenlerin manipüle edilemediği veya manipülasyonun etik olmadığı durumlarda korelasyonel araştırma uygun bir yöntemdir (Field, 2018).

### Katılımcılar

Johnson ve Cristensen'a (2014) göre, uygun örneklem yöntemi gönüllü ve kolay ulaşılabilir katılımcıların dahil edildiği örnekleme yöntemidir ve genellenebilirliği azdır. Bu dezavantajına rağmen pandemi koşulları sebebiyle uygun örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Okuyucuların verilerin toplanması ve analizi başlığında yer alan katılımcılara ilişkin bilgileri incelemesi, evrenin hangi kısmının daha iyi temsil edildiğini görmesi açısından tavsiye edilmektedir.

Araştırmanın katılımcıları, 18-30 yaş aralığındaki 505 kadın (%58) ve 365 erkek (%42) olmak üzere toplam 870 kişiden oluşmaktadır. Yaş ortalaması 22, standart sapması 2.73 olarak bulunmuştur. Katılımcılar üniversite veya üzeri eğitim düzeyine sahiptir. Katılımcıların 164'ü (%19) geçmişte psikolojik yardım almışken 706 katılımcı (%81) geçmişte herhangi bir psikolojik yardım almamıştır. Geçmişte psikolojik yardım alma oranı kadınlarda %22 iken erkeklerde %14'tür.

### Veri Toplama Araçları

#### *Kişisel Bilgi Formu*

Kişisel bilgi formu katılımcıların yaş, cinsiyet, öğrenim düzeyi gibi demografik özellikleri ve araştırmanın amacına hizmet eden diğer soruların (Örneğin: Daha önce hiç psikolojik yardım aldınız mı?) yer aldığı formdur.

#### *Erkek Rolü Normları Ölçeği (ERNÖ)*

Thompson ve Pleck (1986) tarafından geliştirilen orijinal ölçeğin ismi Male Role Norms Scale'dir. Ölçeğin Türkiye'deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Lease vd. (2009) tarafından yapılmıştır. Erkek rolüne ve erkeğe uygun davranışlara ilişkin inançları ölçen Erkek Rolü Normları Ölçeği, 7'li Likert tipinde 26 madde içermektedir. Ölçeğin üç alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar statü ile saygı kazanma ve sürdürmeyi ölçen Statü (11 madde), kendi ve başkaları gözünde duygusal ve fiziksel olarak

sert görünme endişesini ifade eden Sertlik (8 madde) ve her türlü basmakalıp kadınsı davranıştan uzak durmayı ifade eden Kadınsılık karşıtlığıdır (7 madde). Ölçekte katılımcıların verilen her bir yargıya katılma derecelerini belirtmesi beklenmektedir (1 = kesinlikle katılmıyorum, 7 = kesinlikle katılıyorum). Ölçekte yer alan 8. ve 19. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesinde ölçeğin tümü için ve her bir alt boyut için ayrı puan alınabilmektedir. Ölçek toplamından alınabilecek en düşük puan 26, en yüksek puan 182'dir. Alınan puanın yüksekliği geleneksel erkek rol normlarının benimsendiğini ve içselleştirildiğini göstermektedir. Ölçeğin Türkçe versiyonu 18-26 yaş aralığında 155 erkek ve 159 kadın katılımcıyla yapılmış olup bu çalışmadaki Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları .73 ile .81 arasında bulunmuştur. Bu çalışmada ise Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı .88 olarak hesaplanmıştır.

### ***Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Engelleri Ölçeği (PYAİEÖ)***

Topkaya (2017) tarafından Türk kültürü bağlamında geliştirilen Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Engeller Ölçeği, bireylerin psikolojik yardım almasının önündeki engelleri belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. 5'li Likert tipi olan ölçeğin 5 alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar yardım alınması durumunda toplum tarafından damgalanacağına ilişkin korkuyu ölçen Damgalanma korkusu (4 madde), ruh sağlığı profesyoneline duyulan güvenle ilgili engelleri ölçen Ruh sağlığı profesyoneline güven (4 madde), yardım sunan profesyonel karşısında kendini açma engellerini ölçen Kendini açmada zorluk (3 madde), yardım alınması durumunda kişinin kendisini değersiz hissetmesinden kaynaklanan engelleri ölçen Algılanan değersizlik hissi (3 madde) ve yardım süreçleriyle ilgili bilgi eksikliğinden kaynaklanan engelleri ölçen Bilgi eksikliğidir (3 madde). Ölçekte katılımcıların verilen her bir yargıya katılma derecelerini belirtmesi beklenmektedir (1 = kesinlikle katılmıyorum, 5 = kesinlikle katılıyorum). Ölçeğin değerlendirilmesinde her bir alt boyut için ayrı puanlama yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 17, en yüksek puan 85'tir. Alınan puanın yüksekliği ilgili alandaki engellerin fazla olduğu, düşüklüğü ilgili alandaki engellerin azlığı anlamına gelmektedir. Ters puanlanan ölçek maddesi yer almamaktadır. Alt boyutlardan alınan puanlar içerdiği madde sayısına bölünerek alt boyutlar arası kıyaslama yapılabilir. Ölçeğin toplam puan ve alt boyutları için, 3 hafta ara ile yapılan test-tekrar test güvenilirliği .56 ile .71 arasında değişmektedir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ilk çalışmada .58 ile .91 arasında (ölçeğin tamamı için .87) , ikinci çalışmada .75 ile .91 arasında (ölçeğin tamamı için .91) bulunmuştur. Bu çalışmada Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı ise .89 olarak hesaplanmıştır.

## **Verilerin Toplanması ve Analizi**

Verilerin toplanması yüz yüze ve Google Formlar aracılığıyla (çevrimiçi) olmak üzere iki farklı şekilde gerçekleştirilmiştir. Bu farklılık yönetsel olmayıp Covid-19 pandemisinin bulaşı riskini en aza indirme düşüncesi ve önerilen düzenlemelerden kaynaklanmaktadır. Bu noktada Google Formlar aracılığıyla çevrimiçi veri toplanmış (%41), ardından veri sayısını ve çeşitliliğini artırmak amacıyla yüz yüze toplanan veriyle (%59) desteklenmiştir. Veriler 2022 yılı şubat ayında toplanmıştır. Veriler toplanırken bilgilendirilmiş onama yer verilmiş, çalışma sonunda bilgilendirmeye (debriefing) ihtiyaç olması ihtimaline karşın araştırmacının iletişim bilgilerine katılımcıların ulaşması sağlanmıştır. Araştırmanın etik uygunluğu İnönü Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Etik Kurulu'nun 05.01.2022 tarihli toplantısının 24 numaralı kararı ile onaylanmıştır.

Verilerin analizi SPSS 26.0 paket programı aracılığıyla yapılmıştır. 30 adet veri analize dahil edilemeyecek derecede eksik olarak doldurulmuş olması sebebiyle SPSS programına aktarılmamıştır. Ardından ilgili yaş aralığında olmayan 104 kişiye ait veri ve öğrenim düzeyi üniversite altı olan 44 kişiye ait veri araştırmadan çıkarılmıştır. Son durumda toplam 1048 veri toplanmasına karşın, 870 katılımcıdan toplanan veriler analize dahil edilmiştir. Verilerin normalliğini test etmek amacıyla basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakılmıştır. Her iki ölçeğin toplam puanları ve alt boyut puanlarının çarpıklık değeri .057 ile 1.151 arasında, basıklık değeri ise -.551 ile +.950 arasında bulunmuştur. George ve Mallery (2021)'ye göre çarpıklık ve basıklık katsayıları +2 ile -2 arasında yer alıyorsa veriler normal dağılım göstermektedir. Araştırmanın 1. ve 2. sorularında puanların kategorik değişkenlere göre değişimini incelemek amacıyla ilişkisiz örneklem t-testi yapılmıştır. 3. soruda ise psikolojik yardım alma engellerinin yordanma durumunu incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu bağlantılılık sorununu incelemek amacıyla Tolerans ve VİF değerlerine bakılmıştır. Tolerans değeri .488 ile .623 arasında ve VİF değeri ise 1.605 ile 2.051 arasında olup bu değerler çoklu bağlantılılık sorununun olmadığına işaret etmektedir.

## **Bulgular**

Bu araştırmaya 505'i kadın (%58), 365'i erkek (%42) olmak üzere 870 katılımcı dahil edilmiştir. Katılımcıların yaşı 18-30 aralığında değişmektedir. Yaş ortalaması 22, standart sapması 2.73 olarak bulunmuştur. Tablo 1'de katılımcıların erkek rolü ve psikolojik yardım arama engelleri ölçek puanları cinsiyet açısından karşılaştırılmalı olarak verilmiştir.



**Tablo 1***Cinsiyete İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Tablosu (n: 870)*

	Kadın		Erkek		$t_{(870)}$	$p$	Cohen's $d$
	$\bar{X}$	$Sd$	$\bar{X}$	$Sd$			
ERNÖ toplam	75.70	22.48	93.64	25.34	-10.80	.000**	.75
Statü	39.31	12.32	46.85	13.77	-8.32	.000**	.58
Sertlik	19.95	7.50	27.27	8.98	-12.68	.000**	.88
Kadınsılık karşıtlığı	16.44	6.85	19.52	7.75	-6.08	.000**	.42
PYAEİÖ toplam	34.79	11.35	36.22	12.26	-1.77	.077	.12
Damgalanma korkusu	6.94	3.14	7.56	3.56	-2.67	.008**	.18
Profesyonele güven	9.38	3.83	9.34	3.66	.14	.888	.01
Kendini açmada zorluk	7.40	2.92	7.24	3.03	.77	.440	.05
Algılanan değersizlik hissi	5.42	2.48	5.94	2.76	-2.83	.005**	.20
Bilgi eksikliği	5.65	2.34	6.14	2.53	-2.91	.004**	.20

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$ 

Tablo 1'de görüldüğü üzere erkekler kadınlara kıyasla, bir erkeğin daha yüksek statüye sahip olması gerektiğini ( $p = .000$ ), daha sert olması gerektiğini ( $p = .000$ ), kadınsılığı anımsatacak herhangi bir şeyden daha uzak durması gerektiğini ( $p = .000$ ) düşündüklerini göstermektedir. Diğer bir deyişle erkekler kadınlara kıyasla, bir erkeğin daha geleneksel yapıyı takip etmesi gerektiğini düşünmektedirler, buna karşın kadınlara göre bir erkek geleneksel olmak yerine daha modern olmalıdır.

Tablo 1'de erkeklerin kadınlara kıyasla, psikolojik yardım almaları durumunda damgalanmaktan daha fazla korktuğu ( $p = .008$ ), psikolojik yardım alırsa kendini daha fazla değersiz hissedeceği ( $p = .005$ ) görülmektedir. Ayrıca erkeklerin psikolojik yardım süreçleriyle ilgili bilgisinin daha az olduğu görülmektedir ( $p = .004$ ). Toplam psikolojik yardım arama engelleri açısından incelendiğindeyse erkek ve kadın arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamaktadır ( $p > .05$ ).

Tablo 2'de katılımcıların erkek rolü ve psikolojik yardım arama engelleri ölçek puanları geçmişte yardım alma durumlarına göre karşılaştırmalı olarak verilmiştir.



**Tablo 2**

*Geçmişte Yardım Alma Durumlarına Göre Bağımsız Örneklem t-testi Tablosu (n: 870)*

	Geçmişte yardım alan		Geçmişte yardım almayan		$t_{(870)}$	$p$	Cohen's $d$
	$\bar{X}$	$Sd$	$\bar{X}$	$Sd$			
ERNÖ toplam	77.10	25.63	84.65	25.04	-3.07	.002**	.30
Statü	39.60	13.81	43.14	13.31	-3.46	.001**	.26
Sertlik	21.35	8.64	23.41	8.94	-3.04	.002**	.23
Kadınsılık karşıtlığı	16.14	7.08	18.10	7.42	-2.67	.008**	.27
PYAEİÖ toplam	33.32	12.63	35.87	11.50	-2.36	.019*	.21
Damgalanma korkusu	6.72	3.44	7.32	3.30	-2.06	.039*	.18
Profesyonle güven	9.55	4.28	9.32	3.63	.71	.478	.06
Kendini açmada zorluk	6.79	3.22	7.46	2.89	-2.44	.015*	.22
Algılanan değersizlik hissi	5.14	2.59	5.75	2.60	-2.72	.007**	.24
Bilgi eksikliği	5.13	2.34	6.02	2.42	-4.29	.000**	.37

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$

Tablo 2 incelendiğinde geçmişte yardım almayan kişilerin hem daha geleneksel erkek rolünü benimsedikleri ( $p = .002$ ), hem de daha yüksek psikolojik yardım arama engellerine sahip olduğu ( $p = .019$ ) görülmektedir. Diğer bir deyişle geçmişte yardım alma deneyimi olmayan kişiler bir erkeğin daha yüksek statüye sahip olması gerektiğini ( $p = .001$ ), daha sert olması gerektiğini ( $p = .002$ ), kadınsılığı anımsatacak herhangi bir şeyden daha uzak durması gerektiğini ( $p = .008$ ) düşünmektedir. Ayrıca bu kişiler yardım alırlarsa damgalanacaklarından daha fazla korkmakta ( $p = .039$ ), kendilerini açmakta daha fazla zorlanmakta ( $p = .015$ ), yardım alırlarsa kendilerini daha değersiz hissedeceklerini düşünmektedir ( $p = .007$ ). Psikolojik yardım süreçleri hakkında bilgileri de geçmişte yardım almış olanlara kıyasla daha azdır ( $p = .000$ ).

Tablo 3'te erkek rolü normları olan statü, sertlik ve kadınsılık karşıtlığının psikolojik yardım arama engellerini ne düzeyde yordadığı incelenmiştir.

**Tablo 3**

*Erkek Rolü Normlarının Psikolojik Yardım Arama Engelleri Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları (n: 870)*

Etki	$\beta$	Standart Hata	%95 Güven Aralığı		$p$	
			Alt Limit	Üst Limit		
Damgalanma korkusu <sup>1</sup>	Statü	.038	.010	-.010	.028	.336
	Sertlik	.130	.017	.016	.081	.004**
	Kadınsılık karşıtlığı	.291	.018	.095	.168	.000**

	Sabit		.360	2.648	4.062	.000
	Statü	.004	.012	-.022	.024	.929
Profesyonel e güven <sup>2</sup>	Sertlik	.136	.020	.018	.097	.004**
	Kadınsılık karşıtlığı	.083	.022	-.002	.086	.060
	Sabit		.436	6.396	8.106	.000
Kendini açmada zorluk <sup>3</sup>	Statü	.090	.009	.002	.038	.032*
	Sertlik	.037	.016	-.019	.043	.436
	Kadınsılık karşıtlığı	.134	.017	.019	.088	.002**
	Sabit		.342	4.581	5.923	.000
Algılanan değersizlik hissi <sup>4</sup>	Statü	-.018	.008	-.019	.012	.654
	Sertlik	.142	.013	.015	.068	.002**
	Kadınsılık karşıtlığı	.236	.015	.054	.113	.000**
	Sabit		.291	2.781	3.924	.000
Bilgi eksikliği <sup>5</sup>	Statü	.048	.007	-.006	.023	.247
	Sertlik	.048	.013	-.012	.038	.301
	Kadınsılık karşıtlığı	.217	.014	.044	.099	.000**
	Sabit		.276	3.371	4.456	.000
Toplam psikolojik yardım arama engelleri <sup>6</sup>	Statü	.041	.035	-.33	.104	.312
	Sertlik	.131	.060	.056	.290	.004**
	Kadınsılık karşıtlığı	.240	.066	.252	.512	.000**
	Sabit		1.294	20.584	25.664	.000

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$

<sup>1</sup>  $R = .410$ ,  $R^2 = .168$ ,  $F_{(3-866)} = 58.234$ ,  $p = .000$     <sup>2</sup>  $R = .210$ ,  $R^2 = .040$ ,  $F_{(3-866)} = 12.181$ ,  $p = .000$

<sup>3</sup>  $R = .222$ ,  $R^2 = .049$ ,  $F_{(3-866)} = 15.024$ ,  $p = .000$     <sup>4</sup>  $R = .334$ ,  $R^2 = .111$ ,  $F_{(3-866)} = 36.203$ ,  $p = .000$

<sup>5</sup>  $R = .280$ ,  $R^2 = .078$ ,  $F_{(3-866)} = 25.505$ ,  $p = .000$     <sup>6</sup>  $R = .364$ ,  $R^2 = .133$ ,  $F_{(3-866)} = 44.201$ ,  $p = .000$

Tablo 3'te görüldüğü üzere erkek rolü normları, psikolojik yardım alınması durumunda damgalanacağına ilişkin korkunun %16.8'ini ( $F_{(3-866)} = 58.234$ ,  $p = .000$ ), psikolojik yardım sunan profesyonelle güven duyma engellerinin %4'ünü ( $F_{(3-866)} = 12.181$ ,  $p = .000$ ), profesyonelle kendini açmada zorluktan kaynaklanan engellerin %4.3'ünü ( $F_{(3-866)} = 15.024$ ,  $p = .000$ ), psikolojik yardım alınması durumunda algılanan değersizlikten kaynaklanan engellerin %11.1'ini ( $F_{(3-866)} = 36.203$ ,  $p = .000$ ), psikolojik yardım süreçleriyle ilgili bilgi eksikliğinden kaynaklanan engellerin %7.8'ini ( $F_{(3-866)} = 25.505$ ,  $p = .000$ ) ve toplam psikolojik yardım arama engellerinin %13.3'ünü açıklamaktadır ( $F_{(3-866)} = 44.201$ ,  $p = .000$ ).

Yordayıcı değişkenler önem sırasına göre; psikolojik yardım alınması durumunda damgalanacağına ilişkin korkuda kadınsılık karşıtlığı ( $\beta = .291$ ,  $p = .000$ ) ve sertlik ( $\beta = .130$ ,  $p = .004$ ), psikolojik yardım sunan profesyonelle güven duyma engellerinde sertlik ( $\beta = .136$ ,  $p = .004$ ), profesyonelle kendini açmada zorluktan kaynaklanan engellerde kadınsılık karşıtlığı ( $\beta = .134$ ,  $p = .002$ ) ve statü ( $\beta = .090$ ,  $p = .032$ ), psikolojik yardım alınması durumunda algılanan değersizlikten kaynaklanan engellerde kadınsılık karşıtlığı ( $\beta = .236$ ,  $p = .000$ ) ve sertlik ( $\beta = .142$ ,  $p = .002$ ), psikolojik yardım süreçleriyle ilgili bilgi eksikliğinden kaynaklanan engellerde kadınsılık karşıtlığı ( $\beta = .217$ ,  $p = .000$ ) ve toplam psikolojik

yardım arama engellerinde kadınsılık karşıtlığı ( $\beta = .240$ ,  $p = .000$ ) ve sertlik ( $\beta = .131$ ,  $p = .004$ ) olmuştur. Buna karşın statü; damgalanma korkusu, profesyonele güven, algılanan değersizlik hissi, bilgi eksikliği ve toplam psikolojik yardım arama engelleri için anlamlı bir yordayıcı değildir. Sertlik, kendini açmada zorluk ve bilgi eksikliği için anlamlı yordayıcı değilken, kadınsılık karşıtlığı ise yalnızca profesyonele güven için anlamlı bir yordayıcı değildir.

### **Sonuç, Tartışma ve Öneriler**

Erkek rolü normlarının psikolojik yardım arama engelleri, cinsiyet ve geçmişte yardım arama durumlarıyla ilişkisini ortaya koymayı amaçlayan bu çalışmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Bu araştırmaya katılan erkekler kadınlara kıyasla daha geleneksel erkek rolünü benimserken, kadınlar daha modern erkek rolünü benimsemektedir. Erkek rolü normlarının tüm alt boyutlarında bu durum benzerdir. Yani erkekler kadınlara kıyasla bir erkeğin daha fazla statü sahibi olması gerektiğini, daha sert olması gerektiğini ve kadınsılığı çağrıştıracak herhangi bir şeyden daha uzak durması gerektiğini düşünmektedirler. Alanyazın incelendiğinde çalışmaların ağırlıklı olarak bu sonuçlarla benzer olduğu görülmektedir. Levant ve diğerleri (2003) geleneksel erkek rol normlarına uymanın sağlıklı yaşam alışkanlıklarıyla ilişkisini incelediği çalışmada hem Rus hem de Amerikan örneğinde erkeklerin kadınlara kıyasla daha geleneksel rol normlarını benimsediğini ortaya koymuştur. Davies (2004) üniversite öğrencisi örneğinde yürüttüğü çalışmada erkek rol normları, erkek cinselliği ve cinsiyetçiliğin homoseksüel erkeklere karşı tutumla ilişkisini incelemiş ve erkeklerin kadınlara kıyasla sertlik, erkek cinselliği ve saldırgan cinsiyetçilik konusunda daha geleneksel tutumlara sahip olduğunu ortaya koymuştur. Lease vd. (2009) de, Erkek Rol Normları ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması çalışmada erkeklerin kadınlara kıyasla daha geleneksel erkek rol normlarına sahip olduğunu belirtmiştir. Bu araştırma bulgusunun aksine Güneş (2016), üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada erkek rol normlarının demografik değişkenlerle ilişkisini incelemiş, kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılığa rastlamadığını belirtmiştir.

Alanyazındaki çalışmalarda ve bu çalışmada ortaya çıkan, erkeklerin kadınlara kıyasla daha geleneksel erkek rolünü benimsemelerinin nedeni, geleneksel erkek rollerine uymamaktan doğan sonuçları erkeklerin birinci derecede deneyimlemesiyle ilişkili olabilir. Yani erkek rollerinin dışına çıkan/çıkılmayı deneyen bir erkeğin, geleneksel tutuma sahip kişiler tarafından hoş karşılanmaması/tepki görmesi nahoş duygular yaşamasına ve bu eylemi tekrarlamayarak uyma davranışı göstermesine neden olabilir. Toplumsal cinsiyet rollerinin ilk çocukluk yıllarında kazanılması ve bu deneyimlerin çok erken yaşlara denk

gelmesi ise bu sonuçların çok daha güçlü bir şekilde içselleştirilmesine sebep olabilir. Aynı zamanda Hill ve Lynch'in Toplumsal Cinsiyet Yoğunlaşması Hipotezine göre erkekler, erkek rolü normlarına uymaları için ergenlik döneminde de ailelerinden ve çevrelerinden baskı görmektedirler (Akt. Priess ve Hyde, 2011). Buna karşın kadınlar için benzeri durumların söz konusu olmaması nedeniyle daha modern rol normlarını benimsiyor olabilirler.

Bu araştırmada erkekler ve kadınlar arasında yardım arama engeli açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Alanyazın incelendiğinde hem benzer hem de farklı sonuçlara rastlanmaktadır. Wilson ve Dean (2012) de ergenlerle yürüttüğü inanç temelli psikolojik yardım arama engellerinin yardım alma niyetleriyle ilişkisini incelediği çalışmasında benzer bir sonuca ulaşmış, yardım almaya ilişkin korkuların kadınlar ve erkekler arasında farklılık göstermediğini belirtmiştir. Mevcut araştırma bulgusundan farklı olarak alanyazındaki araştırmaların çoğu erkeklerin daha yüksek yardım arama engellerine sahip olduğunu göstermektedir. Örneğin Kuhl vd. (1997) çalışmalarında erkeklerin daha fazla psikolojik yardım arama engeline sahip olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Topkaya vd. (2017) de yürüttükleri PYAİÖÖ geliştirme çalışmasında erkeklerin daha fazla psikolojik yardım arama engellerine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Andersson vd. (2014) ise yetişkinlerle yürüttüğü çalışmalarında erkek katılımcıların %25'inin ve kadın katılımcıların %43'ünün yardım almayı gerektiren psikolojik rahatsızlıklar yaşadıklarını, bu katılımcılardan erkeklerin %37'sinin ve kadınların %27'sinin psikolojik yardım arama engellerine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Yani erkekler daha az oranda yardım ihtiyacı hissederken daha yüksek engellere sahiptirler. Alanyazın ile bu araştırma sonuçları arasındaki farklılık, bu araştırmanın katılımcılarının eğitim düzeyinin yüksek olması ile ilişkili olabilir. Eğitimin yüksek olması psikolojik yardım alma eğilimini artırmaktadır (Arslantaş ve diğerleri, 2011). Bu araştırmanın katılımcıları üniversite ve üzeri eğitim düzeyine sahiptir. Dolayısıyla hem erkek hem de kadınların psikolojik yardım arama engelleri görece düşük olup ve birbirinden farklılaşmamıştır.

Toplam psikolojik yardım alma engellerinde farklılığa rastlanmamasına karşın söz konusu psikolojik yardım aldığı için damgalanacağına ilişkin korku olduğunda erkeklerin karşılaştığı engeller daha fazladır. Vogel vd. (2006) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmalarında psikolojik yardım arama ile ilişkili kendini damgalama düzeylerinin erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Aynı şekilde Vogel vd. (2007) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü diğer bir çalışmada da bu araştırma bulgusuyla benzer bir sonuca ulaşmışlardır.

Erkekler, kendilerini değersiz hissetmekten kaynaklanan ve psikolojik yardım süreçleri hakkında bilgi eksikliğinden kaynaklanan engellerde kadınlara kıyasla daha dezavantajlı durumdadır. Alanyazın

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

Geçmişte yardım alan kişiler daha modern erkek rol normlarına sahipken yardım almamış olan kişiler daha geleneksel erkek rolünü benimsemektedir. Erkek rolü normlarının tüm alt boyutlarında bu durum benzerdir. Yani geçmişte yardım almayanlar yardım almış olanlara kıyasla, bir erkeğin daha fazla statü sahibi olması gerektiğini, daha sert olması gerektiğini ve kadınsılığı çağrıştıracak herhangi bir şeyden daha uzak durması gerektiğini düşünmektedirler. Alan yazın incelendiğinde, Tarsuslu'nun (2018) erkek rol normları ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında iki değişken arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Yani erkek rol normları daha geleneksel bir yapıya benzedikçe psikolojik yardım almaya ilişkin tutum daha olumsuz bir hal almaktadır. Dolayısıyla bu kişilerin psikolojik yardım alma olasılıkları daha düşük olmaktadır. Bu durum, erkek rolü normlarının psikolojik yardım alma ile çelişen yapıları içermesiyle açıklanabilir. Örneğin erkek rolü normlarından duygusal stoiklik (acılara göğüs germe) ve/veya kendine güvenme gibi normları kişiyi psikolojik yardım aramaktan alıkoymaktadır (Addis ve Mahalik, 2003). Bunun yanında geleneksel ve stereotipik cinsiyet değerlerine sahip erkekler, erkeğin her daim başarılı olma kaidesiyle çeliştiği için psikoterapi ve psikolojik danışmaya itibar etmemektedirler (Kierski ve Blazina, 2009). Dolayısıyla bu kişiler psikoterapiyi kolaylıkla başvurulabilen anlamlı bir başatme seçeneği olarak görmüyor olabilirler.

Araştırma sonucunda geçmişte psikolojik yardım almayan kişilerin profesyonelle güven hariç tüm alt boyutlarda ve toplam puanda geçmişte yardım alan kişilere kıyasla daha yüksek engellere sahip olduğu görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde bu bulgu ile benzer ve farklı sonuçların olduğu görülmüştür. Örneğin Sezer ve Gülleroğlu (2016), üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmasında geçmişte psikolojik yardım alma durumlarının psikolojik yardım arama tutumuyla olan ilişkisini incelemiş, geçmişte yardım almış olanların psikolojik yardım almaya karşı daha olumlu tutum içinde olduğunu ortaya koymuştur. Wilson ve Dean (2001) de geçmişte psikolojik yardım

alma deneyimleri olumlu sonuçlanmışsa kişinin yardım arama ihtimalinin daha fazla olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Erkan vd. (2012) geçmişte psikolojik yardım alan kişilerin yardım almamış olanlara kıyasla psikolojik yardıma daha fazla gönüllü olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular araştırma sonuçlarıyla paraleldir. Buna karşın, geçmişte yardım alıp almamanın; psikolojik yardım arama tutumu ile ilişkisinin olmadığını gösteren çalışmalar (Koydemir-Özden ve Erel, 2010), psikolojik yardım alma gönüllülüğüyle ilişkisi olmadığını gösteren çalışmalar (Aydın, 2017; Yıldırım ve diğerleri, 2014), gelecekte psikolojik yardım aramaya ilişkin algılanan engeller arasında farkın olmadığını gösteren çalışmalar (Rice ve diğerleri, 2017) da alanyazında mevcuttur.

Erkek rol normları alt boyutlarının, psikolojik yardım arama engelleri ve alt boyutlarının tamamını yordadığı görülmüştür. Damgalanma korkusunu önem sırasına göre kadınsılık karşıtlığı ve sertlik; profesyonelle güveni sertlik; kendi açmada zorluğu kadınsılık karşıtlığı ve statü; algılanan değersizlik hissini kadınsılık karşıtlığı ve sertlik; bilgi eksikliğini kadınsılık karşıtlığı; ve toplam psikolojik yardım arama engelini kadınsılık karşıtlığı ve sertlik istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Toplam psikolojik yardım arama engellerine ilişkin sonuçlara bakıldığında en güçlü yordayıcının kadınsılık karşıtlığı olduğu ve diğer anlamlı yordayıcının sertlik olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle bir erkek kadınsılığı andıracak herhangi bir şeyden uzak durmalıdır ve sert olmalıdır düşüncesine (geleneksel erkek rollerine) sahip olan kişiler daha modern/eşitlikçi erkek rolünü benimseyen kişilere göre daha yüksek psikolojik yardım arama engellerine sahiptirler. Alanyazın incelendiğinde sonuçların benzer olduğu görülmektedir. Mahalik vd. (2003) geleneksel erkek rollerine uymanın psikolojik yardım aramaya karşı olumsuz tutumla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Berger vd. (2005) geleneksel erkek rollerine uymanın ve cinsiyet rolü karmaşasının psikolojik yardım aramaya karşı olumsuz tutumla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Pederson ve Vogel (2007), erkek üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmasında cinsiyet rolü karmaşasının (cinsiyet rolüne bağlı kalarak sosyalleşmeden doğan bilişsel, duygusal ve davranışsal sonuçların) psikolojik yardım aramaya karşı tutumla ilişkili olduğu ve bu ilişkinin kendini damgalama ve kendini açmada zorluk değişkenleri tarafından düzenlendiğini ortaya koymuştur. Yani kişi cinsiyet rollerine bağlı kalarak sosyalleştiğinde, kendini damgalama ve kendini açmada zorluk yaşama ihtimali artmakta ve bunun sonucu olarak psikolojik yardım aramaya karşı daha olumsuz tutuma sahip olmaktadır. Yardım almaya karşı olumsuz tutumun yardım arama engelleri ile pozitif ilişki içinde olduğu (Mansfield ve diğerleri, 2005) göz önünde bulundurduğunda sonuçlar araştırma bulgusuyla tutarlılık göstermektedir.



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

## **Sonuç**

Araştırma sonuçları aşağıda kısaca özetlenmiştir:

1. Erkekler kadınlara kıyasla daha geleneksel bir erkek rolünü benimsemektedir. Aynı zamanda erkekler bazı yardım alma engelleriyle kadınlara göre daha fazla karşılaşırken toplam psikolojik yardım arama engelleri kadın ve erkek arasında farklılık göstermemiştir.
2. Geçmişte yardım almamış olan kişiler hem geleneksel erkek rolü normlarını daha fazla benimsemekte hem de daha yüksek psikolojik yardım arama engelleriyle karşılaşmaktadır.
3. Erkek rolü normları, psikolojik yardım arama engellerini yordamaktadır. Daha geleneksel erkek rolleri daha yüksek psikolojik yardım arama engellerine işaret etmektedir. Erkek rollerinden kadınsılık karşıtlığı ve sertlik psikolojik yardım arama engellerinin anlamlı yordayıcılarıdır.

## **Sınırlılıklar**

1. Verilerin öz-bildirim tarzı ölçeklerle toplanmış olması, veri toplama araçlarında kimlik bilgileri istenmemiş olmasına rağmen, yine de karışabilecek sosyal beğenilirlik hataları içerebilme ihtimali araştırmanın sınırlılıklarındandır.
2. Uygun örnekleme yönteminin seçilmiş olması nedeniyle örneklemin öngörülemez herhangi bir özellik açısından homojen olma ihtimali vardır. Bu durum araştırmanın dış geçerliliğinin düşük olmasına neden olabilir.
3. Örneklem grubunun yaş ve eğitim düzeyiyle sınırlandırılmış olması, değişkenler arasındaki ilişkinin tam olarak anlaşılmasında bir sınırlılık teşkil etmektedir. Farklı örneklem gruplarında araştırmanın replike edilmesi ilişkinin daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır.

## **Öneriler**

Bu araştırma sonucunda aşağıda bazı önerilere yer verilmiştir.



1) Rol normları, ilk çocukluk dönemi öğrenmeleri yoluyla kazanılır. Bu dönemde daha sağlıklı normların kazanılması, erkek rolü normlarının psikolojik yardım alma engellerini besleyen yanlışlarının önüne geçilmesi için ebeveyn ve ebeveyn adaylarına çocuk yetiştirme sürecinde uygun rol normlarına ilişkin eğitim verilmelidir. Örneğin Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ve belediyelerin ailelere yönelik olarak verdiği eğitimlere bu konular da başlık olarak eklenebilir.

2) Başta okul öncesi dönemde olmak üzere MEB'e bağlı okullarda cinsiyet rol normlarına yönelik çalışmalar yürütülebilir. Toplumsal cinsiyeti konu alan dersler verilebilir ve/veya bu konuda öğrenci velilerine seminer çalışmaları düzenlenebilir.

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

Bu konuda pek çok kişi ve kuruma görev düşmektedir. Okullarda öğretmen ve psikolojik danışmanlara, iş yerlerinde görev yapan ruh sağlığı profesyonellerine, ibadethanelerde din görevlilerine, hastanelerde sağlık çalışanlarına, kitle iletişim araçlarında gazetecilere, üniversitelerde öğretim elemanlarına, yöneticilere, sanatçılara ve siyasetçilere büyük görev düşmektedir. Tüm paydaşların, kadın-erkek herkesin psikolojik yardım almasını destekleyen, teşvik eden, yardım alınmasını ve yardımın sunulmasını mümkün kılan bir tutum içerisinde olması, psikolojik yardım arayan kişilerin daha az engele karşılaşması anlamına gelecektir. Bu araştırmada incelenen damgalanma korkusu, toplumun psikolojik yardım süreçlerini hala alışılmadık, sıra dışı, anormal olarak gördüğünü göstermektedir ve psikolojik yardım alma süreçlerin normalleşmesi gerektiğine işaret etmektedir.

**Etik Kurul İzin Bilgisi:** *Bu araştırma, İnönü Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Etik Kurulunun 05/01/2022 tarihli 24 sayılı kararı ile alınan izinle yürütülmüştür.*

**Yazar Çıkar Çatışması Bilgisi:** *Yazarlar, bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve/veya yayınlanmasına ilişkin herhangi bir potansiyel çıkar çatışması beyan etmemiştir.*

**Yazar Katkısı:** *Yazarlar araştırmanın başından sonuna kadar her bir aşamada eşit ve etkin katılım sağlamıştır.*

## Kaynakça

- Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity and the context of help seeking. *American Psychologist*, 58(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.5>
- Akgül, İ. (2021). Roman kadını gözüyle erkeklik: İzmir örneği. *Yıldız Social Science Review*, 7(1), 75-89. <https://doi.org/10.51803/yssr.901983>
- Andersson, L. M. C., Moore, C. D., Hensing, G., Krantz, G., & Staland-Nyman, C. (2014). General self-efficacy and its relationship to self-reported mental illness and barriers to care: a general population study. *Community Mental Health Journal*, 50(6), 721-728. <https://doi.org/10.1007/s10597-014-9722-y>
- Andrews, G., Issidakis, C., & Carter, G. (2001). Shortfall in mental health service utilisation. *British Journal of Psychiatry*, 179, 417-425. <https://doi.org/10.1192/bjp.179.5.417>
- Arslantaş, H., Dereboy, İ. F., Aştı, N., ve Pektekin, Ç. (2011). Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(1), 17- 23.
- Aydın, M. (2017). Lisans öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülüklerinin incelenmesi. *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 76-94.
- Berger, J. M., Levant, R., McMillan, K. K., Kelleher, W., & Sellers, A. (2005). Impact of gender role conflict, traditional masculinity ideology, alexithymia, and age on men's attitudes toward psychological help seeking. *Psychology of Men & Masculinity*, 6(1), 73-78. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.6.1.73>
- Boettcher, N., Mitchell, J., Lashewicz, B., Jones, E., Wang, J., & Gundu, S. (2019). Men's work-related stress and mental health: Illustrating the workings of masculine role norms. *American Journal of Men's Health*, 13(2) 1-10. <https://doi.org/10.1177/1557988319838416>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Curtis, E. A., Comiskey, C., & Dempsey, O. (2016). Importance and use of correlational research. *Nurse Researcher*, 23(6), 20-25. <https://doi.org/10.7748/nr.2016.e1382>
- George, D., & Mallery, P. (2022). IBM SPSS statistics 27 step by step: A simple guide and reference. Routledge.
- Davies, M. (2004). Correlates of negative attitudes toward gay men: Sexism, male role norms, and male sexuality. *Journal of Sex Research*, 41(3), 259-266. <http://doi.org/10.1080/00224490409552233>
- Deane, F. P., & Chamberlian, K. (1994). Treatment fearfulness and distress as predictors of professional psychological help-seeking. *British Journal of*

*Guidance & Counseling*, 22(2), 207-217.  
<https://doi.org/10.1080/03069889400760211>

- Dökmen, Z. Y. (2009). *Toplumsal cinsiyet* (4. baskı). Remzi Kitabevi.
- Eagly, A. & Wood, W. (2012). Social role theory. In P.A.M Van Lange, A.V. Kruglanski & E.T. Higgins (Eds.) *Handbook of Theories in Social Psychology*. SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781446249222>
- Eggenberger, L., Fordschmid, C., Ludwig, C., Weber, S., Grub, J., & Komlenac, N. (2021). Men's psychotherapy use, male role norms, and male-typical depression symptoms: Examining 716 men and women experiencing psychological distress. *Behavioral Sciences*, 11(6), 83-104. <https://doi.org/10.3390/bs11060083>
- Eisler, R. M., & Skidmore, J. R. (1987). Masculine gender role stress: scale development and component factors in the appraisal of stressful situations. *Behavior Modification*, 11(2), 123-136. <https://doi.org/10.1177/01454455870112001>
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z., ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerinin yordanması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(1), 25-42.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5. baskı). Sage Publication.
- Goffman, E. (1986). *Stigma* (1st edition). Simon & Schuster.
- Goldbeg, H. (2018). *Erkek olmanın tehlikeleri* (1. baskı). Totem Yayınları.
- Güneş, H. N. (2016). Üniversite öğrencilerinin erkeklik rolleri algısının farklı değişkenlere göre değerlendirilmesi: Bitlis Eren Üniversitesi örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(45), 461-470.
- Heath, P. J., Brenner, R. E., Vogel, D. L., Lannin, D. G., & Strass, H. A. (2017). Masculinity and barriers to seeking counseling: the buffering role of self-compassion. *Journal of Counseling Psychology*, 64(1), 94-103. <https://doi.org/10.1037/cou0000185>
- Jakubowski, T. D., & Sitko-Dominik, M. M. (2021). The impact of the traditional male role norms on the posttraumatic stress disorder among Polish male firefighters. *PLoS ONE*, 16(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259025>
- Johnson, R. B., & Christensen L. (2014). *Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches* (5th ed.). Sage Publication.
- Kierski, W., & Blazina, C. (2009). The male fear of feminine and its effects on counselling and psychotherapy. *The Journal of Men's Studies*, 17(2), 155-172. <https://doi.org/10.3149/jms.1702.155>

- Kimmel, M. S. (1997). Masculinity as homophobia: fear, shame and silence in the construction of gender identity, M. M. Gergen & S. N. Davis. (Eds.), *Toward a new psychology of gender*. Taylor & Francis/Routledge.
- Koçyiğit, M., ve Pamukçu, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışmadan beklentileri: cinsiyet, psikolojik yardım alma deneyimi, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve kişilik özelliklerinin rolü. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2148-2171. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/611382>
- Koydemir-Özden, S., & Erel, Ö. (2010). Psychological help-seeking: role of socio-demographic variables, previous help-seeking experience and presence of a problem. *Procedia Social and Behavioral Science*, 5, 688-693. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.166>
- Köse, A., ve Beşer, A. (2007). Kadının değiştirilebilir yazgısı "şiddet". *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10(4), 114-121.
- Kuhl, J., Jarkon-Horlick, L., & Morrissey, R. F. (1997). Measuring barriers to help-seeking behavior in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 26(6), 637-650. <https://doi.org/10.1023/A:1022367807715>
- Lease, S. H., Çiftçi, A., Demir, A., ve Boyraz, G. (2009). Structural validity of Turkish versions of the Gender Role Conflict Scale and Male Role Norms Scale. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(4), 273-287. <https://doi.org/10.1037/a0017044>
- Levant, R. F., Cuthbert, A., Richmond, K., Sellers, A., Matveev, A., Mitina, O., Sokolovsky, & M., Heesacker, M. (2003). Masculinity ideology among Russian and U.S. young men and women and its relationship to unhealthy lifestyle habits among young Russian men. *Psychology of Men & Masculinity*, 4(1), 26-36. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.4.1.26>
- Mahalik, J. R., Locke, B. D., Ludlow, L. H., Diemer, M. A., Scott, R. P. J., Gottfried, M., & Freitas, G. (2003). Development of the conformity to masculine norms inventory. *Psychology of Men & Masculinity*, 4(1), 3-25. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.4.1.3>
- Mansfield, A. K., Addis, M. E., & Courtenay, W. (2005). Measurement of men's help seeking: development and evaluation of the barriers to help seeking scale. *Psychology of Men & Masculinity*, 6(2), 95. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.6.2.95>
- Nicholas, J., Oliver, K., & O'Brien, M. (2014). Help-seeking behaviour and the internet: An investigation among Australian adolescents. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 3(1), 16-23. <https://doi.org/10.5172/jamh.3.1.16>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.4.373>

- Powlishta, K. K. (2000). The effect of target ace and activation of gender stereotypes. *Sex Roles*, 42(3), 271-282. <https://doi.org/10.1023/A:1007095307977>
- Priess, H. A., & Hyde, J. S. (2011). Gender Roles. In B.B. Brown & M.J. Prinstein (Eds.) *Encyclopedia of Adolescence* (99-108). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-373951-3.00057-0>
- Rice, S. M., Aucote, H. M., Parker, A. G., Alvarez-Jimenez, M., Folia, K. M. & Amminger, G. P. (2017). Men's perceived barriers to help seeking for depression: Longitudinal findings relative to symptom onset and duration. *Journal of Health Psychology*, 22(5), 529-536. <https://doi.org/10.1177/1359105315605655>
- Seiffge-Kranke, I., & Gelhaar, T. (2008). Does succesful attainment of developmental tasks lead to happiness success in later developmental tasks? A test of Havighurst theses. *Journal of Adolescence*, 31(1), 33-52. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.04.002>
- Serim, F. ve Cihangir-Çankaya, Z. (2015). Yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarının yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 178-198. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/57188>
- Sezer, S., ve Gülleroğlu, D. (2016). Psikolojik yardım arama tutumunu yordayan değişkenler: kendini damgalama, öz saygı, psikolojik yardım almış olma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 75-93. <https://doi.org/10.19171/uuefd.52149>
- Sileo, K. M., & Kershaw, T. S. (2020). Dimensions of masculine norms, depression, and mental health service utilization: results from a prospective cohort study among emerging adult men in the United States. *American Journal of Men's Health*, 14(1), 1-16. <https://doi.org/10.1177/1557988320906980>
- Stanhope, J. L. (2002). *Barriers to adolescent help seeking: Who's not seeking help and why?* [Master Thesis, University of Windsor]. Leddy Library. <https://scholar.uwindsor.ca/etd/1269/>
- Sultana, A. (2011). Patriarchy and women's subordination: a theoretical analysis. *The Arts Faculty Journal*, 4, 1-18. <https://doi.org/10.3329/afj.v4i0.12929>
- Thompson, E. H., & Pleck, J. H. (1986). The Structure of male role norms. *American Behavioral Scientist*, 29(5), 531-543. <https://doi.org/10.1177%2F000276486029005003>
- Tarsuslu, B. (2018). *Erkek üniversite öğrencilerinde depresyon, rol normları ve psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın no. 516706) [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi] [https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=hcgrYffRbz0Z4\\_4UJEuLtwf\\_H3sH\\_1o68jibYVu3w044rd13DeDNG\\_P3\\_v\\_07fvcP](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=hcgrYffRbz0Z4_4UJEuLtwf_H3sH_1o68jibYVu3w044rd13DeDNG_P3_v_07fvcP)
- Topkaya, N., ve Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya*

Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(1), 25-37.  
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/200355>

- Topkaya, N., Şahin, E., & Meydan, B. (2017). The development, validity and reliability of the Barriers to Seeking Psychological Help Scale for College Students. *International Journal of Higher Education*, 6(1), 48-62. <http://dx.doi.org/10.5430/ijhe.v6n1p48>
- Vogel, D. L., Wade, N., & Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 325-337. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.325>
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Hackler, A. H. (2007). Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: the mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 40-50. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.1.40>
- Wilson, C. J., & Deane, F. P. (2001). Adolescent opinions about reducing help-seeking barriers and increasing appropriate help engagement. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 12(4), 345-364, [https://doi.org/10.1207/S1532768XJEP1204\\_03](https://doi.org/10.1207/S1532768XJEP1204_03)
- Wilson, C. J., & Deane, F. P. (2012). Brief report: Need for autonomy and other perceived barriers relating to adolescents' intentions to seek professional mental health care. *Journal of Adolescence*, 35(1), 233-237. <https://doi.org/10.1016/J.ADOLESCENCE.2010.06.011>
- Wong, Y. J., Ho, M.-H. R., Wang, S.-Y., & Miller, I. S. K. (2016). Meta-analyses of the relationship between conformity to masculine norms and mental health-related outcomes. *Journal of Counseling Psychology*, 64(1), 80-93. <https://doi.org/10.1037/cou0000176>
- Yeşilyaprak, B. (Ed.). (2020). *Eğitim psikolojisi*. Pegem Akademi.
- Yeung, N. C. Y., Zhang, Y., Ji, L., Lu, G., & Lu, Q. (2018). Guilt among husband caregivers of Chinese women with breast cancer: The roles of male gender-role norm, caregiving burden and coping processes. *European Journal of Cancer Care*, 27(5). <https://doi.org/10.1111/ecc.12872>
- Yıldırım, T., Atlı, A., ve Çitil, C. (2014). Lise öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülükleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişki. *e-International Journal of Educational Research*, 5(2), 89-104. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.97616>
- Zara, A. ve Özdemir, B. (2013). Cinsiyet rolleri. İçinde Yüksel, Ş., Gülseren, L. ve Başterzi, A. D. (Editörler). *Kadınların yaşamı ve kadınların ruh sağlığı*. Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Zastrow, C., & Kirst-Ashman, K. K. (2007). *Understanding human behaviour and the social environment* (7th ed.). Thomson Brooks/Cole.





## The Relationship Between Male Role Norms and Psychological Help Seeking Barriers \*

İbrahim GÜLTEKİN<sup>1</sup> & Emine DURMUŞ<sup>2</sup>

### Abstract

*This research aims to investigate the relationship between male role norms and psychological help seeking barriers. In this quantitative research, correlational design was adopted. The participants of the study consisted of university students and graduates between the ages of 18-30. A total of 870 young adults, 505 (58%) females and 365 (42%) males, were selected via convenient sampling method. The data were collected through the "Male Role Norms Scale", "The Barriers to Seeking Psychological Help Scale" and a personal information form. The results show that males adopt more traditional male role norms than females. At the same time, males fear being stigmatized by society more than females, and perceive themselves as devalued more in case of receiving psychological help. Also, they have less knowledge about the processes of receiving psychological help compared to females. Regardless of gender, when it comes to previous help seeking experiences, it was seen that the ones who had never received psychological help had more barriers to seek psychological help, and adopted more traditional male role norms. The results show that male role norms are associated with barriers to seeking psychological help. The strongest predictors of this association are the norms of anti-femininity that reflect the idea that "a man should avoid anything reminiscent of femininity" and the norms of toughness that reflect the idea that "a man should always be tough/strong."*

### Article Details

Research Article

Received

02/11/2022

Accepted

07/11/2023

Published

15/01/2024

### Key words

Male role norms,  
Psychological help,  
Barriers to seeking psychological help

\* The study is created from first author's master thesis at Inonu University under supervision of second author and presented as an oral presentation at the 24th International Psychological Counseling and Guidance Congress.

<sup>1</sup> Inonu University, <https://orcid.org/0000-0003-1902-5753>, [ibrahim.gultekin@inonu.edu.tr](mailto:ibrahim.gultekin@inonu.edu.tr)

<sup>2</sup> Inonu University, <https://orcid.org/0000-0002-7102-5833>, [emine.durmus@inonu.edu.tr](mailto:emine.durmus@inonu.edu.tr)

### Suggested Citation:

Gültekin, İ. & Durmuş, E. (2024). The relationship between male role norms and psychological help seeking barriers. *Pamukkale University Journal of Education [PUJE]*, 60, 316-336. <https://doi.org/10.9779/pauefd.1198597>



## Introduction

The term “gender” refers to the meanings and expectations that society and culture ascribe to being a woman or a man, it corresponds to a cultural structure, and often includes psychological characteristics in line with the biological nature of the individual. The roles defined on the basis of gender and expected to be fulfilled by individuals are called gender roles (Dökmen, 2009). The male role, one of the gender roles, is the social norms that set out the requirements and prohibitions about what a man should feel and do. These norms are determined by the ideal characteristics and behaviors that a person should have rather than the characteristics they have (Thompson & Pleck, 1986).

The fact that the benchmarks that men are expected to have are the ideal characteristics puts them in a troublesome situation. For example, men should; be healthy, have a masculine appearance, have a higher status than women, be superior to women in intellectual terms, be successful in their work, earn enough money, earn a living for the family, have a high sexual performance, be away from emotional states such as love, fear, being hurt, being seen while crying, and stay away from any situation that resembles homosexuality. In the absence of these issues, men can experience stress (Eisler & Skidmore, 1987). Also, men who do not act in accordance with these norms may see themselves as worthless, incomplete and second-class (Goffman, 1986).

Masculinity is subject to some hard-to-achieve rules. Robert Brennon (1970) summarizes these masculinity rules with the following four sentences:

1. *“No sissy stuff!” One may never do anything that even remotely suggests femininity. Masculinity is the relentless repudiation of the feminine. Masculinity is a relentless denial of femininity.*
2. *“Be a Big Wheel.” Masculinity is measured by power, success, wealth, and status. As the current saying goes, “He who has the most toys when he dies wins.”*
3. *“Be a Sturdy Oak.” Masculinity depends on remaining calm and reliable in a crisis, holding emotions in check. In fact, proving you’re a man depends on never showing your emotions at all. Boys don’t cry. The proof of masculinity is that you never show your feelings. Men never cry.*
4. *“Give ‘em Hell.” Exude an aura of manly daring and aggression. Go for it. Take risks. (As cited in Kimmel, 1997).*

As it is seen, the rules of masculinity are the rules that are difficult and even impossible to fulfill completely. Therefore, the impossible idea of 'being an ideal man' gives way to the idea of 'being a man different from a woman'. Thus, both the difference between men and women suggested by the patriarchal structure is maintained, and masculinity becomes more achievable. Male role norms include a combination of these two masculinity models. Kierski and Blazina (2009) also argue

that male role norms are largely formed by avoiding femininity. The idea of 'not being a woman' is the functional from the male point of view. Being different from women means preserving the advantages of the basic notion of patriarchal societies. However, this perspective causes an unforeseen problem for men: It is unclear what belongs to women and what belongs to human. Therefore, in an environment where masculinity is constantly evaluated, men renounce some of their humane aspects for fear of not exhibiting any behavior that reminds women. In his book titled *The Hazards of Being Male*, Goldberg (2018) argues that men lose their connection with their own emotions and bodies in order to maintain the masculine privilege. This argument also implies that men lose the chance to experience their own existence as a whole.

While it is inevitable for men who do not comply with role norms to have unpleasant feelings, adherence to these norms may also put the person in difficulties in various ways. For example, a male role norm which dictates that a man should be strong causes men to hide their weaknesses. Most of the time, men who clearly need social support feel a high level of guilt (Yeung et al., 2018). In their research Eggenberger et al. (2021) revealed that men with similar levels of depression received 29% less psychotherapy help than women. Like social support, receiving psychological support is incompatible with male role norms. Therefore, men think that they should be in need of seeking help less, and thus, they resort to this kind of help less. It is thought that among male role norms, emotional stoicism (coping with pain) and/or self-confidence, may be one of the reasons for receiving less help (Addis & Mahalik, 2003).

In the relevant research, there are some research studies revealing that male role norms threaten mental health of males. These studies have indicated that there is a positive relationship between the level of adopting male ideology and having depression (Rice et al., 2011), people who adopt traditional male roles are more likely to experience post-traumatic stress disorder (Jakubowski & Sitko-Dominik, 2021), and men may experience mental health problems in working environments where traditional male roles are adopted (Boettcher et al., 2019). Based on these studies, it can be claimed that the level of adherence to male role norms affects the mental health of individuals, and may prevent them from receiving psychological help.

The difference between males and females in terms of receiving psychological help is one of the topics that researchers focus on. The results of the relevant studies indicate that men possess more negative attitudes towards receiving help compared to women (Serim & Cihangir-Çankaya, 2015), are less willing to receive help (Erkan et al., 2012), have less intention to receive help (Topkaya & Meydan, 2013), are

less likely to receive psychological help if they experience problems (Deane & Chamberlain, 1994), and their expectations that psychological counselors will facilitate the difficulties in solving their problems and their expectations of acceptance by the psychological counselor are less (Koçyiğit & Pamukçu, 2018). These results suggest that there are some barriers for men to receive psychological help. As a matter of fact, some studies state that men have more barriers to seek psychological help than women (Andersson et al., 2014; Kuhl et al., 1997; Stanhope, 2002; Topkaya et al., 2017).

Considering that gender roles affect the behaviors of the person (Eagly & Wood, 2012), it is thought that the fact that men have more maladaptive thoughts and beliefs, and behave in this direction in participating in psychological help processes is related to male role norms. In light of these studies, the current paper aims to investigate the relationship between male role norms and psychological help seeking barriers. In addition, revealing the relationship between male role norms and barriers to seeking psychological help with gender and receiving psychological help in the past is another aim of the research.

To this end, the current paper aims to answer the following research questions:

1. Do male role norm scores and barriers to seeking psychological help differ according to gender?
2. Do male role norm scores and barriers to seeking psychological help differ according to the status of receiving help in the past?
3. Do male role norms sub-dimensions (status, toughness, anti-femininity), in case of receiving psychological help, significantly predict:
  - Fear of being stigmatized by the society;
  - Trust in mental health professional;
  - Difficulties in self-disclosing;
  - Perceived devaluation;
  - Lack of knowledge;and the total score of barriers to seeking psychological help scale?

## **Method**

### **Research Design**

The study was carried out in a correlational design which is included in quantitative research designs. In correlational studies the relationship between two or more variables is examined without any interference with these variables (Büyüköztürk et al., 2014). The correlational pattern is used to determine the prevalence of findings, to reveal the relationship between variables, and to make predictions based on

available data and information (Curtis et al., 2016). At the same time, it is an appropriate method when variables cannot be manipulated or manipulation is unethical (Field, 2018).

## **Participants**

According to Johnson and Cristensen (2014), convenience sampling method is the sampling method in which volunteers and easily accessible participants are included, and its generalizability is low. Despite this disadvantage, convenience sampling method was preferred due to the pandemic conditions. It is recommended that the readers should examine the information about the participants in the data collection and analysis section to see which part of the universe is better represented.

The participants of the study consisted of a total of 870 people, 505 (58%) females and 365 (42%) males, aged between 18-30. The mean age was 22 and its standard deviation was 2.73. In terms of education level, all the participants had bachelor's degree or a higher degree. While 164 participants (19%) received psychological help in the past, 706 participants (81%) haven't received any psychological help. Finally, the rate of receiving psychological help was 22% among women and 14% among men.

## **Data Collection Tools**

### ***Personal Information Form***

The personal information form includes demographic characteristics such as age, gender, education level, and some other questions about the study (e.g. Have you ever received psychological help before?).

### ***Male Role Norms Scale (MRNS)***

The Male Role Norms Scale was originally developed by Thompson and Pleck (1986), and the validity and reliability study of Turkish version was conducted by Lease et al. (2009). The Male Role Norms Scale measures beliefs about male roles and male-appropriate behaviors, and contains 26 items in the form of 7-point Likert-type scale. The scale has three sub-dimensions. These include Status sub-dimension (11 items) which measures gaining and maintaining respect with status, Toughness sub-dimension (eight items) which measures the concerns of appearing emotionally and physically tough in the eyes of oneself and others, and Anti-femininity sub-dimension (seven items) which measures the avoidance of all kinds of stereotypical feminine behaviors. The participants were required to indicate the extent of their agreement with each statement using the anchors (1= strongly disagree and 7=strongly agree). The item 8 and 19 are reversely coded. Aside from total score, a separate score can be obtained for each sub-dimension as well. The lowest score can be obtained from the total scale is 26, while

the highest score is 182. Higher scores indicate that traditional male role norms are adopted and internalized. The Turkish version of the scale was conducted with 155 male and 159 female participants between the ages of 18-26, and the Cronbach's alpha internal consistency coefficients were found between .73 and .81. In our study, Cronbach's alpha internal consistency coefficient was .88 for the total score.

### ***Barriers to Seeking Psychological Help Scale (BSPHS)***

Barriers to Seeking Psychological Help Scale was developed by Topkaya (2017) in the context of Turkish culture, to measure the barriers to seeking psychological help. The 5-point Likert-type scale has five sub-dimensions. These include: Fear of being stigmatized by society (four items) which measures the fear of being stigmatized by society if help is received, Trust in the mental health professional (four items) which measures barriers to trust in mental health professionals, Difficulties in self-disclosure (three items) which measures barriers to self-disclosure to the professional offering help, Perceived devaluation (three items) which measures the barriers caused by the person feeling worthless if help is received, and Lack of knowledge (three items) which measures barriers resulting from a lack of knowledge of assistance processes. The participants indicated the extent of their agreement with each statement using the anchors (1=strongly disagree and 5=strongly agree). Aside from total score, a separate score can be obtained for each sub-dimension as well. The lowest score can be obtained from the scale is 17 while the highest score is 85. Higher score indicates higher level of barriers while lower scores indicate lower level of barriers. There is no reversely coded item. Comparisons between sub-dimensions can be made by dividing the scores obtained from the sub-dimensions by the number of items they contain. Test-retest reliability for three-week intervals for the total score and sub-dimensions of the scale were between .56 and .71. Cronbach's alpha internal consistency coefficients in the first study were between .58 and .91 (.87 for the total score), and in the second study they were between .75 and .90 (.91 for the total score). In our study, Cronbach's alpha internal consistency coefficient was .89 for total score.

### **Data Collection and Analysis**

Data collection was carried out in two different ways, face-to-face and via Google Forms (online). This difference was not related to methodological concerns but rather preferred to minimize the risk of infection of Covid-19, based on the recommended arrangements. At this point, online data were collected through Google Forms (41%), then supplemented with face-to-face data (59%) in order to increase the number and diversity of data. The data were collected in February, 2022. Informed consent form used while collecting the data, and the participants were provided with contact address of the researcher's in

case of a need for debriefing. As for ethical considerations, the ethical permission to conduct the research was obtained from the Social and Human Sciences Scientific Research and Ethics Committee of Inonu University, by the decision 24, dated 05.01.2022.

The gathered data were analyzed via SPSS 26. 30 data sheet were not transferred to the SPSS because they were filled insufficiently. Then, 104 data sets were excluded because of being outside the scope of age range, and 44 data sets were excluded due to education level below the university level. Consequently, although a total of 1048 data were collected, the data collected from 870 participants were included in the further analysis. Kurtosis and skewness coefficients were examined to test the normality. For both scales and their sub-dimensions, skewness value was between .057 and 1.151, and kurtosis value were between -.551 and .950. According to George and Mallery (2021), if the skewness and kurtosis coefficients are between +2 and -2, the data are distributed normally. In the first and second questions of the study, Independent samples t-test was performed to examine the difference between categorical variables. In the third question, multiple linear regression analysis was performed to examine the predictive status of psychological help seeking barriers. Tolerance and VIF values were examined to avoid multicollinearity. Tolerance values were between .488 and 623, while the VIF values were between 1.605 and 2.051, indicating that there was no multicollinearity problem.

### Findings

870 participants, 505 females (58%) and 365 males (42%), were included in this study. The age of the participants varies between 18-30. The mean age was 22 and its standard deviation was 2.73. In Table 1, the Male Role Norm Scale scores and the Barriers to Seeking Psychological Help Scale scores of the participants are given comparatively in terms of sex.

**Table 1**

*Independent Samples t-test by Sex (n: 870)*

	Female		Male		$t_{(870)}$	$p$	Cohen's $d$
	$\bar{X}$	$Sd$	$\bar{X}$	$Sd$			
MRNS total	75.70	22.48	93.64	25.34	-10.80	.000**	.75
Status	39.31	12.32	46.85	13.77	-8.32	.000**	.58
Toughness	19.95	7.50	27.27	8.98	-12.68	.000**	.88
Anti-femininity	16.44	6.85	19.52	7.75	-6.08	.000**	.42
BSPHS total	34.79	11.35	36.22	12.26	-1.77	.077	.12
Fear of being stigmatized.	6.94	3.14	7.56	3.56	-2.67	.008**	.18
Trust in mental health prof.	9.38	3.83	9.34	3.66	.14	.888	.01

Difficulties in self-disclosure	7.40	2.92	7.24	3.03	.77	.440	.05
Perceived devaluation	5.42	2.48	5.94	2.76	-2.83	.005**	.20
Lack of knowledge	5.65	2.34	6.14	2.53	-2.91	.004**	.20

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$

As seen in Table 1, compared to females, males think that a man should have a higher status ( $p = .000$ ), be tougher ( $p = .000$ ), and avoid anything reminiscent of femininity ( $p = .000$ ). In other words, compared to females, males think that a man should follow a more traditional structure, whereas females think that a man should be more modern rather than traditional.

Table 1 shows that compared to females, males are more afraid of being stigmatized by society ( $p = .008$ ) and would feel more worthless ( $p = .005$ ) if they seek psychological help. In addition, it is seen that males have less knowledge about psychological help processes ( $p = .004$ ). In terms of total barriers to seeking psychological help, there was no significant difference between males and females ( $p > .05$ ).

In Table 2, the participants' Male Role Norms Scale and Barriers to Seeking Psychological Help Scale scores are presented comparatively according to their past help-seeking status. In research articles, findings must be presented here and the abovementioned principles should be considered.

**Table 2**

*Independent Samples t-test by Receiving Psychological Help in the Past (n: 870)*

	Received help in the past		No help received in the past		$t_{(870)}$	$p$	Cohen's $d$
	$\bar{X}$	$Sd$	$\bar{X}$	$Sd$			
MRNS total	77.10	25.63	84.65	25.04	-3.07	.002**	.30
Status	39.60	13.81	43.14	13.31	-3.46	.001**	.26
Toughness	21.35	8.64	23.41	8.94	-3.04	.002**	.23
Anti-femininity	16.14	7.08	18.10	7.42	-2.67	.008**	.27
BSPHS total	33.32	12.63	35.87	11.50	-2.36	.019*	.21
Fear of being stigmatized.	6.72	3.44	7.32	3.30	-2.06	.039*	.18
Trust in mental health prof.	9.55	4.28	9.32	3.63	.71	.478	.06
Difficulties in self-disclosure	6.79	3.22	7.46	2.89	-2.44	.015*	.22
Perceived devaluation	5.14	2.59	5.75	2.60	-2.72	.007**	.24
Lack of knowledge	5.13	2.34	6.02	2.42	-4.29	.000**	.37

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$



In Table 2, it is seen that those who have not received any psychological help in the past both adopt a more traditional male role ( $p = .002$ ), and have higher levels of barriers to seeking psychological help ( $p = .019$ ). In other words, people who have not received psychological help in the past thinks that a man should have a higher status ( $p = .001$ ), should be tougher ( $p = .002$ ), and should stay away from anything reminiscent of femininity ( $p = .008$ ) more. In addition, these individuals were more afraid of being stigmatized ( $p = .039$ ), had more difficulties in self-disclosure ( $p = .015$ ), and thought that they would feel more worthless if they received help ( $p = .007$ ). Their knowledge about psychological help processes was also lower compared to those who received help in the past ( $p = .000$ )

In Table 3, the extent to which status, toughness and anti-femininity, included in male role norms, predict barriers to seeking psychological help is presented.

**Table 3**

*Multiple Linear Regression Analysis Results of Male Role Norms Predicting Barriers to Seeking Psychological Help (n: 870)*

	Effect	$\beta$	Standard Error	%95 Confidence Interval		p
				LL	UL	
Fear of being stigmatized by society <sup>1</sup>	Status	.038	.010	-.010	.028	.336
	Toughness	.130	.017	.016	.081	.004**
	Anti-femininity	.291	.018	.095	.168	.000**
	Constant		.360	2.648	4.062	.000
Trust in mental health professional <sup>2</sup>	Status	.004	.012	-.022	.024	.929
	Toughness	.136	.020	.018	.097	.004**
	Anti-femininity	.083	.022	-.002	.086	.060
	Constant		.436	6.396	8.106	.000
Difficulties in self-disclosure <sup>3</sup>	Status	.090	.009	.002	.038	.032*
	Toughness	.037	.016	-.019	.043	.436
	Anti-femininity	.134	.017	.019	.088	.002**
	Constant		.342	4.581	5.923	.000
Perceived devaluation <sup>4</sup>	Status	-.018	.008	-.019	.012	.654
	Toughness	.142	.013	.015	.068	.002**
	Anti-femininity	.236	.015	.054	.113	.000**
	Constant		.291	2.781	3.924	.000
Lack of knowlegde <sup>5</sup>	Status	.048	.007	-.006	.023	.247
	Toughness	.048	.013	-.012	.038	.301
	Anti-femininity	.217	.014	.044	.099	.000**
	Constant		.276	3.371	4.456	.000
Total BSPHS <sup>6</sup>	Status	.041	.035	-.33	.104	.312
	Toughness	.131	.060	.056	.290	.004**
	Anti-femininity	.240	.066	.252	.512	.000**
	Constant		1.294	20.584	25.664	.000

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$

---

<sup>1</sup>  $R = .410$ ,  $R^2 = .168$ ,  $F_{(3-866)} = 58.234$ ,  $p = .000$     <sup>2</sup>  $R = .210$ ,  $R^2 = .040$ ,  $F_{(3-866)} = 12.181$ ,  $p = .000$   
<sup>3</sup>  $R = .222$ ,  $R^2 = .049$ ,  $F_{(3-866)} = 15.024$ ,  $p = .000$     <sup>4</sup>  $R = .334$ ,  $R^2 = .111$ ,  $F_{(3-866)} = 36.203$ ,  $p = .000$   
<sup>5</sup>  $R = .280$ ,  $R^2 = .078$ ,  $F_{(3-866)} = 25.505$ ,  $p = .000$     <sup>6</sup>  $R = .364$ ,  $R^2 = .133$ ,  $F_{(3-866)} = 44.201$ ,  $p = .000$

---

As it is seen in Table 3, male role norms accounted for 16.8% of the fear of being stigmatized by society ( $F_{(3-866)} = 58.234$ ,  $p = .000$ ), 4% of the barriers regarding trust in mental health professional ( $F_{(3-866)} = 12.181$ ,  $p = .000$ ), 4.3% of the difficulties in self-disclosure to the professional ( $F_{(3-866)} = 15.024$ ,  $p = .000$ ), 11.1% of the barriers arising from perceived devaluation in case of receiving help ( $F_{(3-866)} = 36.203$ ,  $p = .000$ ), 7.8% of the barriers regarding lack of knowledge about psychological help processes ( $F_{(3-866)} = 25.505$ ,  $p = .000$ ), and 13.3% of the total barriers to seeking psychological help ( $F_{(3-866)} = 44.201$ ,  $p = .000$ ).

The predictor variables, in order of importance, were: anti-femininity ( $\beta = .291$ ,  $p = .000$ ) and toughness ( $\beta = .130$ ,  $p = .004$ ) for the fear of being stigmatized by the society if help is sought, toughness ( $\beta = .136$ ,  $p = .004$ ) for the trust in mental health professional, anti-femininity ( $\beta = .134$ ,  $p = .002$ ) and status ( $\beta = .090$ ,  $p = .032$ ) for the difficulties in self-disclosure to the professional, anti-femininity ( $\beta = .236$ ,  $p = .000$ ) and toughness ( $\beta = .142$ ,  $p = .002$ ) for the barriers arising from perceived devaluation in the case of receiving psychological help, anti-femininity ( $\beta = .217$ ,  $p = .000$ ) for the lack of knowledge about psychological help processes, and anti-femininity ( $\beta = .240$ ,  $p = .000$ ) and toughness ( $\beta = .131$ ,  $p = .004$ ) for the total score of barriers to seek psychological help scale. On the other hand, status was not a significant predictor for fear of stigmatization, trust in the mental health professional, feeling of perceived devaluation, lack of knowledge, and total barriers to seeking psychological help. Toughness was not a significant predictor for difficulty in self-disclosure and lack of knowledge, whereas anti-femininity was not a significant predictor only for trust in the mental health professional.

### Discussion, Conclusion, and Suggestions

In this study, which examined the relationship between male role norms and psychological help-seeking barriers, as well as gender and past help-seeking status, the following results were gathered.

Compared to females, males in this study adopted more traditional male role norms, while females adopt more modern male role norms. This is similar in all sub-dimensions of male role norms. In other words, compared to females, males think that a man should have more status, be tougher, and stay away from anything reminiscent of femininity. When the literature is examined, it is seen that the relevant studies mostly display similarities with these results. For instance, Levant et al. (2003) examined the relationship between conformity to traditional male role norms and unhealthy life habits, and found that men adopted more traditional role norms than women in both Russian and American

samples. Davies (2004), on the other hand, examined the relationship between male role norms, male sexuality, and sexism with attitudes towards homosexual men in a sample of university students, and revealed that men had more traditional attitudes towards toughness, male sexuality, and aggressive sexism compared to women. Lease et al. (2009), in their study on the adaptation of the Male Role Norms scale to Turkish culture, stated that men had more traditional male role norms compared to women. Contrary to this research finding, Güneş (2016) examined the relationship between male role norms and demographic variables among university students, and stated that there was no significant difference between men and women.

The reason why men adopt more traditional male roles compared to women, as found in the literature and in this study as well, may be related to men's first-degree experience of the consequences of not conforming to traditional male roles. In other words, the fact that a man who goes out of/trying to go out of male roles is not welcomed/reacted by people with traditional attitudes may cause him to experience unpleasant feelings and show conformity behavior by not repeating this action. Also, the fact that gender roles are acquired in early childhood and these experiences coincide with very early ages may cause these consequences to be internalized much more strongly. At the same time, according to Hill and Lynch's Societal Gender Concentration Hypothesis, males are also under pressure from their families and environments during adolescence to comply with male role norms (as cited in Priess & Hyde, 2011). On the other hand, since the above-mentioned situations are not the case for women, they may be adopting more modern role norms.

In this study, no significant difference was found between males and females in terms of help-seeking barriers. When the literature is examined, both similar and different results are found. To start with, Wilson and Dean (2012) also reached a similar conclusion in their study conducted with adolescents in which they examined the relationship between belief-based psychological help-seeking barriers and help-seeking intentions, and stated that fears of seeking help did not differ between males and females. Unlike the findings of the current study, most of the studies in the literature indicate that males have higher levels of help-seeking barriers. For example, Kuhl et al. (1997) found that men had more barriers to seeking psychological help. Similarly, Topkaya et al. (2017) found that men had more psychological help-seeking barriers in their study on the development of the BSPHS. Andersson et al. (2014), in their study conducted with adults, found that 25% of male and 43% of female participants experienced psychological disorders requiring help, and 37% of these men and 27% of women had barriers to seeking psychological help. In other words, while men feel the need for help to a lesser extent, they have higher levels of barriers.

The difference between the literature and the results of this study may be related to the high level of education of the participants in this study. Higher education increases the tendency to seek psychological help (Arslantaş et al., 2011). The participants of this study had bachelor's degree or a higher degree. Therefore, both males' and females' barriers to seeking psychological help were relatively low, and did not differ from each other.

Although there was no difference in total barriers to seeking psychological help, when it comes to the fear of being stigmatized for seeking psychological help, the barriers faced by men are at a higher level. In their study conducted with university students, Vogel et al. (2006) found that the levels of self-stigmatization associated with seeking psychological help were higher in males than females. Similarly, in another study conducted with university students, Vogel et al. (2007) reached a similar conclusion with the findings of this study.

Men are more disadvantaged than women in terms of barriers that stem from feeling worthless and lack of knowledge about psychological help processes. Similar results are found in the literature. The fact that male role norms include norms that are incompatible with psychotherapy such as being emotionally strong, making rational decisions, and being self-sufficient (Zara & Özdemir, 2013), and the fact that men who cannot live in accordance with male role norms feel worthless (Goffman, 1986), is parallel to this research finding. Regarding the lack of knowledge, Nicholas et al. (2014) conducted a study with adolescents in which they asked for suggestions about where to go when a friend needed help in order to measure the knowledge of the person about the help processes. It was observed that males had statistically less knowledge about where to go for help compared to females.

While those who have received help in the past have more modern male role norms, those who have not received any help adopt more traditional male role norms. This is similar in all sub-dimensions of male role norms. In other words, those who have not received any help in the past think that a man should have more status, be tougher, and stay away from anything reminiscent of femininity, compared to those who have received help in the past. In the relevant literature, Tarsuslu (2018) examined the relationship between male role norms and attitudes towards seeking psychological help, and found that there was a negative relationship between the two variables. That is, as male role norms resemble a more traditional structure, the attitude towards seeking psychological help becomes more negative. Therefore, these individuals are less likely to seek psychological help. This may be explained by the fact that male role norms include structures that are in contrast with seeking psychological help. For example, male role

norms such as emotional stoicism (enduring pain) and/or self-confidence prevent individuals from seeking psychological help (Addis & Mahalik, 2003). In addition, men with traditional and stereotypical gender values disregard psychotherapy and psychological counseling because they contradict the rule stating that men should always be successful. Therefore, these people may not see psychotherapy as a meaningful coping option that can be easily applied.

In this study, the results revealed that the participants who did not receive any psychological help in the past were found to have higher levels of barriers in all sub-dimensions and total scores, except for trust in the professional. It is seen that there are some studies both similar and different results in the literature. For example, in their study conducted with university students, Sezer and Gülleroğlu (2016) examined the relationship between past psychological help-seeking status and psychological help-seeking attitude, and found that those who had received help in the past had a more positive attitude towards seeking psychological help. Wilson and Dean (2001) also state that people are more likely to seek help if their previous experiences of receiving psychological help were positive. Similarly, Erkan et al. (2012) found that people who had received psychological help in the past were more willing to receive psychological help compared to those who had not received any help. These findings are in parallel with the results of the study. On the other hand, there are some studies showing that, regarding receiving help in the past or not; there is no relationship with psychological help seeking attitude (Koydemir-Özden & Erel, 2010), there is no relationship with the willingness to seek psychological help (Aydın, 2017; Yıldırım et al., 2014), and there is no difference between perceived barriers to seeking psychological help in the future (Rice et al., 2017).

It was observed that the sub-dimensions of male role norms predicted the barriers to seeking psychological help and all of its sub-dimensions. In order of importance, fear of stigmatization was predicted by anti-femininity and toughness; trust in the professional by toughness; difficulty in self-disclosure by anti-femininity and status; perceived devaluation by anti-femininity and toughness, lack of knowledge by anti-femininity, and total barriers to seeking psychological help by anti-femininity and toughness, all of which were statistically significant.

As for the total barriers to seeking psychological help, the strongest predictor was anti-femininity, and the secondly significant predictor was toughness. In other words, people who have the idea that a man should stay away from anything that resembles femininity and should be tough (traditional male roles) have higher levels of barriers to seeking psychological help than those who adopt more modern/egalitarian male roles. There are some studies with similar

results in the literature. For instance, Mahalik et al. (2003) found that conformity to traditional male roles was associated with negative attitudes towards seeking psychological help. Similarly, Berger et al. (2005) found that conformity to traditional male roles and gender role confusion was associated with negative attitudes towards seeking psychological help. In their study conducted with male university students, Pederson and Vogel (2007) revealed that gender role confusion (cognitive, emotional, and behavioral consequences of being socialized to adhere to gender roles) is related to attitudes towards seeking psychological help, and that this relationship is moderated by the variables of self-stigmatization and difficulty in self-disclosure. That is to say, when a person is socialized to adhere to gender roles, the likelihood of self-stigmatization and difficulty in self-disclosure increases, and as a result, s/he has a more negative attitude towards seeking psychological help. Considering that negative attitudes towards seeking help are positively correlated with help-seeking barriers (Mansfield et al., 2005), the results are consistent with those of the current paper.

Sileo and Kershaw (2020) reached results which are very similar to those of the current study, and found that anti-femininity and toughness were associated with lower level of mental health service use. Regarding the status dimension, unlike the other two dimensions, it was found that people who thought that a man should have status were associated with higher level of mental health service use. Heath et al. (2017) also found that adherence to male role norms was associated with difficulty in self-disclosure and fear of stigmatization, and that this relationship was mediated by self-compassion. Finally, in a meta-analysis of 78 studies, Wong et al. (2016) revealed that adherence to male role norms was associated with mental health problems, negative attitudes towards seeking psychological help, and low social functioning.

## **Conclusion**

The results of the research are briefly summarized below:

1. Men adopt a more traditional male role than women. At the same time, while men face some help-seeking barriers more than women, total psychological help-seeking barriers did not differ between men and women.
2. People who have not received help in the past both adopt traditional male role norms more, and face higher levels of barriers to seeking psychological help.
3. Male role norms predict help-seeking barriers. More traditional male roles indicate higher levels of barriers to seeking psychological help.



Among male roles, anti-femininity and toughness are significant predictors of barriers to seeking psychological help.

### **Limitations**

1. The data were collected through the self-reporting scales. Although no identity details were requested in the data collection tools, there is still the possibility of social desirability issues.

2. Due to the convenience sampling method, there is a possibility that the sample is homogeneous in terms of any unforeseen characteristic. This may cause a lower level of external validity for the research.

3. The fact that the sample group is specified according to age and education level emerges as a limitation to fully understand the relationship between the variables. Replication of the research in different sample groups will provide a better understanding of this relationship.

### **Suggestions**

In light of the results of this research, some suggestions are presented below.

1. Role norms are acquired through early childhood learning. In order to acquire healthier norms in this period and prevent the misconceptions of male role norms that create the barriers to receiving psychological help, parents and candidate parents should be trained on appropriate role norms for raising children. For example, the Ministry of Family and Social Policies and municipalities can include these issues as a topic in their trainings for families.

2. Activities on gender role norms can be carried out in schools affiliated to the Ministry of National Education, especially in preschools. Courses on gender can be offered and/or seminars can be organized for parents.

3. In addition to the acquisition of healthy role norms, various practices can also be carried out to reduce the barriers to seeking psychological help. Providing training that includes giving basic information about such issues as what psychological help is, by whom it is provided, and in which situations psychological help should be sought will reduce the barriers to seeking psychological help.

Many people and institutions have a role to play in this regard. Teachers and psychological counselors in schools, mental health professionals in workplaces, religious officials in places of worship, health professionals in hospitals, journalists in mass media, lecturers in universities, administrators, artists and politicians have a great role to play. The fact that all stakeholders share the same attitude that supports and encourages the idea that everyone, including males and females, should receive psychological help, and that they make it possible to



receive and provide help, will mean that those seeking psychological help will encounter fewer obstacles. The fear of stigmatization, which was examined in this study, has indicated that the society still recognizes the psychological help processes as unusual, extraordinary, and abnormal. These psychological help-seeking processes should be normalized.

**Ethics Committee Approval:** *This study was conducted with the permission obtained from Inonu University Social and Human Sciences Scientific Research and Ethics Committee with the decision number 24, dated 05/01/2022.*

**Conflict of Interest:** *The authors declare no potential conflicts of interest related to the research, authorship and/or publication of this article.*

**Author Contribution:** *The authors participated equally and effectively at each stage from the beginning to the end of the study.*

## References

- Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity and the context of help seeking. *American Psychologist*, 58(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.5>
- Akgül, İ. (2021). Roman kadını gözüyle erkeklik: İzmir örneği. *Yıldız Social Science Review*, 7(1), 75-89. <https://doi.org/10.51803/yssr.901983>
- Andersson, L. M. C., Moore, C. D., Hensing, G., Krantz, G., & Staland-Nyman, C. (2014). General self-efficacy and its relationship to self-reported mental illness and barriers to care: a general population study. *Community Mental Health Journal*, 50(6), 721-728. <https://doi.org/10.1007/s10597-014-9722-y>
- Andrews, G., Issidakis, C., & Carter, G. (2001). Shortfall in mental health service utilisation. *British Journal of Psychiatry*, 179, 417-425. <https://doi.org/10.1192/bjp.179.5.417>
- Arslantaş, H., Dereboy, İ. F., Aştı, N., & Pektekin, Ç. (2011). Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(1), 17- 23.
- Aydın, M. (2017). Lisans öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülüklerinin incelenmesi. *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 76-94.
- Berger, J. M., Levant, R., McMillan, K. K., Kelleher, W., & Sellers, A. (2005). Impact of gender role conflict, traditional masculinity ideology, alexithymia, and age on men's attitudes toward psychological help seeking. *Psychology of Men & Masculinity*, 6(1), 73-78. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.6.1.73>

- Boettcher, N., Mitchell, J., Lashewicz, B., Jones, E., Wang, J., & Gundu, S. (2019). Men's work-related stress and mental health: Illustrating the workings of masculine role norms. *American Journal of Men's Health*, 13(2) 1-10. <https://doi.org/10.1177/1557988319838416>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Curtis, E. A., Comiskey, C., & Dempsey, O. (2016). Importance and use of correlational research. *Nurse Researcher*, 23(6), 20-25. <https://doi.org/10.7748/nr.2016.e1382>
- George, D., & Mallery, P. (2022). *IBM SPSS statistics 27 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.
- Davies, M. (2004). Correlates of negative attitudes toward gay men: Sexism, male role norms, and male sexuality. *Journal of Sex Research*, 41(3), 259-266. <http://doi.org/10.1080/00224490409552233>
- Deane, F. P., & Chamberlian, K. (1994). Treatment fearfulness and distress as predictors of professional psychological help-seeking. *British Journal of Guidance & Counseling*, 22(2), 207-217. <https://doi.org/10.1080/03069889400760211>
- Dökmen, Z. Y. (2009). *Toplumsal cinsiyet* (4. baskı). Remzi Kitabevi.
- Eagly, A. & Wood, W. (2012). Social role theory. In P.A.M Van Lange, A.V. Kruglanski & E.T. Higgins (Eds.) *Handbook of Theories in Social Psychology*. SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781446249222>
- Eggenberger, L., Fordschmid, C., Ludwig, C., Weber, S., Grub, J., & Komlenac, N. (2021). Men's psychotherapy use, male role norms, and male-typical depression symptoms: Examining 716 men and women experiencing psychological distress. *Behavioral Sciences*, 11(6), 83-104. <https://doi.org/10.3390/bs11060083>
- Eisler, R. M., & Skidmore, J. R. (1987). Masculine gender role stress: scale development and component factors in the appraisal of stressful situations. *Behavior Modification*, 11(2), 123-136. <https://doi.org/10.1177/01454455870112001>
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z., & Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerinin yordanması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(1), 25-42.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5. baskı). Sage Publication.
- Goffman, E. (1986). *Stigma* (1st edition). Simon & Schuster.
- Goldbeg, H. (2018). *Erkek olmanın tehlikeleri* (1. baskı). Totem Yayınları.

- Güneş, H. N. (2016). Üniversite öğrencilerinin erkeklik rolleri algısının farklı değişkenlere göre değerlendirilmesi: Bitlis Eren Üniversitesi örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(45), 461-470.
- Heath, P. J., Brenner, R. E., Vogel, D. L., Lannin, D. G., & Strass, H. A. (2017). Masculinity and barriers to seeking counseling: the buffering role of self-compassion. *Journal of Counseling Psychology*, 64(1), 94-103. <https://doi.org/10.1037/cou0000185>
- Jakubowski, T. D., & Sitko-Dominik, M. M. (2021). The impact of the traditional male role norms on the posttraumatic stress disorder among Polish male firefighters. *PLoS ONE*, 16(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259025>
- Johnson, R. B., & Christensen L. (2014). *Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches* (5th ed.). Sage Publication.
- Kierski, W., & Blazina, C. (2009). The male fear of feminine and its effects on counselling and psychotherapy. *The Journal of Men's Studies*, 17(2), 155-172. <https://doi.org/10.3149/jms.1702.155>
- Kimmel, M. S. (1997). Masculinity as homophobia: fear, shame and silence in the construction of gender identity, M. M. Gergen & S. N. Davis. (Eds.), *Toward a new psychology of gender*. Taylor & Francis/Routledge.
- Koçyiğit, M., & Pamukçu, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışmadan beklentileri: cinsiyet, psikolojik yardım alma deneyimi, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve kişilik özelliklerinin rolü. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2148-2171. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/611382>
- Koydemir-Özden, S., & Erel, Ö. (2010). Psychological help-seeking: role of socio-demographic variables, previous help-seeking experience and presence of a problem. *Procedia Social and Behavioral Science*, 5, 688-693. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.166>
- Köse, A., & Beşer, A. (2007). Kadının değiştirilebilir yazgısı "şiddet". *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10(4), 114-121.
- Kuhl, J., Jarkon-Horlick, L., & Morrissey, R. F. (1997). Measuring barriers to help-seeking behavior in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 26(6), 637-650. <https://doi.org/10.1023/A:1022367807715>
- Lease, S. H., Çiftçi, A., Demir, A., & Boyraz, G. (2009). Structural validity of Turkish versions of the Gender Role Conflict Scale and Male Role Norms Scale. *Psychology of Men & Masculinity*, 10(4), 273-287. <https://doi.org/10.1037/a0017044>
- Levant, R. F., Cuthbert, A., Richmond, K., Sellers, A., Matveev, A., Mitina, O., Sokolovsky, & M., Heesacker, M. (2003). Masculinity ideology among Russian and U.S. young men and women and its relationship to unhealthy lifestyle habits among young Russian men. *Psychology of Men & Masculinity*, 4(1), 26-36. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.4.1.26>

- Mahalik, J. R., Locke, B. D., Ludlow, L. H., Diemer, M. A., Scott, R. P. J., Gottfried, M., & Freitas, G. (2003). Development of the conformity to masculine norms inventory. *Psychology of Men & Masculinity*, 4(1), 3–25. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.4.1.3>
- Mansfield, A. K., Addis, M. E., & Courtenay, W. (2005). Measurement of men's help seeking: development and evaluation of the barriers to help seeking scale. *Psychology of Men & Masculinity*, 6(2), 95. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.6.2.95>
- Nicholas, J., Oliver, K., & O'Brien, M. (2014). Help-seeking behaviour and the internet: An investigation among Australian adolescents. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 3(1), 16-23. <https://doi.org/10.5172/jamh.3.1.16>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.4.373>
- Powlisha, K. K. (2000). The effect of target age and activation of gender stereotypes. *Sex Roles*, 42(3), 271-282. <https://doi.org/10.1023/A:1007095307977>
- Priess, H. A., & Hyde, J. S. (2011). Gender Roles. In B. B. Brown & M. J. Prinstein (Eds.) *Encyclopedia of Adolescence* (99-108). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-373951-3.00057-0>
- Rice, S. M., Aucote, H. M., Parker, A. G., Alvarez-Jimenez, M., Filia, K. M. & Amminger, G. P. (2017). Men's perceived barriers to help seeking for depression: Longitudinal findings relative to symptom onset and duration. *Journal of Health Psychology*, 22(5), 529-536. <https://doi.org/10.1177/1359105315605655>
- Seiffge-Kranke, I., & Gelhaar, T. (2008). Does successful attainment of developmental tasks lead to happiness success in later developmental tasks? A test of Havighurst theses. *Journal of Adolescence*, 31(1), 33-52. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.04.002>
- Serim, F. & Cihangir-Çankaya, Z. (2015). Yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarının yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 178-198. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/57188>
- Sezer, S. & Gülleroğlu, D. (2016). Psikolojik yardım arama tutumunu yordayan değişkenler: kendini damgalama, öz saygı, psikolojik yardım almış olma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 75-93. <https://doi.org/10.19171/uuefd.52149>
- Sileo, K. M., & Kershaw, T. S. (2020). Dimensions of masculine norms, depression, and mental health service utilization: results from a prospective cohort study among emerging adult men in the United States. *American Journal of Men's Health*, 14(1), 1-16. <https://doi.org/10.1177/1557988320906980>

- Stanhope, J. L. (2002). *Barriers to adolescent help seeking: Who's not seeking help and why?* [Master Thesis, University of Windsor]. Leddy Library. <https://scholar.uwindsor.ca/etd/1269/>
- Sultana, A. (2011). Patriarchy and women's subordination: a theoretical analysis. *The Arts Faculty Journal*, 4, 1-18. <https://doi.org/10.3329/afj.v4i0.12929>
- Thompson, E. H., & Pleck, J. H. (1986). The Structure of male role norms. *American Behavioral Scientist*, 29(5), 531-543. <https://doi.org/10.1177%2F000276486029005003>
- Tarsuslu, B. (2018). *Erkek üniversite öğrencilerinde depresyon, rol normları ve psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın no. 516706) [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi] [https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=hcgrYffRbz0Z4\\_4UJEUltwf\\_H3sH\\_1o68jibYVu3w044rd13DeDNG\\_P3\\_v\\_07fvcp](https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=hcgrYffRbz0Z4_4UJEUltwf_H3sH_1o68jibYVu3w044rd13DeDNG_P3_v_07fvcp)
- Topkaya, N. & Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/200355>
- Topkaya, N., Şahin, E. & Meydan, B. (2017). The development, validity and reliability of the barriers to seeking psychological help scale for college students. *International Journal of Higher Education*, 6(1), 48-62. <http://dx.doi.org/10.5430/ijhe.v6n1p48>
- Vogel, D. L., Wade, N., & Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 325-337. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.325>
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Hackler, A. H. (2007). Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: the mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 40-50. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.1.40>
- Wilson, C. J., & Deane, F. P. (2001). Adolescent opinions about reducing help-seeking barriers and increasing appropriate help engagement. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 12(4), 345-364, [https://doi.org/10.1207/S1532768XJEP1204\\_03](https://doi.org/10.1207/S1532768XJEP1204_03)
- Wilson, C. J., & Deane, F. P. (2012). Brief report: Need for autonomy and other perceived barriers relating to adolescents' intentions to seek professional mental health care. *Journal of Adolescence*, 35(1), 233-237. <https://doi.org/10.1016/J.ADOLESCENCE.2010.06.011>
- Wong, Y. J., Ho, M.-H. R., Wang, S.-Y., & Miller, I. S. K. (2016). Meta-analyses of the relationship between conformity to masculine norms and mental health-related outcomes. *Journal of Counseling Psychology*, 64(1), 80-93. <https://doi.org/10.1037/cou0000176>
- Yeşilyaprak, B. (Ed.). (2020). *Eğitim psikolojisi*. Pegem Akademi.

- Yeung, N. C. Y., Zhang, Y., Ji, L., Lu, G., & Lu, Q. (2018). Guilt among husband caregivers of Chinese women with breast cancer: The roles of male gender-role norm, caregiving burden and coping processes. *European Journal of Cancer Care*, 27(5). <https://doi.org/10.1111/ecc.12872>
- Yıldırım, T., Atlı, A. & Çitil, C. (2014). Lise öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülükleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişki. *e-International Journal of Educational Research*, 5(2), 89-104. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.97616>
- Zara, A. & Özdemir, B. (2013). Cinsiyet rolleri. İçinde Yüksel, Ş., Gülseren, L. & Başterzi, A. D. (Editörler). *Kadınların yaşamı ve kadınların ruh sağlığı*. Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Zastrow, C., & Kirst-Ashman, K. K. (2007). *Understanding human behaviour and the social environment* (7th ed.). Thomson Brooks/Cole.