

**T.C.**  
**SAKARYA ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**GENÇ YETİŞKİN BİREYLERDE PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA İLİŞKİN  
DAMGALANMA KORKUSU İLE TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ELİF İREM ERDEMİR**

**DANIŞMAN**

**PROF. DR. MURAT İSKENDER**

**TEMMUZ 2023**



**T.C.**  
**SAKARYA ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**GENÇ YETİŞKİN BİREYLERDE PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA İLİŞKİN  
DAMGALANMA KORKUSU İLE TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ELİF İREM ERDEMİR**

**DANIŞMAN**

**PROF. DR. MURAT İSKENDER**

**TEMMUZ 2023**

## BİLDİRİM

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez-Proje Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırladığım bu çalışmada:

- Tezde yer verilen tüm bilgi ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve sunduğumu,
- Yararlandığım eserlere atıfta bulunduğumu ve kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değiştirmede bulunmadığımı,
- Bu tezin tamamını ya da herhangi bir bölümünü başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

Elif İrem ERDEMİR

## ÖN SÖZ

Bu çalışmada, genç yetişkin bireylerde psikolojik yardım almaya ilişkin damgalanma korkusu ile toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Bu çalışmanın hazırlanmasında yol göstericiliği, ilgi ve desteği ile hayalime devam etmemi sağlayan danışman hocam sayın Prof. Dr. Murat İskender'e

Lisansüstü öğrenimimde derslerinde anlatımları ile tez konumun şekillenmesinde katkıları olan Prof. Dr. Tuncay Ayas'a

Lisansüstü eğitimimde bana bilgileriyle yol gösteren süpervizörlerim Doç. Dr. Ümit Sahranç ve Doç. Dr. Mehmet Kaya'ya

Lisansüstü eğitimimde bilgileriyle yol gösteren Prof. Dr. Ali Haydar Şar, Doç. Dr. Betül Düşünceli ve Doç. Dr. Eyüp Çelik'e

Lisans eğitimim süresince eğitim hayatımı, yaşadığım en güzel ve nitelikli zaman haline getiren değerli hocalarım Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz, Prof. Dr. Fulya Yüksel Şahin Doç. Dr. Şerife Gonca Zeren ve toplumsal cinsiyet çalışmamda etkili olan Rayka Kumru'ya

Lisans eğitimimden öncesinde beni bu alana yönlendiren, daima kendime örnek aldığım çok değerli öğretmenim Serap Kırıl'a, Ayhan Ergun ve Turan Turna'ya

Niteliklerimin ortaya çıkması ve eğitim hayatımın devamlılığında büyük katkıları olan sabırla bizleri eğiten öğretmenlerim Kurtul Demirel, Canan Ülgen, Abdül Fettah Şen, Huriye Özen, Leman Pekyaman Ece Ercişli ve Kadir Gökgez'e

Yaşamımın ilk anından itibaren tüm güçleri ile bana destek olan, sonsuz sevgi ve güvenleri ile arkamda dimdik duran aileme; ilk öğretmenim olan bir tanecik annem Ayşe Erdemir ve bitmek bilmeyen enerjisi ile çalışmam boyunca veri toplamama yardımcı olan bir tanecik babam Haluk Erdemir'e

Yıllar süren desteği ile bu çalışmanın tamamlanmasında önemli katkısı bulunan Uzman Klinik Psikolog Nimet Fatumatu Zehra Kaşıkçı'ya

Sonsuz ve içten teşekkürlerimle...

*Anne ve babama...*



## ÖZET

# GENÇ YETİŞKİN BİREYLERDE PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA İLİŞKİN DAMGALANMA KORKUSU İLE TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Elif İrem ERDEMİR, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof. Dr. Murat İskender

Sakarya Üniversitesi, 2023.

Bu araştırmanın amacı psikolojik yardım aramada kendini damgalama ile toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ek olarak bireylerin psikolojik yardım almaya karşı tutumları, psikolojik yardım aramada sosyal damgalanma algıları ve algıların cinsiyet, alınan eğitimin düzeyi, sosyoekonomik düzey, aile türü, kardeş sayısı ve sırası gibi değişkenler ile farklılaşıp farklılaşmadığının alt problemlerde incelenmesi amaçlanmaktadır.

Bu araştırma, nicel araştırma desenleri arasında yer alan ilişkisel model ile çalışılmıştır. Araştırmada psikolojik yardım alma konusunda kendini damgalama, Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği; psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, Psikolojik Danışma Almaya İlişkin Tutum- Kısa Form; toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutum, Toplumsal Cinsiyet Roller Ölçeği; psikolojik yardım aramaya ilişkin sosyal damgalanma algısı, Psikolojik Danışma Yardımı Aramada Sosyal Damgalanma ölçeği ile elde edilen verilere dayanmaktadır. Ayrıca bireylerin kişilik özelliklerini tanımlamak adına On Maddeli Kişilik Ölçeği (OMKÖ) aracılığıyla veriler elde edilmiştir. Demografik değişkenler ise araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla elde edilmiştir.

Araştırmanın örneklemini Türkiye'nin pek çok yerinde yaşayan, çeşitli demografik özelliklere sahip 513 kişi oluşturmaktadır. Örneklemin 338'i kadın, 175'i ise erkek katılımcılardan olup bu grubun yaşları 18-30 arasında değişim göstermektedir.

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 22 versiyonu ile analiz edilmiştir. Problem durumunun kontrolü için korelasyon analizlerinden faydalanılmış ve alt problemlere ilişkin bulgular ise T- Testleri ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ile incelenmiştir. ANOVA analizinde elde edilen farkların kaynağının gruplar arası mı yoksa grup içi farklılıktan kaynaklandığını bulmak için ise en yüksek oranda hata koruması adına Scheffe Testi kullanılmıştır. Verilerin homojenliği ise Levene testi ile analiz edilmiştir.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde dört ana değişken olan psikolojik destek alma sebebiyle sosyal damgalanma, toplumsal cinsiyet rollerine dair tutum, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve psikolojik destek arama nedeniyle kendini damgalama değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur.

Araştırmanın diğer problem durumları ve demografik değişkenleri içeren alt problemler üç ana değişken olan toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutum, psikolojik destek arama nedeniyle kendini damgalama ve psikolojik yardım aramaya dair tutum değişkenleri açısından incelenmiştir. Bu inceleme sonucundan aşağıda özeti verilen sonuçlara ulaşılmıştır:

Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutum ana değişkeni ile cinsiyet, yaşamın ilk yıllarında ağırlıklı olarak bireyin bakımını üstlenen kişi (anne, baba, bakıcı ve diğer yetişkin) ve daha önce herhangi bir ruh sağlığı profesyoneliyle psikolojik yardım alıp almama durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmaktadır.

Diğer ana değişken olan psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama değişkeni ile demografik değişkenler arasında ilişki uygun olan T-testi, ANOVA ve Scheffe testleri ile incelenmiştir. Buna göre psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ile cinsiyet ve daha önce herhangi bir psikolojik destek alma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır.

Son ana değişken olan psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde; psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile cinsiyet, ilişki durumu ve daha önce herhangi bir psikolojik yardım alma arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmaktadır. Buna karşın psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile bireyin yaş grubu, algılanan ekonomik düzey, yaşamının çoğunu geçirdiği yer, eğitim düzeyi, yaşamın ilk yıllarında bakım veren kişi, aile türü ve kardeş sırası değişkenleri ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırma sonucunda elde edilen sonuç ve bulgular araştırmanın devamında alinyazında yer alan çeşitli çalışmalar ile tartışılarak sonuçlandırılacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik yardım tutumu, kendini damgalama, sosyal damgalanma, toplumsal cinsiyet rolleri

## **ABSTRACT**

### **EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE FEAR OF STIGMA OF SEEKING PSYCHOLOGICAL HELP AND GENDER ROLES IN YOUNG ADULTS**

Elif İrem ERDEMİR, Master Thesis

Supervisor: Prof. Dr. Murat İskender

Sakarya University, 2023.

The aim of this study is to examine of the relationship between the fear of stigma of seeking psychological help and gender roles in young adults. In addition, it is aimed to examine in sub-problems whether individuals' attitudes towards seeking counseling help, perceptions of social stigma in seeking counseling help, and whether their perceptions differ by variables such as gender, level of education, socioeconomic level, family type, number and rank of siblings.

This study was conducted with the relational model, which is one of the quantitative research designs. In the research, self-stigmatization in seeking psychological counseling help is based on the data obtained with the Self-Stigmatization in Seeking Psychological Help Scale; attitude towards seeking psychological counseling help, Attitude Towards Seeking Psychological Counseling - Short Form; attitude towards gender roles, Gender Roles Scale; perception of social stigma in seeking psychological counseling help, Social Stigma in Seeking Psychological Counseling Help scale. In addition, in order to define the personality traits of individuals, data were obtained through the Ten-Item Personality Scale. Demographic variables were obtained through the Personal Information Form created by the researcher.

The study group of the research consists of 513 people with various demographic characteristics living in many parts of Turkey. The study group consists of 338 female and 175 male participants, with ages ranging between 18-30.

The data obtained in the study were analyzed with SPSS version 22. Correlation analyses were used to control the problem situation and the findings related to the sub-problems were analyzed with T-Tests and one-way analysis of variance (ANOVA) test. In order to find out whether the source of the differences obtained in the ANOVA analysis was due to

between-group or within-group differences, the Scheffe Test was used for the highest level of error protection. The homogeneity of the data was analyzed with Levene's test.

When the findings of the study were examined, it was found that there were statistically significant relationships between the four main variables of social stigmatization due to seeking psychological help, attitude towards gender roles, attitude towards seeking psychological help and self-stigmatization in seeking psychological help.

The other problem situations of the study and the sub-problems including demographic variables were examined in terms of the three main variables: attitudes towards gender roles, self-stigmatization in seeking psychological help and attitudes towards receiving psychological help. As a result of this analysis, the results summarized below were obtained:

There are statistically significant differences between the main variable of attitudes towards gender roles and gender, the person who predominantly cared for the individual in the first years of life (mother, father, caregiver and other adults) and whether or not the individual had received psychological help from a mental health professional before.

The relationship between the other main variable, self-stigmatization due to receiving psychological help, and demographic variables was examined with the appropriate T-test, ANOVA and Scheffe tests. Accordingly, there is a statistically significant difference between self-stigmatization due to receiving psychological help and gender and having received any psychological support before.

When the relationships between the last main variable, attitude towards seeking psychological help, and demographic variables are examined, there are statistically significant differences between attitude towards seeking psychological help and gender, relationship status and having received any psychological help before. On the other hand, no statistically significant difference was found between the attitude towards seeking psychological help and the variables of age group, perceived economic level, place where the individual spent most of his/her life, educational level, caregiver in the first years of life, family type and sibling order. The results and findings obtained as a result of the research will be discussed and concluded with various studies in the literature.

**Keywords:** Attitudes towards seeking psychological help, self-stigmatization, social stigmatization, gender roles

## İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
ÖN SÖZ.....	ii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	xiv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xvii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem durumu.....	1
1.2. Araştırmanın önemi.....	3
1.3. Problem cümlesi.....	4
1.4. Alt problemler.....	4
1.5. Varsayımlar.....	4
1.6. Sınırlılıklar.....	5
1.7. Tanımlar.....	5
1.7.2.Damgalamak.....	5
1.7.3. Toplumsal Cinsiyet.....	5
1.7.4. Psikolojik Yardım.....	6
1.8. Kısaltmalar.....	6
BÖLÜM II.....	7
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	7
2.1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi.....	7
2.1.1.Psikolojik Yardım.....	7
2.1.2.Kendini Damgalama.....	8

2.1.3.Sosyal Damgalama .....	9
2.1.4. Toplumsal Cinsiyet Rollerine.....	9
2.1.4.1. Cinsiyet (Sex) .....	9
2.1.4.2. Toplumsal Cinsiyet (Gender) .....	10
2.1.4.3. Toplumsal Cinsiyet Rollerine ve Feminist Yaklaşım .....	11
2.2. Alan Yazında Yer Alan Araştırmalar .....	13
2.2.1. Türkiye’de Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Araştırmalar.....	13
2.2.2. Yurtdışında Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Araştırmalar .....	16
2.2.3. Türkiye’de Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum, Kendini Damgalama ve Sosyal Damgalanmaya İlişkin Araştırmalar.....	17
2.2.4. Yurtdışında Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum, Kendini Damgalama ve Sosyal Damgalanmaya İlişkin Araştırmalar .....	17
BÖLÜM III.....	20
YÖNTEM .....	20
3.1. Araştırmanın Yöntemi .....	20
3.2. Araştırmanın Örneklemi .....	20
3.3. Veri Toplama Araçları.....	24
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	24
3.3.2. On Maddeli Kişilik Ölçeği (OMKÖ) .....	24
3.3.3. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği- Kısa Formu .....	25
3.3.4. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği .....	25
3.3.5. Toplumsal Cinsiyet Rollerine Ölçeği .....	25
3.3.6. Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği .....	26
3.4. Veri Toplama Süreci.....	26
3.5. Verilerin Analizi .....	27
BÖLÜM IV .....	28
BULGULAR .....	28

4.1. Problem Cümlesine İlişkin Bulgular .....	28
4.1.1.Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Aramada Kendilerini Damgalama Davranışları, Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma, Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutum, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Arasındaki Korelasyonların İncelenmesi .....	28
4.2. Alt Problemlere İlişkin Bulgular .....	30
4.2.1. Cinsiyet İle İlişkili Alt Problemlerin İncelenmesi .....	30
4.2.1.1. Genç Yetişkin Bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları İle Cinsiyetleri Arasındaki Farkın İncelenmesi .....	31
4.2.1.2. Genç Yetişkin bireylerin Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Davranışları İle Cinsiyetleri Arasındaki Farkın İncelenmesi .....	31
4.2.1.3. Genç Yetişkin bireylerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum İle Cinsiyetleri Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	32
4.2.2. Yaş İle İlişkili Alt Problemlerin İncelenmesi.....	33
4.2.2.1. Genç Yetişkin bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları İle Yaşları Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	33
4.2.2.2. Genç Yetişkin bireylerin Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Davranışları İle Yaşları Arasındaki Farkın İncelenmesi .....	34
4.2.2.3. Genç Yetişkin bireylerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum İle Yaşları Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	34
4.2.3 Yaşanan Yer (Yaşamın Büyük Bölümünün Geçtiği Yer) İle İlişkili Alt Problemlerin İncelenmesi.....	35
4.2.3.1. Genç Yetişkin bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları İle Yaşanan Yer Değişkeni Arasındaki Farkın İncelenmesi .....	35
4.2.3.2. Genç Yetişkin bireylerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları İle Yaşanan Yer Değişkeni Arasındaki Farkın İncelenmesi .....	36
4.2.3.3. Genç Yetişkin bireylerin Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Davranışları İle Yaşanan Yer Arasındaki Farkın İncelenmesi .....	36
4.2.4. Eğitim İle İlişkili Alt Problemlerin İncelenmesi.....	37

4.2.4.1. Genç Yetişkin bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları İle Eğitim Düzeyleri Arasındaki Farkın İncelenmesi .....	38
4.2.4.2. Genç Yetişkin bireylerin Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Davranışları Ve Eğitim Düzeyleri Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	38
4.2.4.3. Genç Yetişkin bireylerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları Ve Eğitim Düzeyleri Arasındaki Farkın İncelenmesi .....	39
4.2.5. İlişki Durumu İle İlişkili Alt Problemlerin İncelenmesi.....	39
4.2.5.1. Genç Yetişkin bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları İle İlişki Durumları Arasındaki Farkın İncelenmesi .....	39
4.2.5.2. Genç Yetişkin bireylerin Psikolojik Yardım Almada Kendini Damgalama Davranışı İle İlişki Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	40
4.2.5.3. Genç Yetişkin bireylerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları Ve İlişki Durumları Arasındaki Farkın İncelenmesi .....	41
4.2.6. Algılanan Ekonomik Düzey İle İlişkili Alt Problemlerin İncelenmesi.....	41
4.2.6.1. Genç Yetişkin bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları İle Algılanan Ekonomik Düzey Arasındaki Farkın İncelenmesi .....	42
4.2.6.2. Genç Yetişkin bireylerin Psikolojik Yardım Almada Kendini Damgalama Davranışı İle Algılanan Ekonomik Düzeyleri Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	43
4.2.6.3. Genç Yetişkin bireylerin Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Davranışları İle Algılanan Ekonomik Düzey Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	43
4.2.7. Yaşamın İlk Yıllarında Ağırlıklı Olarak Bakım Veren Kişi İle İlişkili Alt Problemlerin İncelenmesi.....	43
4.2.7.1. Genç Yetişkin bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları İle Yaşamın İlk Yıllarında Ağırlıklı Olarak Bakım Veren Kişi Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	45
4.2.7.2. Genç Yetişkin bireylerin Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Davranışları İle Yaşamın İlk Yıllarında Ağırlıklı Olarak Bakım Veren Kişi Arasındaki Farkın İncelenmesi .....	46
4.2.7.3. Genç Yetişkin bireylerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum İle Yaşamın İlk Yıllarında Ağırlıklı Olarak Bakım Veren Kişi Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	46

4.2.8. Aile Türü İle İlişkili Alt Problemlerin İncelenmesi.....	46
4.2.8.1. Genç Yetişkin bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları İle Aile Türü Arasındaki Farkın İncelenmesi .....	47
4.2.8.2. Genç Yetişkin bireylerin Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Davranışları İle Aile Türü Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	48
4.2.8.3. Genç Yetişkin bireylerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum İle Aile Türü Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	48
4.2.9. Kardeş Sırasına İlişkin Alt Problemlerin İncelenmesi.....	49
4.2.9.1. Genç Yetişkin bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları İle Kardeş Sırası Arasındaki Farkın İncelenmesi .....	49
4.2.9.2. Genç Yetişkin bireylerin Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Davranışları İle Kardeş Sırası Arasındaki Farkın İncelenmesi .....	50
4.2.9.3. Genç Yetişkin bireylerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum İle Kardeş Sırası Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	51
4.2.10. Psikolojik Yardım Alma Durumuna İlişkin Alt Problemlerin İncelenmesi .....	51
4.2.10.1. Genç Yetişkin bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları İle Psikolojik Yardım Alma Durumu Arasındaki Farkın İncelenmesi .....	52
4.2.10.2. Genç Yetişkin bireylerin Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Davranışları İle Psikolojik Yardım Alma Durumu Arasındaki Farkın İncelenmesi .....	53
4.2.10.3. Genç Yetişkin bireylerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum İle Psikolojik Yardım Alma Durumları Arasındaki Farkın İncelenmesi .....	53
4.3. Toplam Puanlara İlişkin Histogramlar.....	54
BÖLÜM V.....	57
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	57
5.1. Problem Durumuna İlişkin Bulguların Tartışılması .....	58
5.2. Diğer Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması.....	59
5.2.1. Psikolojik Danışma Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini Arasındaki Korelasyonun Tartışılması.....	59

5.2.2. Psikolojik Danışma Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Arasındaki Korelasyonun Tartışılması .....	59
5.2.3. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Toplumsal Cinsiyet Arasındaki Korelasyonun Tartışılması .....	60
5.2.4. Psikolojik Danışma Almaya İlişkin Tutum ve Psikolojik Yardım Almada Kendini Damgalama Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulguların Tartışılması .....	60
5.2.5. Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Kendini Damgalama ve Psikolojik Yardım Aramada Sosyal Damgalanma Arasındaki Korelasyonun Tartışılması .....	60
5.3. Alt Problemlere İlişkin Bulguların Tartışılması .....	61
ÖNERİLER .....	69
5.4. Araştırma Sonuçlarına İlişkin Öneriler.....	69
5.4.1. Problem Durumuna İlişkin Öneriler .....	69
5.4.2. Alt Problemlere İlişkin Öneriler .....	69
5.5. Gelecek Araştırmalara İlişkin Öneriler.....	70
KAYNAKLAR.....	71
EKLER .....	75

## TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Kişisel bilgi formu aracılığıyla örnekleme grubuna ilişkin elde edilen veriler.....	21
Tablo 2. Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım aramada kendilerini damgalama davranışları, psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutum, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki korelasyon sonuçları .....	28
Tablo 3. Genç yetişkin bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ile cinsiyetleri arasındaki ilişkiye ilişkin t-testi sonuçları. ....	31
Tablo 4. Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım aramada kendini damgalama davranışları ile cinsiyetleri arasındaki ilişkiye ilişkin t-testi sonuçları.....	32
Tablo 5. Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile cinsiyetleri arasındaki ilişkiye ilişkin t-testi sonuçları .....	33
Tablo 6. Genç yetişkin bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ile yaşları arasındaki ilişkiye ilişkin tek yönlü anova sonuçları.....	34
Tablo 7. Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım aramada kendini damgalama davranışları ile yaşları arasındaki ilişkiye ilişkin tek yönlü anova sonuçları .....	34
Tablo 8. Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile yaşları arasındaki ilişkiye ilişkin tek yönlü anova sonuçları.....	35
Tablo 9. Genç yetişkin bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ile yaşanan yer değişkenine ilişkin tek yönlü anova sonuçları.....	35
Tablo 10. Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ve yaşanan yer arasındaki ilişkiye ilişkin tek yönlü anova testi sonuçları .....	36
Tablo 11. Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım aramada kendini damgalama davranışları ile yaşanan yer arasındaki ilişkiye ilişkin tek yönlü anova testi sonuçları .....	36
Tablo 12. Genç yetişkin bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ile eğitim düzeyleri arasındaki ilişkiye ilişkin tek yönlü anova sonuçları.....	37
Tablo 13. Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım aramada kendini damgalama davranışları ve eğitim düzeyleri arasındaki ilişkiye ilişkin anova testi sonuçları .....	38
Tablo 14. Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile eğitim düzeyleri arasındaki ilişkiye ilişkin anova testi sonuçları .....	39

Tablo 15. Genç yetişkin bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ile bireylerin ilişki durumları arasındaki ilişkinin tek yönlü anova testi sonuçları .....	39
Tablo 16. Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım almada kendini damgalama davranışı ile ilişki durumları arasındaki ilişkiye ilişkin anova testi sonuçları .....	40
Tablo 17. Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile ilişki durumları arasındaki ilişkiye ilişkin anova testi sonuçları .....	41
Tablo 18. Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile ilişki durumları arasındaki ilişkiye ilişkin scheffe testi sonuçları .....	41
Tablo 19. Genç yetişkin bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ile algılanan ekonomik düzey arasındaki ilişkiye ilişkin anova testi sonuçları.....	42
Tablo 20. Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım aramada kendini damgalama davranışı ile algılanan ekonomik düzey arasındaki ilişkiye ilişkin anova testi sonuçları ...	42
Tablo 21. 1 Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum ile algılanan ekonomik düzey arasındaki ilişkiye ilişkin anova testi sonuçları.....	43
Tablo 22. Genç yetişkin bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ile yaşamın ilk yıllarında bakım veren kişi arasındaki ilişkiye ilişkin anova testi sonuçları.....	44
Tablo 23. Genç yetişkin bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ile yaşamın ilk yıllarında bakım veren arasındaki ilişkiye ilişkin scheffe testi .....	44
Tablo 24. Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım aramada kendini damgalama davranışları ile yaşamın ilk yıllarında bakım veren kişi arasındaki ilişkiye ilişkin anova testi sonuçları.....	46
Tablo 25. Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile yaşamın ilk yıllarında bakım veren kişi arasındaki ilişkiye ilişkin anova testi sonuçları.....	46
Tablo 26. Genç yetişkin bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ile aile türleri arasındaki ilişkiye ilişkin t-testi sonuçları .....	47
Tablo 27. Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım aramada kendini damgalama davranışı ile aile türleri arasındaki ilişkiye ilişkin t-testi sonuçları.....	48
Tablo 28. Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları almaya ilişkin tutumları ile aile türleri arasındaki ilişkiye ilişkin t-testi sonuçları.....	49

Tablo 29. Genç yetişkin bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları kardeş sıralarına ilişkin anova testi sonuçları .....	50
Tablo 30. Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım aramada kendini damgalama davranışları ile kardeş sıralarına ilişkin anova testi sonuçları .....	51
Tablo 31. Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları ile kardeş sıralarına ilişkin anova testi sonuçları .....	51
Tablo 32. Genç yetişkin bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ile daha önce psikolojik yardım alıp almamaların arasındaki ilişkiye ilişkin t-testi sonuçları .....	52
Tablo 33. Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım aramada kendini damgalama davranışı ile daha önce psikolojik yardım alıp almamaların arasındaki ilişkiye ilişkin t-testi sonuçları .....	53
Tablo 34. Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile daha önce psikolojik yardım alıp almamaların arasındaki ilişkiye ilişkin t-testi sonuçları.....	53

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum histogramı .....	54
Şekil 2. Psikolojik yardım aramada kendini damgalamaya ilişkin histogram.....	55
Şekil 3. Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutum histogramı.....	55
Şekil 4. Psikolojik yardım almada sosyal damgalanma histogramı .....	56



# BÖLÜM I

## GİRİŞ

### 1.1. Problem Durumu

Bireylerin yaşadıkları ruhsal problemlerle başa çıkmaları diğer bir deyişle tedavi olmaları için 20. Yüzyıldan beri psikoloji bilimi çalışmalarını hızla arttırarak yürütmektedir. Ancak son yıllarda psikoloji yalnızca hasta olanı tedavi etmek ile değil bu problemleri önlemek ve bireylerin günlük karşılaştığı sorunlar, içinden çıkılmaz durumlarla baş etmelerini sağlamak, yaşama daha iyi adapte olup var olan potansiyellerini gerçekleştirmelerine yönelik daha var oluşsal ve iyi oluş temelli pozitif psikoloji çalışmaları yürütmektedir.

Genç yetişkinlik dönemi Erikson'ın Psikososyal Gelişim Kuramına göre 8 evrenin 6. Evresidir ve bu evre yakınlığa karşı yalıtılmışlık olarak adlandırılır. Bireylerin kimliklerini kazanmanın yanı sıra başka bireylerle yakın ve sağlıklı ilişkiler kurmaları beklenen dönemdir (İnanç ve Yerlikaya, 2022). Yeni çalışmalarda bu yaş sınırının 30 yaşa kadar çekildiği görülmektedir.

Özellikle genç yetişkinlik döneminde bireylerin romantik ilişki kurmaları, bu ilişkiyi sürdürmeleri ve diğer evrelere sağlıklı bir geçiş yapmaları önemlidir. Bu evrede ayrıca meslek seçimi, sağlıklı cinsellik, aile kurma, işe devam etme, özerklik kazanma ve cinsiyetlere biçilen rolleri anlama gibi başka hayati görevler de mevcuttur (Asıcı, 2020).

Her gelişim döneminde olduğu gibi genç yetişkin bireyler de psikolojik desteğe ihtiyaç duymaktadır. Bu desteği alırken ve ararken bireyler pek çok nedenden dolayı kendilerini geri çekebilir ya da bu destek sürecine karşı önyargılı olabilir. Psikolojik destek süreci Türkiye'de öncelikle aile ve sosyal çevre daha sonrasında ise okullarda bulunan ruh sağlığı uzmanı tarafından karşılanmaya çalışılsa da bu desteğin kapsamı pek çok etmenden dolayı çoğunlukla eksik kalmaktadır. Özellikle bu yaş grubu bireyin hem aileden hem de Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okul sisteminden ayrılması uygulanan 12 yıllık süreci kapsayan Kapsamlı Gelişimsel Rehberlik Programından ayrılması anlamına gelir ki bireylerin bir sorun karşısında hangi kaynaklardan destek alacakları konusunda sıklıkla problem yaşamaları olasılığı artmaktadır.

Genç yetişkinlik döneminde sosyal ilişkilerin ve akran gruplarının yanı sıra bireyler yakın ilişkiler kurmaya başlarlar ve bu yakın ilişkiler içerisinde bireyler kendilerini damgalanmaktan korkmuş hissederek destek almanın yanlış bir şey olduğunu sonucuna varabilirler. Bu damgalanma korkusu farklı şekillerde ifade edilebilir. Bireyler çevrelerinin kendilerini “hasta”, “deli”, “hassas”, “kız gibi” şeklinde pek çok kalıba sokacağından kaygı duyarak kendilerine ket vurabilir. Böyle yaftalarla büyüyen birey pek çok yıkıcı sorunla karşılaşabilir. Bu da bizleri toplumsal cinsiyet rolleri kavramının bireyleri nasıl etkilediğine götürmektedir.

Kimi toplumlarda ise psikolojik destek almak hala bir tabu olarak görülmekte pek çok birey bu hizmete ihtiyaç duymalarına rağmen ulaşamamaktadır. Özellikle doğu toplumları duyguların saklandığı ve belirli duyguların belirli yerlerde gösterilmesi gerektiğine dair sıkı kurallara bağlıdır (Aronson, Wilson ve Akert, 2012). Bu nedenle bireyler yardım aramamakta ya da ihtiyaç duygularını inkâr etmektedir. Psikolojik destek aramama davranışına toplum normları neden olabileceği gibi bireylerin kendilerinin ya da sosyal çevrelerinin yargılarından kaçınmaları ve kendilerine atfettikleri nitelikler de etkili olmaktadır. Sözgelimi birey kendini güçlü ve bağımsız gibi sıfatlarla niteliyorsa yardım arama ihtimali düşebilmektedir (Tarsuslu, 2018).

Dünyanın pek çok yerinde olduğu gibi içinde yaşadığımız toplum da ataerkil bir yapıya sahiptir. Her ne kadar yıllardır süren kadın hakları mücadelesinde ciddi yollar kat edilmiş olsa da pek çok bireyin hayatını her gün etkileyen ve her gün yüzleştikleri pek çok sorunun altında toplumun cinsiyetlere atfettiği anlamlar yatmaktadır. Bu anlamları toplumsal cinsiyet rolleri olarak adlandırmaktayız.

Toplumsal cinsiyet rolleri bireylere toplumlar tarafından biçilmiş yalnızca biyolojik cinsiyete odaklanan, toplumun bireyden istek ve görevlerini bildirdiği davranış kalıplarıdır. Bu kalıplar sanılanın aksine yalnızca kadın değil erkek bireylerin de hayatını derinden etkilemekte ve zaman zaman zorlaştırmaktadır. Özellikle 1980’li yıllardan sonra yükselişe geçen post-modern kuramlardan olan feminist terapi kuramıyla birlikte toplumsal cinsiyet rollerinin etkileri daha detaylı araştırılmaya başlanmıştır (Kızıldağ, 2020). Bu toplumsal cinsiyet rolleri, pek çok stereotipi de beraberinde getirdiğinden bireylerin kendi benliklerini algılamaları, duygularının farkına varmaları ve kendilerini ifade etmede birtakım sıkıntılar yaşamalarına neden olur. Sorun yaşayan birey yaftalama korkusu, kendini güçsüz hissetme, özsaygı gibi pek çok problem ile baş başa kalabilir ve bu da gereken yardımı alma, sorunları çözme konusunda bireyleri sekteye uğratır. Örneğin

toplumumuzda yaygın şekilde gördüğümüz üzere erkeklerin sorunlara ilişkin profesyonel ya da gayri-profesyonel bir yardım alması, bu sorunu gündeme getirmesi erkeksi olmayan bir durum olarak karşılanır. Bu stereotipler büyüyen birey yardım almaktan çekinir ve sorunu ertelediğinden daha büyük sorunlar yaşamının ileri evrelerinde ortaya çıkabilir ve geri dönüşleri daha zor olabilir. Bu düşünceyle yetiştirilen bireyler kadın erkek fark etmeksizin sağlıksız bir bakış açısına sahip olacak ve aşılamayan bu problem ileride daha büyük bir kitleyi etkileyerek sağlıksız bir toplum yapısının ortaya çıkmasına neden olacaktır.

Ayrıca bireylerin herhangi bir zorlantı yaşamaları durumunda ihtiyaç duydukları ruh sağlığı hizmetini alma ihtimallerini de etkileyecektir.

## **1.2. Araştırmanın Önemi**

Bu araştırmada bireylerin psikolojik yardım aramada kendilerini damgalama davranışları ile toplumsal cinsiyet rollerine karşı tutumları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemektedir.

Araştırmada hedeflenen, bulgular ışığında demografik ve biyolojik özellikleri fark etmeksizin tüm bireylerin psikolojik yardım almaya karşı olan tutumlarını tespit etmek ve bu tutumları olumlu hale getirecek çalışmalara destek olmaktır. Tüm bireylerin, özellikle doğuştan getirdikleri cinsiyetleri nedeniyle yardım almaktan kaçınmasının önüne geçerek ihtiyaç hissetmeleri halinde herhangi bir fiziksel muayeneye giderken hissettikleri rahatlıkla ruh sağlığı alanında da hizmet alabilmeleri yolunda bir adım atılmak amacıyla bu çalışma yapılmıştır. Çünkü psikolojik yardım hizmetleri din, dil, ırk cinsiyet ayırmadan tüm bireylerin ihtiyacı olduğu, tüm bireylere sunulması gereken ve bu ruh sağlığı profesyonelinin de tamamıyla tüm bireyleri kucaklayıcı olması gereken bir hizmet türüdür.

Alan yazında yer alan ve araştırmada elde edilen veriler psikolojik yardım almaya karşı tutum ve ruh sağlığı hizmetinden yararlanma gibi bilgiler ışığında ruh sağlığı alanının eksikleri tespit edilerek özellikle koruyucu önleyici ruh sağlığı hizmetlerinin ne şekilde düzenlenmesi gerektiği ve toplumda yer alan stigma ile nasıl baş edileceği gibi sonuçlara ulaşılması hedeflenmektedir.

Hem toplumsal sağlığın hem de bireysel sağlığın tesis edilmesi açısından psikolojik yardım almaya ilişkin tutuma yönelik çalışmalar yapılmalı bu çalışmalarla birlikte bireyleri psikolojik yardım almadan uzaklaştıran etmenler tespit edilerek çözüme kavuşturulmalıdır. Bu açıdan yapılan bu araştırma psikolojik yardım aramayı etkileyen etmenleri tespit etmesi açısından önemlidir.

### **1.3. Problem Cümlesi**

Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım aramada kendilerini damgalama davranışları ile toplumsal cinsiyet rollerine karşı tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

### **1.4. Alt Problemler**

1. Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım aramada kendilerini damgalama davranışları, sosyal damgalanma ve toplumsal cinsiyet rollerine arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım aramada kendilerini damgalama davranışları ile toplumsal cinsiyet rollerine karşı tutumları arasında;
  - a. cinsiyete,
  - b. yaşanan yere,
  - c. eğitim düzeyine,
  - d. medeni duruma,
  - e. ekonomik düzeylerine,
  - f. bakım veren kişiye,
  - g. daha önce yardım alıp almamaya,
  - h. aile türüne,
  - i. kardeş sırasına bağlı bir fark var mıdır?

### **1.5. Varsayımlar**

Katılımcıların; Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği Kısa Formu, Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği, Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği, On Maddeli Kişilik Ölçeği ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği ölçeklerine dürüst ve içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.

## **1.6. Sınırlılıklar**

Araştırmada elde edilen veriler ve bu veriler analiz edilerek ulaşılan bulgular, 338 kadın 175 erkek olmak üzere toplam 513 kişiden oluşan katılımcılar ile sınırlıdır.

Araştırmanın sınırlılığı, araştırmanın örneklemini ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği Kısa Formu, Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği, Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği, On Maddeli Kişilik Ölçeği, Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği ölçekleri ve ölçeklerin ölçtüğü tutum, davranış ve özellikler ile sınırlıdır.

## **1.7. Tanımlar**

Çalışmanın bu bölümünde çalışmada yer alan bazı terimler ile ilgili tanımlamalara yer verilmiştir.

### **1.7.1. Damgalamak:**

Türk Dil Kurumu sözlüğünde damgalamak kelimesi bir şeyin üzerine damga ile işaret yapmak, damga vurmaktır, bir kimseye, gerçeğe dayanmadan herhangi bir özellik veya nitelik yüklemek ya da birine yüz kızartıcı bir suç yüklemek anlamlarına gelmektedir (TDK, 2021). Bu bağlamda bireylere olmayan niteliklerin yüklenmesinin yıkıcı etkilerini göz ardı etmek mümkün değildir.

### **1.7.2. Toplumsal Cinsiyet:**

Cinsiyet tamamen biyolojik olarak eril ve dişi olmayı tarif eden kavramlar iken, toplumsal cinsiyet (gender) doğumla getirmediğimiz sonradan kazanılan rollere uygun davranmayı gerektiren psiko-sosyal, kültürel ve özellikleri tanımlamak için kullanılan kavramdır. (Kurtuluş, 2019).

### **1.7.3. Psikolojik Yardım:**

Psikolojik yardım, bireylerin günlük hayatta başa çıkamadıkları, yaşam fonksiyonlarını nispeten bozan durumlara karşı kendilerini yetersiz ve sorunların üstesinden gelemeyeceklerini hissettikleri aşamada, bu problemleri fark etmek ve çözmek ya da yaşamsal faaliyetlerini devam ettirebilecekleri bir seviyeye indirmek adına bir profesyonelce sunulan yardımdır (Özdemir, 2012).

### **1.8. Kısaltmalar**

PYAİTÖ-KF: Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği- Kısa Form

PYAKDÖ: Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği

OMKÖ: On-Maddeli Kişilik Ölçeği

PYANSDÖ: Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği

TCRİTÖ: Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutum Ölçeği

## BÖLÜM II

### ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

Araştırmanın bu bölümünde kuramsal temeline ilişkin çalışmalara yer verilmektedir. Araştırmanın kuramsal çerçevesi; toplumsal cinsiyet, psikolojik yardım, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, psikolojik yardım almada kendini damgalama ve sosyal damgalama üzerine detaylı olarak tanımlamaları ve kavramlarla ilgili Türkiye’de ve dünyada yapılan araştırmaları içermektedir.

##### 2.1.1. Psikolojik Yardım

Kökleri uzun zaman öncesine dayansa da psikolojik yardım bilimsel ve etik kuralları oluşturulmuş bir biçimde nispeten yeni bir alan sayılabilir. Psikolojik yardım, bireylerin günlük hayatta başa çıkamadıkları, yaşam fonksiyonlarını nispeten bozan durumlara karşı kendilerini yetersiz ve sorunların üstesinden gelemeyeceklerini hissettikleri aşamada, bu problemleri fark etmek ve çözmek ya da yaşamsal faaliyetlerini devam ettirebilecekleri bir seviyeye indirmek adına bir profesyonelce sunulan yardımdır.

Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ise bireylerin bu problemlili yaşam döneminde, profesyonel olarak destek almaya ne kadar açık olup olmadıklarını tanımlamak için kullanılan bir kavram bütünüdür (Özdemir, 2012).

Bireyler gerek bireysel gerek toplumsal yaşamda karşılaştıkları problem durumlarının üstesinde gelmekte zaman zaman zorlanabilir, bu durumda bireylerin sağlıklı bir biçimde yardım aramaları önemlidir. Sağlıklı yardım sorunların sağlıklı bir biçimde çözülmesi için temel önemi taşır. Batı toplumlarında eser miktarda olsa da özellikle Türkiye gibi Doğu toplumlarında psikolojik yardım aramaya zaman zaman olumsuz tutumlar geliştirilebilmektedir. Bu da bireylerin kendi içlerine kapanmalarına, ihtiyaçları olan yardıma ulaşamamalarına neden olmaktadır. Hâlbuki özellikle erken dönemde alınan

desteğin bireylerin fiziksel sağlığında ruh sağlığında da önleyici ve koruyucu işlev görmektedir.

İlk psikolojik yardım hizmetleri 19. yüzyılın sonlarına doğru ortaya çıkmakla beraber resmi ve kayıtlı olarak ilk danışma hizmeti 20. yüzyılın başında Kaliforniya eyaletinde meslek rehberliği ve kariyer danışmanlığı alanında sürdürülmeye başlanmıştır. Türkiye’de nispeten yeni olan psikolojik yardım hizmetlerinin resmi olarak kurumlarımıza girmesi ilk milli eğitim programıyla olmaktadır şu an kullanılan bireysel farklılıklara saygı, biriciklik temelli psikolojik yardım hizmetlerinin çeşitli değişimlere geçirek 1950 ile 2000’li yıllar arasında şekillendiği söylenebilir (Halmatov ve Gülbahçe, 2020).

Günümüzde pek çok farklı alanda hizmet sunulmaktadır. Bu hizmetlerin başında da bireysel ya da grupla psikolojik yardım hizmeti gelir. Bireysel psikolojik yardım hizmeti bireyin yaşadığı zorlantılı durumları, etik ilkeler ve kuramlar çerçevesinde yardım sağlayan ruh sağlığı profesyoneli ile, bilimsel bilgi çerçevesinde farkındalık sağlayarak bu zorlantıların çözülmesi üzerine yürütölen bir sağlık hizmetidir (Güven, 2019).

Psikolojik yardım üzerine hem Türkiye’de hem de yurtdışında pek çok çalışma yürütölmektedir. Bu çalışmalar sosyoloji, eğitim ve sağlık alanındaki çalışmalarla paralel yürütölmektedir. Çünkü psikolojik yardım hizmeti her bireyin eşit derece yararlanması gereken, hayatın normal akışında olan bir sağlık hizmetidir.

### **2.1.2. Kendini Damgalama**

Damgalama bireyin herhangi bir durumdan ya da özellikten dolayı kendini kabul etmemesi ya da sosyal çevresinin kendini kabul etmemesi ile başlayan, olumsuz, yerici ifadelerin izlediği bir süreçtir. Bu sürece stigmatizasyon da denebilir. Stigmatizasyonun etkilerini pek çok alanda görmek mümkündür. Mak ve arkadaşlarının (2007) yaptığı çalışmaya göre ruh sağlığı ile ilgili stigma özellikle azınlık ve sosyal olarak dışarıda kalan bireyler üzerinde görölmektedir. Bu da bireylerin kendini genel topluluğun dışında, aykırı ve farklı olarak görmesi üzerine kendini damgaladıklarını ifade etmektedir.

Özellikle araştırmada kullanılan Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği üzerine yazılan makale incelendiğinde Sosyal Bilişsel Kuram üzerine ilerlendiği gözlemlenmektedir. Kuramda yer alan öz yargılama kapasitesini oluşturan deneme yanılma ve çevresel etkinin bireyin kendini değerlendirmesi, kendi ile ilgili değer yargılarını

şekillendirmesi açısından önem taşımaktadır (Kapıkıran ve Kapıkıran, 2013). Birey çevreden aldığı ya da yaptığı davranışa ilişkin aldığı sonuç ile kendinde var olan “olumlu” ya da “olumsuz” özellikleri değerlendirir ve böyle kendi ile ilgili bir kalıp oluşturur. Bu kalıpların olumsuz olması ise bireyin kendini damgalama eğilimi arttırmaktadır.

### **2.1.3. Sosyal Damgalanma**

Damgalama kavramının bir diğer ucu da sosyal damgalanma kavramıdır. Sosyal damgalanma bireylerin herhangi bir fenomenden dolayı toplumdan dışlanacaklarını düşünmeleri ya da zaman zaman toplumun belirli etkinliklerinden dışarıda tutulmalarını ifade eden kavramdır. Özellikle ruh sağlığı alanında bireyler kendilerini yaftalamaları ile sosyal yaftalanma arasında doğrusal bir ilişki bulunmaktadır (Sever ve ark, 2021). Yani ruh sağlığı ile ilgili bir destek ararken bireylerin sosyal damgalanma hissetme (ya da bu ihtimali düşünerek) nedeniyle kaçınma göstermesi ile kendini damgalama tutumları arasında birlikte artan düzeyde bir ilişki vardır. Bu araştırmanın bulgular ve sonuç bölümünde bu ilişkiye de yer verilmektedir.

### **2.1.4. Toplumsal Cinsiyet Roller**

Cinsiyet üzerine yapılan araştırmalarda görüldüğü üzere, cinsiyet kavramını birden çok formda tanımlamak mümkündür. Bu araştırmanın içeriğinde cinsiyet kavramı, gündelik yaşamın pratiklerini büyük ölçüde etkileyen rolleri şekillendiren toplumsal cinsiyet kavramı ile ele alınacaktır. Toplumsal cinsiyet kavramını açıklanmadan önce cinsiyet kavramı açıklanmalıdır.

#### **2.1.4.1. Cinsiyet (Sex)**

Türk Dil Kurumu’na göre cinsiyet bireyleri üreme işlevine göre ayıran, erkek ve dişi olarak ikiye ayrılan eşeylere verilen isimdir (TDK, 2021). Yani biyolojik cinsiyet olarak

tanımlanabilir. Biyolojik cinsiyet kavramı İngilizce “sexuality” sözcüğünden çevrilerek Türkçeye girmiştir.

Cinsiyet büyük ölçüde geri döndürülemez ve daha çok biyolojik kökenlidir. Ana çerçevesi üreme üzerinden hareket etmektedir ancak özellikle sosyal kuralların olduğu, bireylerin toplumu; toplumun da bireyleri şekillendirdiği bir çerçeve içerisinde cinsiyet kavramı yalnızca biyolojik kökenli olmaktan çıkmaktadır. Bu sebeple toplumda kadın-erkek ayrımının görülmesi başlamış, şu an normalleştirdiğimiz ve hayatımızın mütemmim cüzü olarak saydığımız, üzerine düşünmeye hele değiştirmeye ya da geliştirmeye gerek görmediğimiz pek çok yaşam pratiği oluşmuştur. Bu yaşam pratikleri yalnızca fiziksel gelişim değil; tıptan edebiyata, modadan siyasete modern insanın hayatının tüm alanlarına yerleşmiştir. Örneğin doğacak çocukların bakımı, kadının hamilelik ve sonrası süreçte içinde bulunduğu fizyolojik durum kadınların ve erkeklerin toplum içindeki rol ve iş bölümlerini zamanla farklı şekillerde biçimlendirmiş durum daha sonrasında toplumsal cinsiyet (gender) oluşumuna da zemin hazırlamıştır (Harari, 2015).

#### **2.1.4.2. Toplumsal Cinsiyet (Gender)**

Toplumsal cinsiyet (gender), biyolojik cinsiyetten (sex) farklı olarak kültürel değerlerle şekillenen bir kavramdır (Aydın, 2010).

Bireylerin biyolojik olarak kadın erkek şeklinde ayrılmasından daha karmaşık olan toplumsal cinsiyet, toplumların her birinin bireylere yüklediği roller ve bireylerden beklentileri olarak tanımlanabilir. Örneğin kadınlardan; anne olması, ailesine sadık olması, bebek bakımını gerçekleştirmesi, temel bakım faaliyetlerinin (temizlik, yemek şeklinde) birincil sorumluluğunu alması beklenir. Bu rolün dışındaki “kadın birey” pek çok olumsuz etiketle yaftalanır. Başka bir bakış açısıyla toplumların büyük bir kısmı erkeklerden; ailesine bakacak kaynakları kazanmasını, fiziksel güvenliğinden birincil derecede sorumlu olmasını, duygularını bastırmasını bekler. Bu da zamanla bireylerin kendi benlikleri ve toplumun olmalarını bekledikleri birey arasındaki uçurumun artmasına; öncelikle kendi ruh salıkları olmakla beraber ikili ilişkilerinde, aile ilişkilerinde, iş yerlerinde pek çok problem yaşamalarına ve işlev aksaklıklarına neden olmaktadır.

Toplumsal cinsiyet kavramı aynı isimle anılmasa da benzer bir durumu ifade eden pek çok kuramsal temeli bulunmaktadır. Örneğin Adler’in Bireysel Psikoloji kuramında yer alan

“erkeksi protesto” toplumsal cinsiyet kavramına bakışı yansıtabilir. Kuramında cinsiyetler arası üstünlük ya da aşağılık durumu olmadığını savunsa da toplumda yer alan bakış açısı nedeniyle kadınların kendilerini daha aşağı görme eğilimleri olduğunu bu nedenle de kadınların bu görece eksik yönlerini kapatmak adına yöneldiği davranışlar olduğunu savunur. Bu davranışlara da erkeksi protesto adını verir. Örneğin bir kadının iş yaşamında yükselmek için sıkı çalışması, erkeklere yönelik görülen mesleklere yönelmesi, nispeten daha aktif yaşama katılması sayılabilir. Bu özelliklerin toplumun erkek bireyelerine “yakıştırdığı” özellikler olduğu söylenebilir.

### **2.1.4.3. Toplumsal Cinsiyet Roller ve Feminist Yaklaşım**

Feminizm; Fransızca “féminisme” kelimesinden dilimize giren kavram; kadınların haklarını koruma, erkekler ile eşit düzeyde hakka sahip olmasını sağlama bu şekilde cinsiyete bağlı ayrımcılığı ortadan kaldırmayı ve tüm bireyelerin hak ve özgürlük temellerinde eşit olmasını sağlamayı amaçlayan bir düşünce akımıdır (TDK, 2021).

Feminizm kavramının Fransız Devrimiyle ortaya çıkan bir kavram olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır ancak her fikir akımında olduğu gibi feminizm de tek bir gelişim evresi göstermemiş ve dalgalar halinde yayılmıştır. Şu an ikinci dalga feminizm akımı ile ilgili çalışmalar yürütülmektedir. Fransız Devrimi'nin ortaya çıkardığı eşitlik ve bireyelerin kendi haklarını tayin etmesi yönündeki özgürlük düşünceleri yalnızca siyasi değil toplumsal da pek çok değişime yol açmıştır (Başcı, 2016). Bu değişimler yalnızca sosyal sınıflar arasında değil cinsiyetler bazında da gerçekleşmeye başlamıştır. Erkekler kadar sosyal hayata katılma, kendilerini özgürce ifade etme, hayatları üzerinde karar verme, eşit şartlarda çalışma gibi pek çok alanda kadınların mücadelesi bu dönemlerden itibaren başlamıştır.

Günümüzdeki feminizmi ikinci dalga feminizm olarak adlandırmaktadır. İkinci dalga feminizm 1960 yıllarında günümüze kadar olan dönemi kapsamaktadır. Araştırmada üzerine çalışılan toplumsal cinsiyet kavramı daha çok ikinci dalga feminizm etkisiyle ortaya çıkan ve kadın-erkek tüm bireyelerin sadece iş yaşamında değil sosyal kültürel her alanda eşitliğe sahip olmaları gerektiğini savunan ve toplumsal cinsiyet rollerine karşı çıkan ekoldür.

İkinci dalga feminizmde görülen bir diğer farklılık cinsel devrimdir. Kadınların sadece anne olarak toplumda kutsallaştırılmasına karşı çıkan ikinci dalga ekolde kadınlar yalnızca bir birey olmalarından kaynaklanan değere en az erkekler kadar sahip olmalıdır. Araştırmada kullanılan Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeğinde yer alan maddeler bireylerin hem aile hem de diğer alanlardaki cinsiyet rollerine atfettikleri anlamları içermektedir (Bakioğlu ve Türküm, 2019).

Günümüzde Türkiye’de hala Batı toplumlarında yer alan kadar köklü bir değişim olmamakla birlikte zamanla kadının yeri toplumda değişiklik göstermiştir. Kadın artık yalnızca evde değil kamusal alanın her yerinde yer alan, üreten, çalışan, hak arayan, aile kuran ya da kurmayan birey haline gelmiştir. Ancak toplumda Batı toplumlarından farklı olarak klasik rollerin pek çoğunun hem kadın hem erkek bireyler üzerinde hala etkisi olduğunu görmekteyiz. Örneğin hala pek çok bireyde erkeğin evi geçindirmesi gereken kişi olduğu kadının ise isterse çalışacağına dair bir tutum gözlenmektedir. Kadının çalışması ana geçim kaynağına destek olması beklenen kaynak olarak görülmektedir. Diğer açıdan hala kadının ev işlerinin birincil sorumlu kişi olduğu ve erkeğin kadına yalnızca yardım ettiği pratikler görülmektedir. Buradan hareketle tam anlamıyla sosyal alanda da eşitlik sağlanmadığı söylenebilir.

Günümüzde feminist ekolde göz ardı edilen konulardan biri de toplumsal cinsiyet rollerinin erkeğin hayatına olan etkisidir. Alinyazında kadının toplumda ezildiği, ikincil konumda görüldüğü gibi pek çok pratiğe yer verilmektedir. Hem araştırmalar hem de toplumdaki gözlemlerden yararlanarak bunun doğru olduğu gayet tabii söylenebilir ancak tek bir yönüyle inceleme yapmak bu konuda eksik kalınmasına ve yapılan çalışmaları gereken etkiyi göstermemesine neden olacaktır. Girişi bölümünde de bahsedildiği gibi toplumsal cinsiyet rollerine bakış iki yönlüdür. Nasıl kadının güçsüz ve ikinci sınıf görülmesi yanlış ise erkeğin de daima güçlü olduğu da aynı ölçüde yanlıştır. Bu durum erkeklerin de kendilerini yaftalanmasına kendi hemcinsleri arasından dışlanmasına neden olmaktadır. Örneğin ölçekte yer alan “kadının aksine bir erkeği ağlarken görmek daha kötüdür” şeklindeki ifade bile başlı başına toplumsal cinsiyet rollerinin erkeklere biçtiği rolleri göstermektedir. Bu durum Gestalt Terapi Kuramındaki iki uç kavramına benzetilebilir. Kadın ne kadar ağlayabilir ama öfkelenemez, üzülebilir ama ses çıkaramaz, karşı çıkamaz dendiği erkeğe de aynı oranda zıt özellikler yüklenir, yani erkek ağlayamaz ama öfkelenemez. Bağırabilir ama kendine karşı çıkılmasına izin vermez şeklinde roller biçilir. Bunun sonunda her iki birey de aslında kendini olduğu gibi ifade edemez, benliğini

ortaya koyamaz, isteklerini yerine getiremez ve sonucunda mutlu olamaz. Psikolojik iyilik halini koruyamaz duruma gelebilir ancak yardım arama konusunda da harekete geçemez. Bu da bireyin kendi ve toplumun genelinin ruh sağlığı ve psikolojik iyilik hali için olumsuz sonuçlar doğurur. Bu şekilde toplumsal cinsiyet rolleri ve bu rollerin bireyler üzerindeki etkilerini özetle ifade edilebilir.

Araştırmada kullanılan Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutum Ölçeğinden hareketle maddeler incelendiğinde toplumsal cinsiyet rollerinin yalnızca kadına yönelik değil erkeğe yönelik de kısıtlayıcı tutumlar içerdiğini görebiliriz. Örneğin ölçekte yer alan “Bir babanın temel sorumluluğu maddi konularda çocuklarına yardım etmektir.” Maddesini ele alıp incelendiğinde. Bu madde erkeği yalnızca tek ve zor bir görevle baş başa bırakmakta ve yalnızca temel ihtiyaçları karşılama görevini yüklemektedir. Bu pratik sonunda, erkek evin dışında daha çok kalmak zorunda bırakılır, kadın evdeki sorumluluğu tek başına almak durumunda kalır. Çocuklar babanın yalnızca maddi yönüyle ilgilenir ve babadan beklenen ilgi şefkatin görülmesi zorlaşır. Aynı şekilde anne figürü sadece temel bakımı veren kişi olarak görülmeye başlar bu da kadının tek görevinin evde çocuğa bakmak, temizlik yapmak yemek yapmak şeklinde olduğu pratiği çocuğa yerleştirir. Tek bir kısıtlama bile bireylerde yıllarca çözülmemiş ve çözülmesi güçleşen, kemikleşmiş problemler yaratabilir. Bireylerin dünyayı algılama biçimini şekillendirdiğinden tüm topluma köklü zarar verebilir.

İkinci dalga feminizme gelen eleştirilerin başında, ekolün kadın ve erkeğin eşit olduğuna ilişkin pratiklerden daha ziyade kadının üstün olduğu ve ezilen tarafa olduğuna dair bir tutum içerisinde olmasıdır. Halbuki toplum içerisinde yaşanan her türlü sağlıksız tutum toplumun tüm fertlerini etkilemektedir. Araştırmada özellikle bu noktadan hareket edilmiş bu nedenle erkek ve kadın bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları detaylı olarak incelenmiştir

Toplumsal cinsiyet rolleri kapsamında bu araştırmada hedeflenen ise bireylerin hepsinin diledikleri görevleri yerine getirebilecek karar kapasitesine sahip olması ve hayat pratiklerinde kendilerini daha mutlu hissetmelerinin önünü açmaktır.

## **2.2. Alan Yazında Yer Alan Araştırmalar**

### **2.2.1. Türkiye’de Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Araştırmalar**

Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin çalışmalar incelendiğinde konuya pek çok farklı açıdan ve farklı yaş gruplarında yaklaştıkları görülmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri belirtildiği gibi sosyoloji, psikoloji, ekonomi gibi pek çok alanın konusu olmakla beraber bu araştırma daha çok psikolojik alanındaki araştırmalara değinilmiştir. Ayrıca Türkiye’deki alan yazın incelendiğinde psikoloji yardım alma tutumu, cinsiyet rolleri, kendini damgalama ve sosyal damgalama değişkenleri ile ilgili de pek çok çalışma bulunmaktadır. Bu kısımda araştırmanın temelini oluşturan dört temel değişken ile ilgili alan yazında yer alan çalışmalar hakkında bilgi verilmektedir. Kendini damgalama ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile ilgili alan yazın incelendiğinde Türkiye’de pek çok çalışma olduğu görülmektedir. Metin (2017) tarafından yapılan çalışmada grldĞu üzere sosyal damgalanma ve kendini damgalama algısı birbirlerini beslemekte ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu da olumsuz şekillendirdiği görülmektedir. Alan yazında yer alan neredeyse tüm çalışmalarda grldĞu üzere kendini damgalama davranışı arttığa psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum azalmaktadır.

Cinsiyet rollerine ilişkin tutum ile diğer değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde alan yazında pek çok çalışma olduğu görülmektedir. Özellikle cinsiyet rolleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum sıklıkla birlikte çalışılmaktadır.

Elif Aydın (2010) tarafından Hacettepe niversitesi’nde yürütülen çalışmada grldĞu üzere niversite Ğrencilerinin bölümlerine ilişkin farklılık olmasa da aile pratiklerine yansımaları açısından önemlidir ve bu pratikler gençlerin ileride kuracağı aileye yansıyacaktır.

Yapılan bir diğer çalışma da toplumsal cinsiyet rolleri ile bilişsel esneklik konusunda Trabzon niversitesinde yürütülen araştırmadır. Bu araştırmada toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutum ile bilişsel esneklik konusunda anlamlı bir fark bulunduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca araştırmada yer alan demografik değişkenlere ilişkin farklar da bunu araştırmada bahsedildiği yöndedir (Tfekibaşı, 2020).

Hacettepe niversitesinde yapılan bir diğer çalışma da erkek toplumsal cinsiyet rollerinin psikolojik yardım almaya etkisi araştırılmaktadır. Bu araştırmada alan yazınla paralel olarak erkeklerin toplumsal cinsiyet algısından dolayı kendilerini açma davranışı göstermek konusunda daha çekingen olmaya eğilimlidir (Yapar, 2021).

Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin en ilginç ve önemli çalışmalardan biri de erkekliğe yönelik tehdit algısı, psikolojik yardım arama ve toplumsal cinsiyet rolleri üzerine yapılan araştırmadır. Bu araştırma Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümünde araştırma yürüten Burcu Yapar tarafından yapılmıştır. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde erkeksi ya da kadınsı rollerin bireylerin kendilerini değerlendirme, özsaygı, kendini ifade etme gibi pek çok temel kavramda sınırlama yaşadıkları ve tam anlamıyla kendilerini ifade etmekten kaçınma davranışı gösterebildikleri görülmektedir (Yapar, 2021).

Yapılan başka bir araştırmada erkek rollerine ilişkin normlar ile psikolojik yardım aramaya ilişkin engeller incelenmiş bu araştırmada da erkeklerin daha geleneksel rolleri benimsedikleri bu da yardım alma konusunda daha geri planda durduklarını anlatmaktadır. Çalışmada yer alan ilginç bir çıkarım da psikolojik yardım almanın kadınsılığı anımsattığı ve erkek rolü üstelenen bireylerin bu davranıştan kaçınmaları yönünde algıları olmasıdır. Yani dolaylı olarak psikoloji yardım alma davranışının daha kadınsı bir davranış olarak görüldüğü söylenebilir bu da yürüttüğüm çalışmanın ortaya çıkmasında temel olarak sorulan sorulardan biridir. Ayrıca psikolojik yardım almanın güç ve statü kaybı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Gültekin, 2022).

Yine erkek rolleri ve erkeklerin yardım aramaya karşı tutumlarını inceleyen bir diğer çalışma da Kantar (2021) tarafından yürütülen erkek rolü stresi, kendini damgalama ve psikolojik yardım arama üzerine yapılmıştır. Bu araştırmada da ortaya çıkan sonuç erkeksi rolleri benimseyen bireylerin psikolojik yardım almaya karşı tutumlarının daha olumsuz olduğu görülmektedir.

Tarsuslu (2018) tarafından yürütülen erkeksi roller depresyon ve psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumu ile ilgili çalışmada da alan yazılan paralel olarak erkeksi rolleri benimseyen kişilerin psikolojik destek aramaya ilişkin tutumlarının diğerlerine oranla nispeten olumsuz olduğu bulunmuştur. Diğer bir çalışma da kişilik özellikleri, cinsiyet rolleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin çalışmadır Özdemir (2012) tarafından yürütülen çalışmada cinsiyet rolleri ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları arasında anlamlı bir ilişki olmakla beraber kadınların psikoloji yardım almaya ilişkin erkek bireylere oranla daha olumlu bir tutum gösterdikleri saptanmıştır

Türkiye'deki toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin alan yazın çalışmalarının ortak özelliği araştırmada bahsedildiği üzere psikolojik yardım almaya ya da yardım aramaya ilişkin

tutum ile toplumsal cinsiyet rolleri arasında negatif bir korelasyonun olduğu yönündedir. Bu çalışmanın bulgular kısmında da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırmanın sonuç ve öneriler kısmında ayrıntılı olarak tartışılmaktadır.

### **2.2.2. Yurtdışında Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Araştırmalar**

Türkiye dışında da toplumsal cinsiyet rolleri pek çok araştırmanın konusu olmaktadır. Tarihi daha eskilere varan ve 1970'lerden günümüze kadar uzanan toplumsal cinsiyet araştırmaları uluslararası alan yazında da çoğunlukla psikolojik yardım arama tutumu ile ilişkili çalışılmaktadır. James O'Neil (2008) tarafından yürütülen Erkeklerin Cinsiyet Rolü Çatışması Üzerine 25 Yıllık Araştırmanın Cinsiyet Rolü Çatışması Ölçeği Kullanılarak Özetlenmesi: Yeni Araştırma Paradigmaları ve Klinik Etkileri isimli çalışmanın özetinde yer alan sonuçlar da Türkiye'deki alan yazına paralel olarak erkeklerin kendilerine dayatılan erkeksi cinsiyet rolleri ile psikolojik yardım alamaya ilişkin tutumları arasında çatışma yaşamaktadır. Addis ve Mahalik (2003) tarafından yürütülen Men, masculinity, and the contexts of help seeking isimli araştırmanın verileri de erkek cinsiyet rollerine bağlı bireylerin özellikle sosyal mekanizmalar nedeniyle yardım arama davranışından kaçındıklarını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda sosyal damgalama korkusunun özellikle literatürdeki çalışmalarda erkeklerde daha yoğun olduğu gözlemlenmektedir. Erkekler daha çok çevrelerinden gelecek yargılamadan çekinmelerinden, sosyal alanda yaftalanmak ve destek bulamamaktan kaynaklanabileceği ve özellikle psikoloji yardım aramada sosyal damgalanmayı kadınlara oranla daha fazla hissettiklerini göstermektedir.

Kadınların psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarının olumlu olduğu neredeyse tüm çalışmalarda göze çarpmaktadır. Cinsiyet rolleri kadınlara daha çok psikolojik yardım arama tutumunda değil ev işleri, ekonomik hayat gibi gündelik hayat pratiklerini etkileyen alanlarda ortaya çıkmakta ve baskı unsuru oluşturmaktadır. Good ve arkadaşları (1989) tarafından yürütülen Erkek rolü ve cinsiyet rolü çatışması: Erkeklerde yardım arama ilişkisi isimli çalışmada da benzer şekilde erkek cinsiyet rolleri hakkındaki geleneksel tutumun daha önce ya da gelecekte psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları olumsuz olarak etkilediği görülmektedir.

### **2.2.3. Türkiye’de Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum, Kendini Damgalama ve Sosyal Damgalanmaya İlişkin Araştırmalar**

Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile ilgili literatür incelendiğinde konuya pek çok farklı yaklaşım olduğu görülmektedir. Özellikle bu araştırmada olduğu gibi, cinsiyet yaş, aile gibi farklı demografik değişkenler ile psikolojik yardım alma ya da arama tutumu ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın ilerleyen kısmında demografik değişkenleri hangi kuramsal temelde oluşturulduğu hakkında detaylı bilgi verilmektedir. Alan yazındaki araştırmalar genel olarak incelendiğinde özellikle katılımcıların cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark olduğu pek çok araştırmada görülmektedir. Örneğin Bahar (2023) tarafından yürütülen çalışmada psikolojik yardım alma tutumu daha olumlu bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların yaşları arttıkça psikolojik destek almaya dair düşünceleri daha olumsuz olmaktadır. Bu bireylerin kişilikleri ile ilgili ilerleyen yaşlarda daha kalıp yargıların oluştuğunun göstergesi olabilir.

Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile ilgili yapılan bir diğer çalışma da Günay (2022) tarafından yürütülmüş çalışmadır. Bu çalışmada da cinsiyet ile psikolojik yardım alma tutumu arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Ayrıca bu araştırmada ortaya çıkan bir diğer sonuç eğitim ve gelir düzeyinin de psikolojik yardım almaya ilişkin tutumda anlamlı bir fark gösterdiği görülmektedir. Diğer bir araştırmada ise lise öğrencilerinde de psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Yaş grubuna bakıldığında iki araştırma her ne kadar farklı yaş gruplarıyla yapılsa da ortalama alındığında 18-22 yaş aralığında psikolojik yardım almaya ilişkin tutum açısından diğer gruplara oranla daha olumlu bir bakışın olduğu görülmektedir (Metin, 2017).

### **2.2.4. Yurtdışında Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum, Kendini Damgalama ve Sosyal Damgalanmaya İlişkin Araştırmalar**

Hemşirelik alanında Wisam Al-Rubaye (2022) tarafından yürütülen araştırmada sosyal damgalanma düşüncesi, kültürel kodlar yani engeller psikolojik yardım alma konusunda bireylerin daha geri planda durmasına, ihtiyaçları olan yardımı alamamalarına neden olmaktadır.

Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile kendini damgalama davranışı arasındaki ilişkiyi gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır. Cheng ve arkadaşları (2018) tarafından yürütülen çalışma da psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile kendini damgalama arasındaki ilişkiyi gösterir. Çalışmaya göre damgalama algısı arttıkça yardım aramaya ilişkin tutum olumsuz olmaktadır. Ayrıca daha önce toplumsal cinsiyet çalışmalarında belirtildiği gibi Asyalı ve Amerikalı olma değişkenine göre de psikolojik yardım almaya ilişkin tutum değişmektedir. İlk kısımda bahsedildiği gibi Doğu ve Batı toplumlarının psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları öncelikle erkek bireyler olmakla beraber birbirinden anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Batı toplumlarında yaşayan bireyler psikolojik destek almaya ilişkin daha olumlu bir bakış açısına sahiptir.

Avustralya'da yapılan bir diğer çalışma ise veterinerlik öğrencileri arasındadır. Nispeten daha sınırlı ve spesifik bir grup üzerinde yapılan çalışma veterinerlik öğrencilerinin stres seviyelerinin ve psikolojik yardım almaya ilişkin kendilerini damgalama tutumlarının veterinerlik okumayanlara oranla daha yüksek olduğunu göstermektedir (Lokhee ve Hogg, 2021). Bu da özellikle psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum ve kendini damgalama davranışının daha küçük gruplar ile çalışıp daha net çözümler üretilmesi gerektiğini göstermesi açısından önemlidir. Stres faktörü de psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum açısından önemli bir yordayıcıdır.

Bir diğer araştırma ise psikolojik yardım aramada kendini damgalama ve yeme bozuklukları ile ilgili Sydney'de yapılan çalışmadır. Bu çalışma özelinde de özellikle erkek bireylerde psikolojik yardım aramada kendini damgalama davranışının daha yoğun olduğu ve bu durumun da özellikle yeme bozuklukları gibi rahatsızlıkların tanısını zorlaştırıp tedavisinin de mümkün olmamasına neden olmaktadır (Griffiths ve ark, 2015). Özellikle toplumsal cinsiyet rolleri perspektifinden bakıldığında yeme bozuklukları gibi rahatsızlıkların kadınlara yüklenmiş olduğu ve sadece kadın bireylerin bu tip bir bozukluğu yaşamakta oldukları gibi bir algı daha yoğundur. Bu çalışma hem psikolojik yardım alma tutumu hem de toplumsal cinsiyet rollerinin aslında hayat pratiklerimizde ne kadar kökleşmiş olduğunu görmek açısından elzemdir.

Psikolojik yardım arayan başkaları tarafından damgalanma algılarının ölçülmesi: Üniversite öğrencilerinde yeni bir damgalama ölçeğinin güvenilirliği ve geçerliliği isimli çalışma aslında alan yazında yer alan çalışmaların tekrarlanması ve geçerliği açısından önemlidir. Bu çalışmada bireylerin psikolojik yardım ararken hem kendilerini damgaladıkları hem de toplum tarafından damgalanmaktan (sosyal damgalama)

çekindikleri için istatistiksel olarak anlamlı olarak psikolojik yardım almaktan kaçındıklarını göstermektedir (Vogel ve ark, 2009).

Sosyal damgalanma ve psikolojik yardım tutumu ile ilgili alan yazın incelendiğinde ise göze çarpan birkaç unsur vardır. Bunlardan biri özellikle yardım aramaya ilişkin tutum ve sosyal damgalanmanın kendini damgalama ile çalışılması ve toplumsal cinsiyete karşı tutum ile cinsiyet açısından da sosyal damgalanma kavramının çalışılmasıdır. Alan yazında pek çok kaynak sosyal damgalanma ve kendini damgalamanın pek çok değişken açısından birbirlerini dolaylı olarak etkilediklerini ortaya koymaktadır.

Pattyn ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan araştırmaya göre bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları hem kendini damgalama hem de sosyal damgalama algıları toplumun içselleştirilmiş normları; cinsiyet kalıpları, yardıma yönelik kültürel kodlar, yardım veren personele ilişkin kültürel kodlar gibi değişkenlere göre değişiklik göstermektedir. Bu kodlar yalnızca profesyonel yardım aramaya ilişkin sosyal damgalanmayı değil gayri resmî yani arkadaş, aile, öğretmen, partner gibi pek çok sosyal ilişki ağından alınmak istenen psikoloji desteği de etkilemektedir. Bireyler hem sosyal hem bireysel damgalanma korkusu ile resmi ve gayri resmi yardım almaktan kaçınmaktadır.

Alan yazında yer alan en önemli çalışmaların başında gelen Pedersen ve Paves (2014) tarafından yürütülmüş olan psikolojik yardım almaya dair tutum ile kendini damgalama ve sosyal damgalama ilişkisinin incelendiği çalışmadır. Bu çalışma iki damgalanma türünden hangisinin daha yoğun olarak hissedildiğini belirtmesi açısından önemlidir. Genç yetişkinler ile yürütülen çalışmada görüldüğü üzere bireylerin psikolojik yardım aramada hissettiği sosyal damgalanma, kendini damgalama davranışından anlamlı olarak daha yüksektir. Ek olarak bireylerin başkalarını sosyal olarak damgalamaları da psikolojik yardım tutumu açısından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Yani sosyal damgalama yaşayan ile sosyal damgalama davranışında bulunma oranı benzerlik göstermektedir. Bu da ruh sağlığı konusundaki bilgilendirmenin eksik olması ve hayatın pratikleri içerisine tam olarak entegre edilmediğinin göstergesi olmaktadır. Tartışma kısmında daha detaylı olarak bu konuya değinilmektedir.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Yöntemi

Araştırma ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılan betimsel nitelikte bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2018).

#### 3.2. Araştırmanın Örnekleme

Çalışma Türkiye’de yaşayan, çeşitli illerde ikamet eden, yaşları 18-30 arasında değişen 338’i kadın (örneklemin %65,9’u) 175’i (örneklemin %34,1’i) erkek olmak üzere 513 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Bireylerden anket yoluyla veri toplanmıştır.

513 kişinin 242’si 18-22 yaşları arasında, 149 kişi 23-26 ve 122’si 27-30 yaşları arasında yer almaktadır. Örneklemin %71’lik bir oranı büyükşehirde yaşamıştır kalan %29’luk kısmında 103 kişi şehirde, 45 kişi kasaba ve kasaba altı yerleşim birimlerinde yaşamaktadır.

Örnekleme eğitim düzeyi açısından incelendiğinde %72’lik kısmına denk gelen 370 kişi lisans mezunu ya da öğrencisidir. 44 kişi ise lisansüstü eğitim almış ya da almaktadır ve örnekleme yer alan 9 kişi ise ön lisans ve altı eğitim almış ya da almaktadır.

Örnekleme yer alan katılımcıların büyük kısmı (yaklaşık %60) bekar bireylerden oluşurken 123 kişi romantik ilişki içerisinde ve 23 kişi de evlidir.

Hane içerisinde algılanan ekonomik düzeye bakıldığında katılımcıların yaklaşık %81’i orta düzeyde ekonomik gelire sahip olduklarını belirtmişlerdir (414 kişi). Kalan katılımcılarda ise 52 kişi düşük, 47 kişi yüksek şeklinde ekonomik düzeylerini algılamaktadır.

Yaşamlarının ilk yıllarında katılımcıların 419’unun bakımını annesi, 48’inin bakımını baba, 36 kişinin bakımını aileden başka bir yetişkin, 10 kişinin bakımını ise bakıcı üstlenmiştir. Katılımcıların aile grafikleri incelendiğinde 414 kişi çekirdek aile (anne, baba,

çocuk/lar), 92 kişi geniş aile (çekirdek aile ve birinci dereceden aile yakınları), kalan 7 kişi ise diğer aile tipinde büyümüştür. Katılımcıların 439 tanesi (yaklaşık %86'sı) anne ve babalarının bir arada olduğunu belirtirken 74 tanesini ayrı olduğunu belirtmiştir. Anne babası hayatta olan 453 katılımcı bulunmaktadır. Sadece anne ya da babanın öldüğü toplam 50 katılımcı bulunurken anne ve babası hayatta olmayan 10 katılımcı bulunmaktadır.

Kendisi dahil olmak üzere iki kardeş olan 203 katılımcı bulunmaktadır. Diğer katılımcılar incelendiğinde 32 kişi tek çocuk 164 kişi üç kardeş, 63 kişi dört kardeş ve 51 kişi ise beş kardeş ve üzerinde kardeşe sahiptir. Bu kardeşlerin sırası incelendiğinde 185 kişi katılımcıların %36,1'i en büyük çocuk, 99 kişi ikinci çocuk (iki kardeşten küçüğü), 115 kişi ortanca çocuk, 82 kişi en küçük çocuk, 32 kişi ise tek çocuktur. Katılımcıların psikolojik yardım alma durumları incelendiğinde 205 kişi yani katılımcıların yaklaşık %40'ı daha önce herhangi bir ruh sağlığı çalışanından destek almış 308 kişi ise herhangi bir destek almamıştır.

Tablo 1 üzerinde örnekleme ait araştırmacının oluşturduğu Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla ulaşılan bilgiler sunulmuştur.

Tablo 1

*Kişisel Bilgi Formu Aracılığıyla Örnekleme İlişkin Elde Edilen Veriler*

Değişken	Grup	Frekans	Yüzdeler (%)
Cinsiyet	Kadın	338	65,9
	Erkek	175	34,1
Toplam		513	100
Yaşanan Yer	Büyükşehir	365	71,2
	Şehir	103	20,1
	Kasaba ve altı yerleşim yerleri	45	8,7
Toplam		513	100

	18-22	242	47,2
Yaş	23-26	149	29,0
	27-30	122	23,8
Toplam		513	100
Psikolojik Yardım Alma Durumu	Aldı	205	40,0
	Almadı	308	60,0
Toplam		513	100
Eğitim Düzeyi	Lisansüstü	44	8,6
	Lisans	370	72,1
	Ön lisans ve altı eğitim	99	19,3
Toplam		513	100
İlişki Durumu	Evli	84	16,4
	Romantik İlişkisi Var	123	24,0
	Bekar	306	59,6
Toplam		513	100
Algılanan Ekonomik Düzey	Düşük	52	10,2
	Orta	414	80,7
	Yüksek	47	9,1
Toplam		513	100
Yaşamın	Anne	419	81,7

İlk	Baba	48	9,4
Yıllarında			
Bakım	Aileden Başka Bir Yetişkin	46	8,9
Veren Kişi	veya Bakıcı		
Toplam		513	100
<hr/>			
Aile Türü	Çekirdek Aile	414	80,7
	Geniş Aile	99	19,3
Toplam		513	100
<hr/>			
Anne Babanız	Birlikte	439	85,6
Birliktelik Durumu	Ayrı	74	14,4
Toplam		513	100
<hr/>			
Anne Baba	Sağ	453	88,3
Sağ Olma Durumu	Anne, baba ya da birisi vefat etti	60	11,7
Toplam		513	100
<hr/>			
Kardeş Sayısı (Kendisi Dahil)	1	32	6,2
	2	203	39,6
	3	164	32,0
	4	63	12,3
	5 ve üzeri	51	9,9
Toplam		513	100
<hr/>			
Kardeş	En büyük çocuk	185	36,1

Sırası	İkinci çocuk	99	19,3
	Ortanca çocuk	115	22,4
	En küçük çocuk	82	16,0
	Tek çocuk	32	6,2
Toplam		513	100

---

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği Kısa Formu, Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği, Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği, On Maddeli Kişilik Ölçeği, Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği ile cinsiyet, ekonomik durum ve yaş değişkenlerini içeren araştırmacı tarafından oluşturulmuş Kısa Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu form ve ölçekler bireylerin kendilerini rahat ifade etmesi açısından anonim olarak yayınlanarak veriler toplanmıştır.

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu aracılığıyla katılımcıların cinsiyetleri, yaşamlarının geçtiği yer, yaş grubu, eğitim düzeyleri, ilişki durumları, algılanan ekonomik durumu, yaşamın ilk yıllarında bakımı üstlenen kişi, daha önce psikolojik yardım alıp almadığı, aile yapıları, anne babanın sağ ve birlikte olma durumu ile kardeş sırası ve sayısı hakkında bilgiler toplanmıştır.

#### 3.3.2. On Maddeli Kişilik Ölçeği (OMKÖ)

Ölçek cümle tamamlama şeklinde cevaplanan on farklı ifadeden oluşmaktadır. Bu sıfatlar Beş Faktör Kişilik Kuramında yer alan özelliklerdir. Yedili Likert tipinde oluşturulan ölçekte 1 en düşük 7 en yüksek olarak görülmektedir. On Maddeli Kişilik Ölçeği, Samuel

D. Gosling, Peter J. Rentfrow ve William B. Swann Jr.'ın oluşturduğu İngilizce ölçeğin uyarlaması olarak ortaya çıkmaktadır. Ölçek Türkçe' ye Hasan Atak tarafından uyarlanmıştır. Öncelikle ölçeğin Türkçe' ye çevirileri yapılmış kontrolleri yapılarak Türkiye örnekleme uygulanmıştır. Katılımcıların 208'i erkek ve 212'si kadınla olmak üzere 420 kişidir. Yapılan analizlerde On Maddeli Kişilik Ölçeği (OMKÖ)'nin iç tutarlılık katsayısı 0.73 ile 0.89 aralığında bulunmuştur (Atak, 2013).

### **3.3.3. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği- Kısa Formu**

Ölçeğin orijinali Attitudes Toward Seeking Psychological Professional Help Scale ölçeğidir Fisher ve Farina tarafından 1995 yılında oluşturulmuştur. 29 maddeden oluşan Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form (PYAİTÖ-KF) Nursel Topkaya tarafından 2011 yılında oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe' ye çevrilmesi Nursel Topkaya yapılmış ve başka uzmanlar tarafından tekrar kontrol edilmiştir. Ölçek 408 kişiye uygulanmıştır. İç tutarlık katsayısı .76 olarak bulunmuştur (Topkaya, 2011).

### **3.3.4. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği**

Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği 2013 yılında Necla Acun Kapıkıran Şahin Kapıkıran tarafından uyarlanmıştır. Orijinal ölçek 2006 yılında David L. Vogel, Nathaniel G. Wade ve Shawn Haake'in yazdığı Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help ölçeğidir. Öz bildirim dayalı, tek alt boyutlu, 9 maddeden oluşan ölçek beşli Likert şeklinde hazırlanmıştır. (Kapıkıran ve Acun-Kapıkıran, 2013). Ölçeğin geçerlik katsayısı .78 olarak bulunmuştur.

### **3.3.5. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Ölçeği**

Toplumsal Cinsiyet Rollerini Ölçeği 2018 yılında Fuat Bakioğlu ve Ayşe Sibel Türküm tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Geçerlilik çalışması için yayın ise 2019 yılında yayınlanmıştır. Ölçek büyük ölçüde Gender Role Attitudes Scale (GRAS) amongst young

Spanish people ölçeğinden alınmaktadır. Orijinal ölçek 2015 yılında geliştirilmiştir. Ölçekte bireylerin cinsiyet rollerine yükledikleri anlamların belirlenmesi için 20 madde yer almaktadır. Beşli Likert tipi ölçektir. Tek boyutlu olan ölçekte ters kodlanan maddeler de yer almaktadır. Buna göre hesaplanarak puana ulaşılır. 20-100 arasında değişen puanlar alınabilir. Puanın artması eşitlikçi tutumun artmasına işaret etmektedir. (Bakioğlu ve Türküm, 2019).

### **3.3.6. Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği**

Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği beş maddeden oluşan dörtlü Likert tipindeki ölçektir. Bireylerin psikolojik yardım alma süreçlerinde çevrelerinin tutumlarınsan ve yargılayıcı davranışlarından ne kadar etkilendiklerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 20 en düşük puan ise 5'tir. Puan arttıkça bireylerin çevrelerinin tutumlarınsan ne kadar etkilendiklerine yönelik algıları artmaktadır. Yani puan yükseldikçe bireyler daha fazla damgalandıklarını hissetmektedir (Topkaya ve Kağnıcı, 2012).

## **3.4. Veri Toplama Süreci**

Araştırılması öngörülen konu ve konuya uygun ölçüm araçları belirlenerek araçları oluşturan araştırmacılardan gerekli izinler talep edilmiştir. Daha sonrasında izinler alınıp etik kurul başvurusu yapılmıştır. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulu'nun 24 Eylül 2021 tarihli kararı ile araştırmanın yürütülmesi etik olarak uygun bulunmuştur.

250 veri çevrimiçi ortamda araştırmacı tarafından oluşturulan Google Forms aracılığı ile toplanmıştır, diğer veriler ölçüm araçlarının basılı haliyle toplanmıştır. Bu basılı formların 65 adedi Sakarya Üniversitesi öğrencileri tarafından doldurulurken 198 adedi 18-30 yaş arasından olduğu bilinen rastgele bireyler tarafından doldurulmuştur anonim olduğundan katılımcılardan isim talep edilmemiştir. Katılımcılardan 2 tanesinin formu çift işaretleme yapıldığından ve anonim olduğundan veri setini bozmaması için örnekleme alınmamıştır. Katılımcıların formu doldurması ortalama 15 dakika sürmüştür.

### 3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan verilerinin analizleri problem durumlarına ve incelenen değişkenlere uygun olarak seçilmiştir. Bu istatiksel analizler yapılırken IBM SPSS 22 programı kullanılmıştır. Problem cümlelerine uygun olarak bağımsız t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmış, gruplar arası farklılıkları tespit etmek için ise post-hoca testlerden en az hata payı ile alışan Scheffe testi kullanılmıştır. Bir diğer problem durumunun analizi için ise Pearson korelasyonu kullanılmıştır.



## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Katılımcılar 18-30 yaşları arasında yer alan kadın ve erkeklerden rastgele ve seçkisiz olarak seçilmiştir. Bulgular daha önce geçerlilik ve güvenilirliği kanıtlanmış anketlerle ve envanterler ile toplanmıştır. Veri araçları hakkında detaylı bilgi ilgili bölümde sunulmaktadır. Problem durumu ve alt problemlere ilişkin verilerin analizine araştırmanın ilerleyen aşamalarında yer verilmiştir.

Araştırmada IBM SPSS Version 22 kullanılmıştır. Verilerin homojenliğinin denetlemek adına Levene testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi ölçülemek için ikili korelasyon analizi (bivariate correlation) kullanılmıştır. Demografi değişkenler ile ilgili ölçümlerde Bağımsız T-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmaktadır. Değişimin kaynağını öğrenmek adına hata payını en düşük seviyede tutan Scheffe testi kullanılmıştır.

#### 4.1. Problem Cümlesine İlişkin Bulgular

##### 4.1.1. Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Aramada Kendilerini Damgalama Davranışları, Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma, Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutum, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Arasındaki Korelasyonların İncelenmesi

Tablo 2

*Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Aramada Kendilerini Damgalama Davranışları, Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma, Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutum, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Arasındaki Korelasyon Sonuçları*

Değişkenler	1	2	3	4
-------------	---	---	---	---

(1) Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma	1	.116**	-.260**	.409**
(2) Toplumsal Cinsiyet Rollerine Tutum	.116**	1	-.091*	.187**
(3) Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum	-.260**	-.091*	1	-.535**
(4) Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama	.409**	.187**	-.535**	1
$\bar{X}$	8.91	39.81	30.79	19.72
SS	3.125	12.194	4.446	6.089
<i>n</i> =513, ** <i>p</i> < .01, * <i>p</i> < .05				

Değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde dört değişken arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu ilişkiler incelendiğinde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutum değişkeni ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında %95 güven aralığında yani %5 hata payı ile ilişki bulunurken diğer değişkenlerin arasındaki ilişkiye bakıldığında %99 güven aralığında yani %1 hata payı ile ilişki bulunmuştur. Sosyal bilimler açısından %95 güven aralığında çalışma kabul edilirken ilişkiler daha düşük bir hata payı ile ortaya çıkmaktadır. Bu da araştırmanın güven aralığının yüksek olduğunu, bu değişkenler kapsamında göstermektedir.

Değişkenler arasındaki ilişkilerin gücü ve yönü incelendiğinde altı farklı değer olduğu görülmektedir. İlk ilişki psikolojik yardım aramada kendini damgalama ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındadır. Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum negatif yönlü orta düzey bir ilişki bulunmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin verdikleri yanıtlara göre bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları olumlu şekilde yükseldikçe bireylerin bu yardımı ararken kendini damgalama davranışlarının azaldığı gözlemlenmektedir.

Diğer ilişkiler incelendiğinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma arasında negatif yönlü zayıf ilişki bulunmaktadır. Buna

göre psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma arttıkça, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum daha olumsuz olmaktadır ancak bu ilişki güçlü değildir.

İlişkileri incelenen diğer iki değişken ise toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ilişkidir. Bu iki değişken arasında negatif yönlü çok zayıf bir ilişki bulunmaktadır. Yani toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutum ölçeğinden alınan puan arttıkça bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları olumlu yönde artmaktadır. İki ölçeğin puanlanması incelendiğinde toplumsal cinsiyet rolleri vardır ve olmalıdır diyen bireyler ile herhangi bir ruh sağlığı hizmeti almaya olumlu yönde bakan bireyler arasında negatif bir ilişki vardır bireylerin cinsiyet rollerine tutumları olumlu oldukça danışma hizmeti almaya bakışları olumsuz olmaktadır ancak bu ilişki istatistiksel olarak yok sayılabilecek kadar zayıftır.

İncelenen diğer iki değişken ise psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma toplumsal cinsiyet rolleri tutumudur. Bu iki değişken arasındaki ilişki pozitif yönlüdür ancak zayıf bir ilişkidir. Yani psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma yaşadığını düşünen bireylerin toplumsal cinsiyet rolleri olmalı deme oranı daha yüksektir.

Diğer iki değişken toplumsal cinsiyet rolleri tutum ile psikolojik yardım aramada kendini damgalama arasındaki ilişkidir. Bu ilişkinin de pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu söylenebilir. Önceki değişkene göre daha güçlü bir ilişki olmasına rağmen zayıftır. Yani toplumsal cinsiyet rolleri olmalıdır diyen bireylerin psikolojik yardım aramada kendini damgalama oranları daha düşük olmaktadır ancak bahsedildiği gibi bu ilişki güçlü değildir.

İlişkisi incelenen son iki değişken ise psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma ve psikolojik yardım aramada kendini damgalama değişkenleridir. Bu değişkenler herhangi bir ruh sağlığı hizmetine başvurulmak istendiğinde hem toplumsal hem de kişisel olarak bireylerin kendilerini damgalamaları arasında pozitif yönlü orta derecede güçlü bir ilişki olduğu görülmektedir yani iki değişken de aynı yöne doğru artmakta ya da azalmaktadır.

## **4.2. Alt Problemlere İlişkin Bulgular**

### **4.2.1. Cinsiyet ile İlişkili Alt Problemlerin İncelenmesi**

#### 4.2.1.1. Genç Yetişkin Bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları Cinsiyetleri Arasındaki Farkın İncelenmesi

Tablo 3

*Genç Yetişkin Bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları ile Cinsiyetleri Arasındaki Farka İlişkin t- Testi Sonuçları*

Cinsiyet	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>	Ortalama Fark	<i>SH</i>
Kadın	338	38.35	12.99	-	440.571	.000	-4.244	1.031
Erkek	175	42.64	9.92	4,166				

Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin envanterin puanlanma sistemi incelendiğinde ölçekten alınan toplam puan arttıkça bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine olan tutumlarının olumsuz olarak arttığı düşünülmektedir. Örneğin yüksek puan alan bir birey kadın bir yönetici ile çalışmanın erkek bir yönetici ile çalışmaktan daha zor olduğunu düşünüyor şeklinde yorumlanır. Buna göre tablodaki verilen incelendiğinde kadın ve erkek bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarında anlamlı bir fark olduğu gözlenmektedir. ( $p=0.00 < 0.05$ )

Cinsiyetlere bağlı olarak Toplumsal Cinsiyetlere İlişkin Tutum incelendiğinde erkeklerin kadınlara oranla ortalaması daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu da istatistiksel olarak erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek oranda toplumsal cinsiyet rollerine tutumlarının olumsuz yönde arttığı gözlenmektedir.

#### 4.2.1.2. Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Davranışları ile Cinsiyetleri Arasındaki Farkın İncelenmesi

Tablo 4

*Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Davranışları ile Cinsiyetleri Arasındaki Farka İlişkin t-Testi Sonuçları*

Cinsiyet	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>	Ortalama Fark	<i>SH</i>
Kadın	338	18.48	5.083					
Erkek	175	22.12	7.090	-6.037	269.086	.000	-3.641	.603

Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım aramada kendini damgalama davranışları ile cinsiyetleri arasındaki ilişkiye ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark olduğu gözlenmektedir ( $p=0.00<0.05$ ). Toplam puanlar incelendiğinde kadınların toplam puanları ( $\bar{X}=18,48$ ) erkeklerin ise toplam puanları ( $\bar{X}=22.12$ ) şeklindedir. Bu toplam puanlar incelendiğinde örneklemelerin ölçüğe verdiği cevaplar ortalama düzeyde damgalamayı işaret etmektedir, bununla beraber erkeklerin kadınlara oranla ( $22.12>18.48$ ) psikolojik yardım aramada kendilerini daha çok damgalama davranışı gösterdiğini söylemek mümkündür ancak bu farkın hangi etmenlerden kaynaklandığını tam anlamıyla açıklamak ölçekten elde edilen sonuçlara göre mümkün olmamaktadır.

#### **4.2.1.3.Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ile Cinsiyetleri Arasındaki Farkın İncelenmesi**

Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile cinsiyetleri arasındaki ilişkiye ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunduğu görülmektedir ( $p=0.001<0.05$ ). Grupların toplam puanları incelendiğinde erkek katılımcıların araştırmaya verdikleri cevaplara göre toplam puanları ( $\bar{X}= 31.89$ ) kadın katılımcılara ( $\bar{X}=28.67$ ) oranla yüksek görünmektedir ( $31.89> 28.67$ ). Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği- kısa formu puanlanması incelendiğinde ölçekten alınan yüksek toplam puan psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutumu göstermektedir. Buna

göre erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarının daha olumlu olduğu görülmektedir.

Tablo 5

*Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ile Cinsiyetleri Arasındaki Farka İlişkin t-Testi Sonuçları*

Cinsiyet	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>	<i>T</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>	Ortalama Fark	<i>SH</i>
Kadın	338	31.89	3.75	7.624	282.812	.000	3.222	.423
Erkek	175	28.67	4.89					

#### 4.2.2. Yaş ile İlişkili Alt Problemlerin İncelenmesi

##### 4.2.2.1. Genç Yetişkin Bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları ile Yaşları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Genç yetişkin bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ile yaşları arasındaki ilişkiye ilişkin tek yönlü ANOVA sonuçları incelendiğinde yaş grupları arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir. ( $p=0.152>0.05$ ). Bu yaş grupları 18-22, 23-26, 27-30 yaşları şeklinde sınıflandırılmaktadır. Gruplar Erikson'ın Psikososyal Gelişim Kuramı'nda aynı döneme denk gelmelerine rağmen bu grupların arasında yaşama bakış, dönemin görevleri ya da bireylerin merkeze aldığı ilgileri tutumlarının farklılaştığı düşünüldüğünden yaş değişkeninin üç kısma ayrılması uygun bulunmuştur. Uygulanan ANOVA testi ise toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutum değişkeni açısından gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığına işaret etmektedir.

Tablo 6

*Genç Yetişkin Bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları ile Yaşları Arasındaki Farka İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları*

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
Gruplar arası	560.816	2	280.408		
Grup içi	75569.843	510	148.176	1.892	.152
Toplam	76130.659	512			

#### **4.2.2.2. Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Davranışları ile Yaşları Arasındaki Farkın İncelenmesi**

Tablo 7

*Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Davranışları ile Yaşları Arasındaki Farka İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları*

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p
Gruplar arası	1.887	2	.944		
Grup içi	18979,251	510	37.214	.025	.975
Toplam	18981,138	512			

Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım aramada kendini damgalama davranışları ile yaşları arasındaki ilişkiye ilişkin tek yönlü ANOVA sonuçları incelendiğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir ( $p=0.975>0.05$ )

#### **4.2.2.3. Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ile Yaşları Arasındaki Farkın İncelenmesi**

Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile yaşları arasındaki ilişkiye ilişkin tek yönlü ANOVA sonuçları incelendiğinde üstte açıklaması verilen üç yaş grubuna ilişkin istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p=0.533>0.05$ ).

Tablo 8

*Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları ile Yaşları Arasındaki Farka İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları*

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
Gruplar arası	24.917	2	12.458		
Grup içi	10095.766	510	19.796	.629	.533
Toplam	10120.682	512			

#### **4.2.3. Yaşanan Yer (Yaşamın Büyük Bölümünün Geçtiği Yer) ile İlişkili Alt Problemlerin İncelenmesi**

##### **4.2.3.1. Genç Yetişkin Bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları ile Yaşanan Yer Değişkeni Arasındaki Farkın İncelenmesi**

Genç yetişkin bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları yaşanan yer değişkenine göre incelendiğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $p=0.746>0.05$ ). Bu gruplar büyükşehir, şehir, kasaba ve altı yerleşim yerleri şeklinde üç gruba ayrılmaktadır. Bu grupların dağılımlarına ilişkin veri ilk problem cümlesinde yer alan frekans tablosunda ayrıntılı olarak belirtilmektedir (Bkz: Tablo 1)

Tablo 9

*Genç Yetişkin Bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları ile Yaşanan Yer Değişkenine İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları*

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
Gruplar arası	290.447	4	72.612	.486	.746
Grup içi	75840.211	508	149.292		
Toplam	76130.659	512			

#### **4.2.3.2. Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları ile Yaşanan Yer Değişkeni Arasındaki Farkın İncelenmesi**

Genç yetişkinlerin psikolojik yardım alma tutumları ile doğup büyüklere ya da yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer değişkeni incelendiğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $p=0.469>0.05$ ).

Tablo 10

*Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları ve Yaşanan Yer Arasındaki Farka İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları*

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
Gruplar arası	70.498	4	17.625	.891	.469
Grup içi	10050.184	508	19.784		
Toplam	10120.682	512			

#### **4.2.3.3. Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Davranışları ile Yaşanan Yer Arasındaki Farkın İncelenmesi**

Tablo 11

*Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Davranışları ile Yaşanan Yer Arasındaki Farka İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları*

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
Gruplar arası	98.379	4	24.595	.662	.619
Grup içi	18882.760	508	37.171		
Toplam	18981.138	512			

Genç yetişkinlerin psikolojik yardım almada kendini damgalama davranışları ile yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer değişkeni incelendiğinde gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $p=0.619>0.05$ ).

#### 4.2.4. Eğitim ile İlişkili Alt Problemlerin İncelenmesi

##### 4.2.4.1. Genç Yetişkin Bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları ile Eğitim Düzeyleri Arasındaki Farkın İncelenmesi

Tablo 12

*Genç Yetişkin Bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları ile Eğitim Düzeyleri Arasındaki Farka İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları*

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
Gruplar arası	803.624	5	160.725	1.082	.369
Grup içi	75327.035	507	148.574		
Toplam	76130.659	512			

Kişisel bilgi formuna verilen cevaplar incelendiğinde katılımcılar lisansüstü, lisans, ön lisans ve altı eğitim şeklinde sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmaya ilişkin frekanslar birinci problem durumunda yer alan tabloda belirtilmiştir. (Bkz: Tablo 1)

Yapılan ANOVA testinden elde edilen verilere göre gruplar arasında toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir. ( $p=0.369>0.05$ )

#### **4.2.4.2. Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Davranışları ve Eğitim Düzeyleri Arasındaki Farkın İncelenmesi**

Tablo 13

*Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Davranışları ve Eğitim Düzeyleri Arasındaki Farka İlişkin ANOVA Testi Sonuçları*

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
Gruplar arası	319.427	5	63.885	1.736	.125
Grup içi	18661.711	507	36.808		
Toplam	18981.138	512			

Gruplar incelendiğinde genç yetişkinlerin eğitim düzeyleri ve psikolojik yardım aramada kendini damgalama davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p=0.125>0.05$ ).

#### **4.2.4.3. Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları ve Eğitim Düzeyleri Arasındaki Farkın İncelenmesi**

Tablo 14 incelendiğinde genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı gözlenmektedir ( $p=0.805>0.05$ ).

Tablo 14

*Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları ile Eğitim Düzeyleri Arasındaki Farka İlişkin ANOVA Testi Sonuçları*

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p
Gruplar arası	45.866	5	9.173	.462	.805
Grup içi	10074.816	507	19.871		
Toplam	10120.682	512			

#### 4.2.5. İlişki Durumu ile İlişkili Alt Problemlerin İncelenmesi

##### 4.2.5.1. Genç Yetişkin Bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları ile İlişki Durumları Arasındaki Farkın İncelenmesi

İlişki durumu değişkeni üç gruba ayrılmaktadır; bu gruplar bekar, evli ve romantik ilişkisi yok şeklindedir. Genç yetişkin bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ile ilişki durumları incelendiğinde gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Tablo 15

*Genç Bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları ile Bireylerin İlişki Durumları Arasındaki Farkın Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları*

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
Gruplar arası	58.869	2	29.435	.197	.821
Grup içi	76071.789	510	149.160		

Toplam	760130.659	512
--------	------------	-----

#### 4.2.5.2. Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Almada Kendini Damgalama Davranışı ile İlişki Durumları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Uygulanan ANOVA testi incelendiğinde gruplar arasında anlamlı bir fark görülmemektedir. İlişki durumu değişkeni ile psikolojik yardım almada kendini damgalama davranışı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ( $p=0.217>0.05$ ).

Tablo 16

*Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Almada Kendini Damgalama Davranışı ile İlişki Durumları Arasındaki Farka İlişkin ANOVA Testi Sonuçları*

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
Gruplar arası	113.220	2	56.610	1.530	.217
Grup içi	18867.918	510	36.996		
Toplam	18981.138	512			

#### 4.2.5.3. Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları ve İlişki Durumları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Tablo 17

*Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları ile İlişki Durumları Arasındaki Farka İlişkin ANOVA Testi Sonuçları*

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
Gruplar arası	157.721	2	78.860	4.037	.018
Grup içi	9962.962	510	19.535		
Toplam	10120.682	512			

Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile ilişki durumları arasında istatistiksel anlamlı bir fark bulunmaktadır ( $p=0.018<0.05$ ). Gruplar arasındaki farkın kaynağını tanımlamak adına Scheffe testi uygulanmıştır.

Tablo 18

*Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları ile İlişki Durumları Arasındaki Farka İlişkin Scheffe Testi*

(I) Durumunuz	İlişki(J) Durumunuz	İlişkiOrtalama Fark (I-J)	Standart Hata	p	95% Güven Aralığı	
					Alt Sınır	Üst Sınır
Evli	Romantik İlişkisi Var	<b>1.775*</b>	.626	.018	.24	3.31
	Bekar	1.113	.544	.125	-.22	2.45
Romantik İlişkisi Var	Evli	<b>-1.775*</b>	.626	.018	-3.31	-.24
	Bekar	-.662	.472	.374	-1.82	.50
Bekar	Evli	-1.113	.544	.125	-2.45	.22
	Romantik İlişkisi Var	.662	.472	.374	-.50	1.82

\* $p < .05$ "

Uygulanan Scheffe testi incelendiğinde gruplar arasındaki farkın kaynağının evli ve romantik ilişkisi olan bireylerin farkından kaynaklandığı görülmektedir. Değerleri  $p=0.018<0.05$  şeklindedir. Ortalama fark ise istatistiksel olarak evli bireylerin lehinedir, özetle evli bireyler psikolojik yardım aramaya romantik ilişkisi olan bireylerden daha olumlu bakmaktadır. Diğer iki grup arasında ise psikolojik yardım aramaya ilişkin anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $p_1=0.125>0.05$ ,  $p_2=0.374>0.05$ ).

#### 4.2.6. Algılanan Ekonomik Düzey ile İlişkili Alt Problemlerin İncelenmesi

##### 4.2.6.1. Genç Yetişkin Bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları ile Algılanan Ekonomik Düzey Arasındaki Farkın İncelenmesi

Ekonomik düzey değişkeni bireyin kendini algıladığı gelir grubu olarak tanımlanmaktadır. Gruplar düşük, orta ve yüksek şeklinde sınıflandırılmıştır. Bu gruplara ilişkin katılımcı sayısı frekans tablosunda gösterilmektedir. Uygulanan ANOVA testi incelendiğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p=0.522>0.05$ ).

Tablo 19

*Genç Yetişkin Bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları ile Algılanan Ekonomik Düzey Arasındaki Farka İlişkin ANOVA Testi Sonuçları*

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p
Gruplar arası	479.402	4	119.851	.805	.522
Grup içi	75651.257	508	148.920		
Toplam	76130.659	512			

##### 4.2.6.2. Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Almada Kendini Damgalama Davranışı ile Algılanan Ekonomik Düzeyleri Arasındaki Farkın İncelenmesi

Tablo 20

*Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Davranışı ile Algılanan Ekonomik Düzey Arasındaki Farka İlişkin ANOVA Testi Sonuçları*

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p
Gruplar arası	346.000	4	86.500	2.358	.053
Grup içi	18635.138	508	36.683		
Toplam	18981.138	512			

Genç bireylerin psikolojik yardım aramada kendini damgalama davranışı ile hanede algılanan ekonomik düzey arasında ilişkiye ilişkin ANOVA testi incelendiğinde gruplar arasında (yüksek, orta, düşük) anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p=0.053>0.05$ ), ancak farklılaşma diğer ekonomik düzey arasındaki farklılaşma kadar yüksek oranda değildir.

#### **4.2.6.3. Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları ve Algılanan Ekonomik Düzey Arasındaki Farkın İncelenmesi**

Tablo 21

*Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum ile Algılanan Ekonomik Düzey Arasındaki Farka İlişkin ANOVA Testi Sonuçları*

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p
Gruplar arası	32.192	4	8.048	.405	.805
Grup içi	10088.490	508	19.859		
Toplam	10120.682	512			

Bireylerin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları incelendiğinde, yapılan ANOVA analizine göre algılanan ekonomik düzeye göre  $p=0.805>0.05$  olduğundan gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

#### 4.2.7. Yaşamın İlk Yıllarında Ağırlıklı Olarak Bakım Veren Kişi ile İlişkili Alt Problemlerin İncelenmesi

##### 4.2.7.1. Genç Yetişkin Bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları ile Yaşamın İlk Yıllarında Ağırlıklı Olarak Bakım Veren Kişi Arasındaki Farkın İncelenmesi

Tablo 22

*Genç Yetişkin Bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları ile Yaşamın İlk Yıllarında Bakım Veren Kişi Arasındaki Farka İlişkin ANOVA Testi Sonuçları*

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p
Gruplar arası	1467.004	3	489.001	3.334	.019
Grup içi	74663.655	509	146.687		
Toplam	76130.659	512			

Yaşamın ilk yıllarında bakım veren kişinin, bireylerin bağlanma tipleri üzerinde etkili olduğu varsayılmaktadır. Bu nedenle kişisel bilgi formunda anne, baba ve kardeşler üzerine bilgi toplanmıştır. Formda toplanan bilgilerden biri de bireylere ilk yıllarında bakım veren kişidir. Gruplar anne, baba, aileden başka bir yetişkin veya bakıcı şeklinde gruplanmıştır. Gruplar arasında toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları açısından anlamlı bir fark olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ANOVA ile incelenmiştir. Buna göre toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutum ile yaşamın ilk yıllarında bakım veren kişi arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır  $p=0.019<0.05$  Bu farkın kaynağını bulmak adına Scheffe Testi uygulanmıştır.

Tablo 23

*Genç Yetişkin Bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları ile Yaşamın İlk Yıllarında Bakım Veren Kişi Arasındaki Farka İlişkin Scheffe Testi*

(I)Yaşamınızın ilk yıllarında bakım veren kişi	(J) Yaşamınızın ilk yıllarında bakım veren kişi	Ortalama Fark (I-J)	Standart Hata	p	95% Güven Aralığı	
					Alt Sınır	Üst Sınır
	Baba	-1.618	1.846	.857	-6.79	3.56
Anne	Aileden başka bir yetişkin veya bakıcı	10.269	3.875	.073	-.60	21.14
	Anne	1.618	1.846	.857	-3.56	6.79
Baba	Aileden başka bir yetişkin veya bakıcı	11.888*	4.210	.048	.08	23.70
Aileden başka bir bakıcı	Anne	-10.269	3.875	.073	-21.14	.60
	Baba	-11.888*	4.120	.048	-23.70	-.08

\* $p < .05$

Uygulanan Scheffe testine göre  $p_1=0.073>0.05$ ,  $p_2=0.857>0.05$  olduğundan anne, baba grupları arasında anlamlı bir fark görülmemektedir. Gruplar arasındaki farklılaşmanın baba ve aileden başka bir yetişkin veya bakıcı grupları arasında olduğu görülmektedir. Bu farklılaşma incelendiğinde baba ile büyüyen çocukların toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutum ölçeğinden daha yüksek puan aldığı görülmektedir. Bu da ilk bakım verenin yalnızca baba olduğu durumlarda toplumsal cinsiyet rollerine karşı tutumun daha olumsuz olduğunu ifade etmektedir.

#### 4.2.7.2. Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Almada Kendini Damgalama Davranışı ile Yaşamın İlk Yıllarında Ağırlıklı Olarak Bakım Veren Kişi Arasındaki Farkın İncelenmesi

Bu uygulamada psikolojik yardım aramada kendini damgalama davranışı ile yaşamın ilk yıllarında bakım veren kişi değişkenin ilişkisi incelenmiştir. Buna göre psikolojik yardım aramada kendini damgalama ile bakım veren kişi arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Tablo 24

*Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Davranışları ile Yaşamın İlk Yıllarında Bakım Veren Kişi Arasındaki Farka İlişkin ANOVA Testi Sonuçları*

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p
Gruplar arası	89.101	3	29.700	.800	.494
Grup içi	18892.038	509	37.116		
Toplam	18981.138	512			

#### 4.2.7.3. Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları ve Yaşamın İlk Yıllarında Ağırlıklı Olarak Bakım Veren Kişi Arasındaki Farkın İncelenmesi

Bu alt probleme ilişkin ANOVA testi sonucu incelendiğinde yaşamın ilk yıllarında bakım veren kişi ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmektedir.

Tablo 25

*Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları ve Yaşamın İlk Yıllarında Ağırlıklı Olarak Bakım Veren Kişi Arasındaki Farka İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları*

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p
Gruplar arası	66.590	3	22.197	1.124	.339
Grup içi	10054.093	509	19.753		
Toplam	10120.682	512			

#### **4.2.8. Aile Türü ile İlişkili Alt Problemlerin İncelenmesi**

##### **4.2.8.1. Genç Yetişkin Bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları ile Aile Türü Arasındaki Farkın İncelenmesi**

Kişisel bilgi formuna verilen cevaplar ile aile türleri oluşturulmuştur. İstatiksel olarak anlamlı olacak kadar veri olmadığından diğer diye işaretlenen aile türü işlemin dışında bırakılmış ve analiz çekirdek aile ile geniş aile arasında yapılmıştır. Çekirdek aile anne, baba, çocuk ya da çocuklardan oluşan, geniş aile ise bu aileye ek olarak büyükanne büyükbaba ya da teyze, amca dayı gibi akrabaların bir veya birkaçının aynı ev içerisinde yaşadığı sistem olarak tanımlanmıştır. Bu veri ışığında bireylerin büyüdüğü, yetiştiği aile türü ile toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Tablo 26

*Genç Yetişkin Bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları ile Aile Türleri Arasındaki Farka İlişkin t-Testi Sonuçları*

Aile Türü	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>	<i>p</i>	<i>T</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>	Ortalama Fark	<i>SH</i>
Çekirdek Aile	414	39.50	12.158						
				.855	-.766	134.718	.445	-1.071	1.398
Geniş Aile	92	40.71	11.807						

#### **4.2.8.2. Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Almada Kendini Damgalama Davranışı ile Aile Türü Arasındaki Farkın İncelenmesi**

Bireylerin yetiştiği aile türü ile psikolojik yardım aramada kendini damgalama davranışları arasında herhangi bir grup lehine anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p=0.55>0.05$ ).

Tablo 27

*Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Davranışı ile Aile Türleri Arasındaki Farka İlişkin t-Testi Sonuçları*

Aile Türü	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>	Ortalama Fark	<i>SH</i>
Çekirdek Aile	414	19.61	6.188					
				-.599	149.217	.550	-.383	.639
Geniş Aile	92	19.99	5.393					

#### 4.2.8.3. Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları ve Aile Türü Arasındaki Farkın İncelenmesi

Bireylerin yetiştiği aile türü ile psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları arasında bir grup lehine anlamlı bir fark bulunmamaktadır  $p=0.587>0.05$ .

Tablo 28

*Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları Almaya İlişkin Tutumları ile Aile Türleri Arasındaki Farka İlişkin t-Testi Sonuçları*

Aile Türü	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>	Ortalama Fark	<i>SH</i>
Çekirdek Aile	414	30.74	4.418					
Geniş Aile	92	31.02	4.470	-545	133.420	.587	-.280	.514

#### 4.2.9. Kardeş Sırasına İlişkin Alt Problemlerin İncelenmesi

##### 4.2.9.1. Genç Yetişkin Bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları ile Kardeş Sırası Arasındaki Farkın İncelenmesi

Kardeş sırasına ilişkin bilgi araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır. Bu formda yer alan kardeş sıralaması Alfred Adler'in kuramını baz olarak oluşturulmuştur. Buna göre kardeş sırası bileşenleri şu şekildedir:

- En büyük çocuk (iki veya daha çok çocuklu ailenin en büyük çocuğu)
- İkinci çocuk (iki çocuklu bir ailenin küçük çocuğu)
- Ortanca çocuk (üç veya daha çok çocuklu ailenin en büyük ya da en küçük olmayacak şekilde iki veya daha altındaki sırada olan çocuk)
- En küçük çocuk (üç veya daha fazla çocuklu ailede yer alan en son doğan çocuk)

➤ Tek çocuk (ailede başka çocuk olmayan çocuk)

Bu bilgilerden sonra yapılan ANOVA testi incelendiğinde ailedeki kardeş sırası, bireylerde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumda olumlu ya da olumsuz bir fark göstermemektedir.

Tablo 29

*Genç Yetişkin Bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları Kardeş Sıralarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları*

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
Gruplar arası	433.739	4	108.435	.728	.573
Grup içi	75696.920	508	149.010		
Toplam	76130.659	512			

#### **4.2.9.2. Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Almada Kendini Damgalama Davranışı ile Kardeş Sırası Arasındaki Farkın İncelenmesi**

Uygulanan ANOVA testi incelendiğinde gruplar arasında psikolojik yardım aramada kendini damgalama davranışı bağımlı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Tablo 30

*Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Davranışları ile Kardeş Sıralarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları*

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
-----------------	-----------------	----	--------------	---	---

Kaynağı					
Gruplar arası	58.156	4	14.539	.390	.816
Grup içi	18922.982	508	37.250		
Toplam	18981.138	512			

#### 4.2.9.3. Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları ve Kardeş Sırası Arasındaki Farkın İncelenmesi

Tablo 31

*Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutumları ile Kardeş Sıralarına İlişkin ANOVA Testi Sonuçları*

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	<i>F</i>	<i>p</i>
Gruplar arası	61.344	4	15.336	.774	.542
Grup içi	10059.338	508	19.802		
Toplam	10120.682	512			

Uygulanan ANOVA testi sonucunda gruplar arasında psikolojik yardım aramaya ilişkin tutuma bağlı olarak istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı gözlenmektedir.

#### 4.2.10. Psikolojik Yardım Alma Durumuna İlişkin Problemlerin İncelenmesi

##### 4.2.10.1. Genç Yetişkin Bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları ile Psikolojik Yardım Alma Durumu Arasındaki Farkın İncelenmesi

Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım alıp almamaları hakkında bilgi toplanmıştır. Bu yardım hizmeti psikolojik danışman, psikolog, okul psikolojik danışmanı ya da psikiyatrist gibi ruh sağlığı alanında hizmet veren çeşitli uzmanlardan alınan hizmetleri kapsamaktadır.

Tablo 32

*Genç Yetişkin Bireylerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları ile Daha Önce Psikolojik Yardım Alıp Almamaların Arasındaki Farka İlişkin t-Testi Sonuçları*

Psikolojik Yardım Alma	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>	Ortalama Fark	<i>SH</i>
Evet	205	38.45	12.661	-2.035	415.928	.043	-2.261	1.111
Hayır	308	40.71	11.807					

Buna göre araştırmaya katılan katılımcılardan 205 kişi psikolojik yardım almış 308 kişi ise herhangi bir uzmandan bu hizmeti almamıştır. Yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre psikolojik yardım alan ve almayan bireyler arasında toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutum özelinde anlamlı bir fark bulunmaktadır ( $p=0.043<0.05$ ).

Farklılaşmanın yönüne baktığımız zaman psikolojik yardım almadığını ifade eden bireylerin herhangi bir uzmandan psikolojik yardım alan bireylere oranla ölçekten daha yüksek puan aldıkları yani toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin daha olumsuz bakışlarının olduğu anlaşılmaktadır. Psikolojik yardımın bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin daha sınıfsız ve daha biyolojik cinsiyetten bağımsız görevlerin olması gerektiğini savunduğunu söylemek mümkündür.

#### **4.2.10.2. Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Almada Kendini Damgalama Davranışı ile Psikolojik Yardım Alma Durumu Arasındaki Farkın İncelenmesi**

Tablo 33

*Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Davranışı ile Daha Önce Psikolojik Yardım Alıp Almamaların Arasındaki Farka İlişkin t-Testi Sonuçları*

Psikolojik Yardım Alma	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>	Ortalama Fark	<i>SH</i>
Evet	205	18.69	5.516	-3.255	476.663	.001	-1.721	.529
Hayır	308	20.41	6.358					

Tablo 32 incelendiğinde daha önce psikolojik yardım almış olan bireyler ile daha önce herhangi bir uzmandan ruh sağlığı alanında hizmet almamış bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bu farkın nedeni hakkında bilgi sahibi olmamakla birlikte daha önce psikolojik yardım almış bireylerin ruh sağlığı alanında hizmet ararken kendini damgalama davranışlarının anlamlı biçimde daha düşük olduğu görülmektedir. Bu da ruh sağlığı hizmetinin en az fiziksel sağlık kadar önemli olduğu ve sağlığın bütüncül bir iyi olma hali olduğunun ruh sağlığı hizmeti içerisinde bireylere ifade edilmesi olabileceği tahmin edilmektedir. Bu bilgi için ise ön test son test uygulaması yapılmadan kesin olarak emin olmak mümkün değildir istatistiksel olarak bu araştırma kapsamında bilinen bireylerin bu hizmeti aldığı anda kendini daha az damgalama eğiliminde hissetmesidir.

#### **4.2.10.3. Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları ve Psikolojik Yardım Alma Durumu ile Arasındaki Farkın İncelenmesi**

Tablo 34

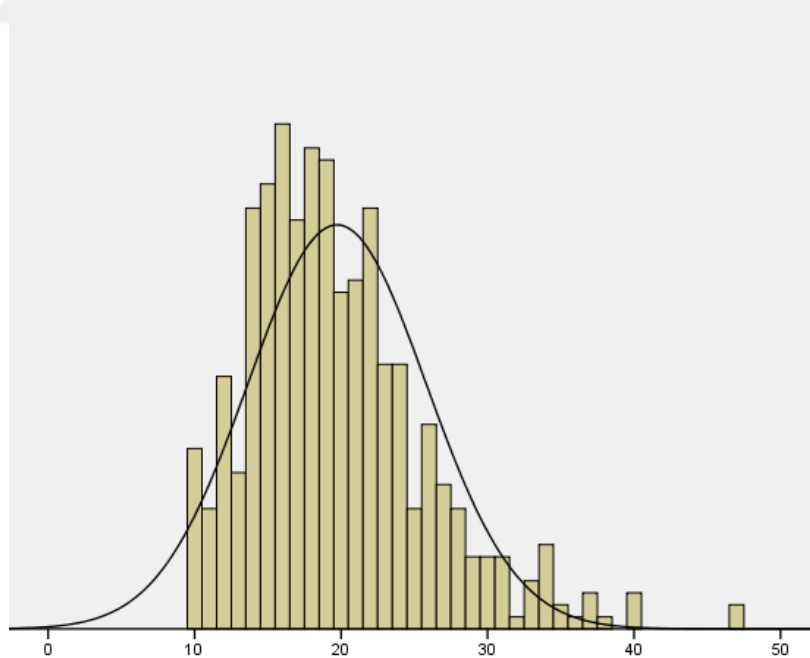
*Genç Yetişkin Bireylerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları ve Psikolojik Yardım Alma Durumu ile Arasındaki Farkın İncelenmesi*

Psikolojik	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>	Ortalama	<i>SH</i>
------------	----------	-----------	-----------	----------	-----------	----------	----------	-----------

Yardım Alma				Fark				
Evet	205	31.94	3.903	5.053	483.028	.000	1.915	.379
Hayır	308	30.03	4.623					

Genç yetişkin bireylerin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları ile daha önce yardım alıp almamalarına ilişkin t-testi incelendiğinde, ruh sağlığı ile ilgili hizmet alıp almama durumuna göre anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Bu farkın kaynağına ilişkin bulgu olmasa da farklılaşmanın yönü bilinmemektedir. Psikolojik yardım alıp almama durumuna dair diğer bağımlı değişkenlerin aksine psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum daha önce yardım almamış bireylerde daha olumlu bir yöndedir, bu fenomenin daha detaylı araştırılması ruh sağlığı alanı için daha verimli olabilir.

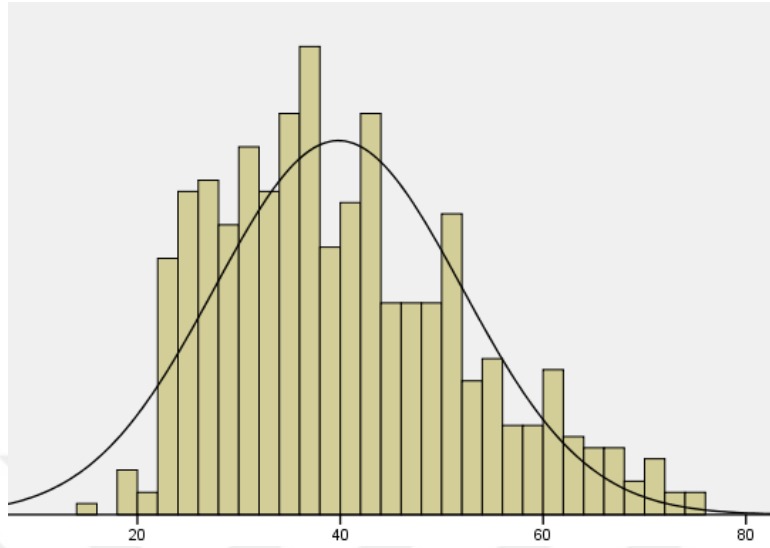
#### 4.3. Toplam Puanlara İlişkin Histogramlar



Şekil 1. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum toplam puan histogramı

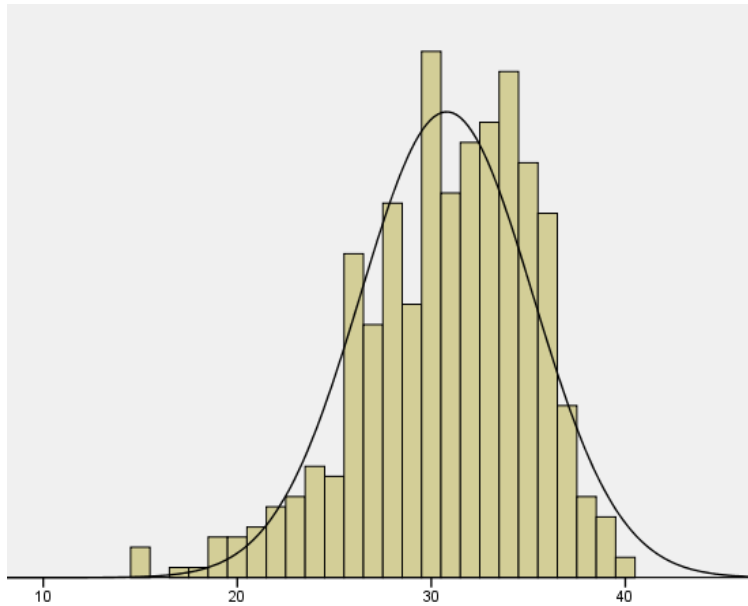
Toplam puanlar ve standart sapma açısından bakıldığında psikolojik yardım almaya ilişkin tutum değişkeninde grubun ortalama üstünde bir puan aldığını söylemek mümkün, grup

genel olarak psikolojik yardım almaya olumu bakan bireylerden oluşmaktadır şeklinde bir yorum yapılabilir.



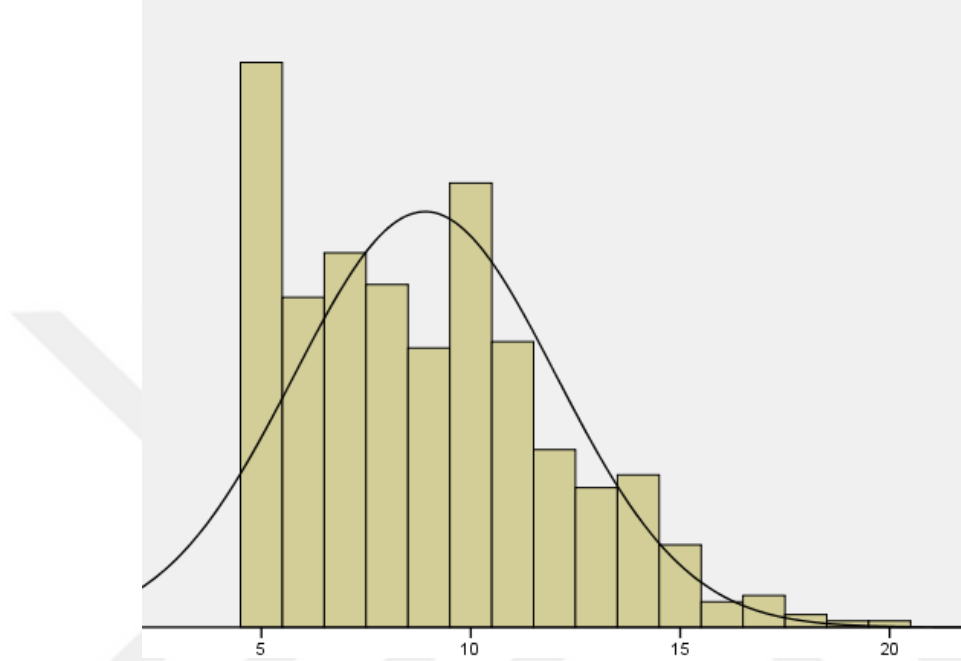
Şekil 2. Psikolojik yardım aramada kendini damgalama toplam puan histogramı

Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ölçeğine verilen puanlar incelendiğinde katılımcıların ortalamanın üstünde bir puan verdikleri görülmüştür. Bu da kendini damgalama davranışının yüksek olduğunu göstermektedir. Aslında kendini damgalama ve sosyal damgalama arasında toplam puan açısından negatif bir ilişki varmış gibi görünse de korelasyon bunun tam tersini göstermektedir.



Şekil 3. Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutum toplam puan histogramı

Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutuma ilişkin toplam puanlar incelendiğinde tam anlamıyla ortalama puanın ağırlıklı olduğu görülmektedir. İlgili histogram incelendiğinde grubun ortalama değerlerde yoğunlaştığı görülmektedir, katılımcıların verdikleri cevaplara göre toplumsal cinsiyet rollerine bakışları açısından bu durum göze çarpmakla birlikte standart sapması 12 puan ile en yüksek olan grup burada yer almaktadır.



Şekil 4. Psikolojik yardım almada sosyal damgalanma toplam puan histogramı

Psikolojik yardım almaya ilişkin sosyal damgalama puanlarına bakıldığında toplam puana oranı düşük çıkmıştır (8.9/20), ilişkisel anlamda diğer değişkenlerle değerlendirildiğinde farklı sonuçlar verebilir ancak katılımcıların toplam puanına bakıldığında bu örnekte sosyal damgalanma algısı ortalamanın altındadır. Ayrıca standart sapması da 3 puan civarındadır.

## BÖLÜM V

### SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, elde edilen bulgulara ilişkin sonuçlar tartışılmakta ve gelecek araştırmalara ilişkin öneriler sunulmaktadır.

#### 5.1. Problem Durumuna İlişkin Bulguların Tartışılması

Problem durumunda belirtilen değişkenler arasındaki korelasyon incelenmiştir. Bu analiz sonucunda toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutum ile psikolojik yardım aramada kendini damgalama arasında düşük düzeyde pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. Bu ilişki % 99 güven aralığında anlamlıdır. Alan yazında yapılan araştırmaların pek çoğu özellikle erkek cinsiyet rolleri kalıplarının bireyleri belirli nedenlerle yardım aramadan uzaklaştıkları saptamıştır. Sonuçları alan yazınla paraleldir. Bireylerin psikolojik yardım aramada kendini damgalama davranışı pek çok normdan etkilenebilir. Örneğin; Metin (2017)'nin yürüttüğü araştırmada görüldüğü üzere yaşanan sosyal çevre, ekonomik düzey, sosyal ve toplumsal kriz anları, göçmenlik ya da azınlık olma, farklı dini inançlara sahip olma, çocuk, ergen ya da yetişkin olma gibi faktörler yardım arama davranışında değişiklik yaratmaktadır.

Aslında sadece toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutuma bakarak bile kendini damgalama ile ilgili yorum yapılabilir. Alan yazında bu rollerin keskin olması, bireylerin sert yargılara sahip olması ve o çevreden çıkmaması bilişsel esnekliğe sahip bireylere oranla ihtiyaç halinde yardım arama tutumlarında net bir fark göstermektedir (Özdemir, 2012).

#### 5.2. Diğer Değişkenler İlişkin Bulguların Tartışılması

Ana dört değişken arasında %95 ile %99 güven aralığında olmak üzere ilişki bulunmaktadır. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama ile toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutum arasında zayıf pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeğine verilen sonuçlar yükseldikçe toplumsal

cinsiyet rollerine ilişkin tutum ölçeğine verilen puanların azaldığı söylenebilir ancak ölçeklerin puanlanması incelendiğinde Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama ölçeğinden alınan yüksek puan olumlu tutumu, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutum ölçeğinden alınan yüksek puan olumsuz bir tutumu yansıttığından aralarındaki ilişkinin aslında birbirlerine eş yönde artıp azaldığı yorumu yapılabilir. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ile Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutum Ölçeklerine verilen puanlar doğrultusunda korelasyona bakıldığında aralarında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunduğu söylenebilir. Biri artarken diğeri azalmaktadır. Buna göre ölçeklerin puanlanması incelendiğinde aralarındaki ilişkinin olumlu olduğunu ifade etmek mümkündür çünkü ölçeklerden birinden alınan puan yükseldikçe olumlu diğeri ise yükseldikçe olumsuz tutumu yansıtmaktadır.

### **5.2.1. Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini Arasındaki Korelasyonun Tartışılması**

Araştırmada analiz edilen bir diğeri korelasyonel ilişki ise psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumdur. Psikolojik yardım aramada sosyal damgalanma ile toplumsal cinsiyet arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuç araştırmada da beklenen sonucu ve alan yazın ile paralel bir sonuç olarak karşımıza çıkmakta (Pattyn ve arkadaşları, 2014). Bireylerin ne kadar sert ve keskin sınırları varsa bilişsel esneklikleri o kadar azalır. Yardım ihtiyacına ulaşmakta sıkıntı yaşar ve bu ihtiyacı söylemekten çekinir. Sosyal damgalanma ise kendini damgalama ile toplumsal cinsiyet ile en çok çalışılan kavramlardan biridir.

Özellikle toplumdan bireylere gelen yardım aramaya ilişkin tutum sosyal damgalanmayı arttırmaktadır. Örneğin erkek bireyin hep güçlü, sert, yardıma “muhtaç olan” değil aksine şartlar ne olursa olsun yardım sağlayan ama bu yardımı duygusal olarak değil genelde maddi ve fiziki güçle sağlam birey olması beklendiği için belirgin olarak yardım davranışı aramada sosyal damgalama yaşar. Özellikle tanısı konulmamış yeme bozukluğu ve toplumsal cinsiyet ile ilgili yapılan araştırma bize bu noktadan ciddi ipucu vermektedir. Çünkü toplumların büyük bir kısmında yeme bozukluklarının fiziksel görünümü güzelleştirme ile ilişkilendirilmesi erkeklerin ise bu kaygıdan uzak olduğunun varsayılarak güzellik algısının bir toplumsal cinsiyet rolü olarak kadına yıkılması erkekleri bu problem

için yardım alma konusunda olumsuz bir yere itmektedir. Bu nedenle sosyal damgalanma korkusu ile toplumsal cinsiyet rollerine bakış arasında pozitif bir ilişki olması kaçınılmaz olarak beklenmektedir.

### **5.2.2. Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Arasındaki Korelasyonun Tartışılması**

Bu değişkenler arasındaki ilişki de %99 güven aralığında anlamlı bulunmuştur. Ancak iki değişken arasındaki ilişki orta-zayıf düzeyde negatif yönlü bir ilişkidir. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum olumluyken sosyal damgalanma düşmektedir. Bu durum bireylerin psikolojik yardım almaya karar verdikten sonra sosyal damgalamadan çekinmedikleri şeklinde yorumlanabileceği gibi toplumun baskısının yaşanan problemlerin gücü karşısında bir süre sonra daha az önem arz ettiğini de gösterebilir. Ancak bu iki değişken arasındaki ilişki istenildiği kadar güçlü değildir.

Alan yazın çalışmalarında sıklıkla karşımıza çıkan durum ise buradaki gibi damgalanma korkusunun herhangi bir yardım aramaya bakış olumlu oldukça daha düşük seviyelerde seyrettiğidir. Değişkenler arası ilişki alan yazına paralel olarak bulunmuştur (Topkaya, 2011).

### **5.2.3. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Toplumsal Cinsiyet Arasındaki Korelasyonun Tartışılması**

Bireylerin cinsiyet rollerine tutumları olumlu oldukça danışma hizmeti almaya bakışları olumsuz olmaktadır ancak bu ilişki istatistiksel olarak yok sayılabilecek kadar zayıftır. Buradan hareketle tüm araştırma boyunca tekrarlandığı gibi bireyleri kısıtlayan toplumsal cinsiyet kalıpları bireylerin ihtiyaç duydukları yardımı almalarına engel teşkil etmektedir. Hem Türkiye’de hem de yurtdışında yer alan alan yazın çalışmaları incelendiğinde Batı ya da Doğu kültürleri fark etmeksizin bu sonucun ortaya çıktığı görülmektedir (Yapar, 2021).

### **5.2.4. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Psikolojik Yardım Almada Kendini Damgalama Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulguların Tartışılması**

Bu değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde %99 güven aralığında gcl negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları olumlu oldukça kendilerini damgalama davranışları azalmaktadır

Alan yazına bakıldığında bu sonucun beklendik olduğunu söylemek mümkündür (Al-Rubaye, 2022). Bireyler zihinlerinde yer alan olumsuz kalıpları yıkıp ihtiyaç duydukları yardıma ulaşmaya çabaladıklarında sonucun beklediklerinden daha faydalı olduğu gördüklerinde damgalama hislerinin azaldığını söylemek mümkün. Aynı sosyal damgalanmada olduğu gibi belirli bir noktadan sonra ihtiyaçların daha ağır bastığı söylenebilir.

### **5.2.5. Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Kendini Damgalama ve Psikolojik Yardım Aramada Sosyal Damgalanama Arasındaki Korelasyonun Tartışılması**

Psikolojik yardım alma konusundan genel olarak damgalamanın yoğun olduğu söylenebilir. Alan yazına bakıldığında gerek sosyal damgalanma gerekse kendini damgalama davranışının birbirini izlediği görülmektedir. Araştırmada Avusturalya Sydney Üniversitesi, Amerika Birleşik Devletleri, Polonya, Endonezya, Türkiye gibi birbirinden çok farklı coğrafyalarda yapılmış çalışmalar incelenmiştir. Bu çalışma etnik kökeni, dini inancı, cinsiyeti ya da yaşı ne olursa olsun bireylerin sosyal damgalanmaları ile kendini damgalamaları arasında ilişki olduğu bulunmuştur (Pederson ve arkadaşları, 2014). Bu çalışmada da paralel olarak benzer sonuç bulunmuştur. Sonuçlar orta-yüksek düzeyde ilişkilidir, bu ilişki % 99 güven aralığında analiz edilmiştir.

### **5.3. Alt Problemlere İlişkin Bulguların Tartışılması**

Cinsiyet ile ilgili değişkenler incelendiğinde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutum, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, psikolojik yardım aramada kendini damgalama değişkenleri arasında cinsiyete bağlı olarak anlamlı farklılıklar bulunmaktadır.

Alan yazındaki diğer çalışmalara bakıldığında da bu çalışmaya paralel olarak cinsiyet açasından fark olması beklenmekteydi (Gültekin, 2022). Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin

tutum incelendiğinde, erkeklerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin daha katı ve negatif bir tutum sergiledikleri ve hayat pratiklerinde bu cinsiyet rollerini daha fazla benimsedikleri görülmektedir. Alan yazında da yer aldığı gibi kadınların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının bu araştırma özelinde de daha olumlu olduğu görülmektedir. Bu da erkeksi cinsiyet rollerinde yardım aramaya ilişkin negatif bir tutum ruh sağlığı hizmetlerinde bu yargının devam ettiğini göstermektedir.

Öte yandan psikolojik yardım aramada kendini damgalamaya ilişkin veriler incelendiğinde kadınların kendilerini damgalama oranlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu ışığında psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumun dolaylı olarak psikolojik yardım aramada kendini damgalama davranışını arttırdığı söylenebilir. Alan yazın çalışmalarında kadınların kendilerini yardım aramada değil daha çok dış görünüm, meslek ve meslek dışındaki yaşam pratiklerinin dengelenmesi gibi durumlarda daha fazla damgaladıkları görülse de bu çalışma tersi veriler sunmaktadır. Bu bağlamda hem yapılan araştırma hem de alan yazında yer alan diğer araştırmalar incelendiğinde özellikle ataerkil normların hala erkek bireyler üstünde bir baskı unsuru olduğu, kadın bireylerin nispeten daha kırılgan olmaya toplum açısından göz yumulduğu söylenebilir.

Diğer bir demografik değişken olan yaş değişkeni incelendiğinde bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine karşı tutumları, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ve psikolojik yardım aramada kendini damgalamaları ile yaşları arasında anlamlı fark yoktur. Bu sonucun çıkmasında yaş gruplarının benzer olmasının etkisi olduğu düşünülmektedir.

Yaş grupları sınıflandırılırken Erikson'ın Psikososyal Gelişim Kuramından yararlanılmıştır. Erikson'un görüşleri her ne kadar psikoanalitik kuramlar içerisinde yer alsın da Sigmund Freud'un aksine bireyin yaşantısının kalıtımla değil deneyimlerle şekillendiğini savunur. Bununla beraber asla değişmeyen ve saplantılı olarak bir yerde takılan bireyin aksine Erikson'a göre bireyler gelişip değişebilir ve yaşam görevlerini olumlu biçimlerde atlatabilir. Kriz yönelimli bir kuramdır. Buna göre her dönemin kendine has çözülmesi gereken bir krizi ve Freud'da olduğu gibi odaklanmış bir uyarı vardır. Erikson'ın Psikososyal Gelişim Kuramında bireylerin geçmesi gereken sekiz dönem vardır. Her bir dönemin kendine has bir krizi olmakla beraber bu krizin olumlu ya da olumsuz olarak atlatılmasına bağlı değişen kazanması beklenen özellikler bulunur. Bu araştırmada öncelikle 18-30 yaş arası olan genç yetişkinlik dönemine odaklanılmaktadır.

Genç yetişkinlik dönemi Erikson'ın Psikososyal Gelişim Kuramına göre 8 evrenin 6. Evresidir ve bu evre yakınlığa karşı yalıtılmışlık olarak adlandırılır. Bireylerin kimliklerini kazanmanın yanı sıra başka bireylerle yakın ve sağlıklı ilişkiler kurmaları beklenen dönemdir (İnanç ve Yerlikaya, 2022). Bireylerin kimlik tasarımlarını tam anlamıyla geliştirdikleri ve değişimin çok zor, kökleşmiş olduğu bir dönem olan genç yetişkinlik döneminin çatışmaları da sanılanın aksine sert geçmektedir. Araştırma bu nedenle özellikle genç yetişkin bireyler üzerinde yoğunlaşmıştır.

Araştırmada 18-30 yaş arası 18-22, 23-26, 27-30 şeklinde sınıflandırılmıştır. Genç yetişkinlik döneminin başlangıcı ve sonu arasında sosyal görevler açısından değişiklikler bulunmaktadır. Örneğin 18-22 yaş üniversite yıllarına denk gelmekte ve birey kimlik kazanmaya odaklanmaktadır ancak bunun aksine 27-30 yaş bireyin kimlik oturttuğu daha çok evlilik, iş yaşamı gibi konulara ağırlık verdiği dönemdir. Bu nedenle aynı evre içinde yer almasına rağmen yaş değişkeninde farklılık olabileceği varsayımıyla hareket edilmiştir ancak veriler istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.

Diğer demografik değişken ise eğitim değişkenidir. Araştırma genel olarak lisansüstü, lisans ve ön lisans eğitimi almış bireyleri kapsamaktadır. Eğitim seviyesi değişikçe toplumda belirli kavramlara bakış açısında anlamlı bir fark olacağı öngörülmüştür buna karşın araştırma sonucunda toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutum, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve psikolojik yardım almada kendini damgalama arasında eğitim açısından anlamlı bir fark bulunmadığı gözlenmiştir. Aslında toplumlar özellikle roller ve stigma konusunda ayrışmamış ve bu kavramlar her sosyal sınıftan birey için risk taşımaktadır. Çünkü bireyler stigma ve keskin roller nedeniyle ihtiyacı olan yardımı alamamakta ve bu da hem sağlıklı bir hem de sağlıklı toplum açısından risk faktörü olmaktadır.

Demografik değişkenler incelendiğinde bireylerin yaşadıkları yer açısından fark olup olmadığı araştırılmıştır. Yaşanan bölgenin kültürel özellikleri, şehrin büyüklüğü, sosyal yapısı olarak birbirleriyle kan bağıyla bağlı olma ya da yaşam alanlarında sıklıkla birlikte bulunma (sosyal yakınlık), yaşanan yerin kimlik çeşitliliği, nüfus yapısı, psikososyal olanakları gibi pek çok faktörün bireyin erken yaşlarından itibaren toplumsal cinsiyet rolleri, psikolojik yardım alma ve kendini damgalama gibi değişkenleri etkilediği tahmin edilmektedir. Buna karşın araştırma sonucunda bahsedilen üç değişkenin de yaşamın çoğunun geçtiği yer açısından anlamlı bir farkı bulunmamaktadır. Bu değişken ile eğitim değişkeni bir arada düşünüldüğünde araştırmanın örnekleminin ön lisans ve üstü eğitim

almış bireyler ağırlıklı olmasından kaynaklı olarak bireylerin pek çok kültürle temas etmiş olmasının dolaylı etkisi olduğun düşünülmektedir. Örneklem genişletildiğinde farklı sonuçlara ulaşılabileceği tahmin edilmektedir.

Bireylerin herhangi bir ilişki içerisinde olup olmamaları da araştırılan konulardan biridir. İlişki durumu değişkeni; romantik ilişkisi var, evli ve bekar olmak üzere üç başlığa ayrılmaktadır. Toplumsal cinsiyet rollerine karşın tutum ve psikolojik yardım aramada kendini damgalama arasında ilişki durumu açısından anlamlı bir fark yokken psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile ilgili farklılık vardır. Bu farklılık ise evli bireyler ile romantik ilişkide olan bireyler arasındadır. Evli bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları daha olumludur. Burada evli bireylerin, evliliğin doğasından gelen bir şekilde daha açık iletişimde olmaları, problem çözücü davranmak zorunda olmaları gibi faktörlere bağlı olduğu düşünülmekte beraber bunu destekleyen bir çalışma bulunmamaktadır.

Demografik değişkenlerden biri de algılanan ekonomik düzeydir. Bu düzeyler düşük, orta, yüksek şeklinde üç gruba ayrılmıştır. Bu gruplar arasında da psikolojik yardım almaya yönelik tutum, kendini damgalama ve toplumsal cinsiyet rolleri ile ilgili anlamlı bir fark olmamakla beraber psikolojik yardım aramada kendini damgalama istatistiksel olarak çok anlamlı bir şekilde ayrışma göstermemiştir sınırda bir değer olduğu sayılabilir ancak istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı için Scheffe testi uygulanmamış ve kaynak tespiti yapılmamıştır. Bu konuda ileri bir çalışma yapılabilir. Alan yazında yer alan çalışmalarda kendini damgalama özellikle psikolojik destek konusunda damgalama çoğunlukla göçmenler, kadınlar, dar gelirliler, mavi yakalılar gibi toplumca dezavantajlı sayılan gruplarda görülmektedir. Bu nedense araştırmanın genişletilmesi belki pek çok yardım arama davranışında olduğu gibi psikolojik yardım arama konusunda da önemlidir.

Yaşamın ilk yıllarında bakım veren kişi ve diğer değişkenler arasında ilişki incelenmiştir. Bakım veren kişi anne, baba, aileden başka bir yetişkin ya da bakıcı şeklinde üçe ayrılmaktadır. Bu değişken katılımcılara sorulurken Bowlby'nin Bağlanma Kuramı'ndan hareket edilmiştir.

Bağlanma Kuramı, Psikanalitik Kuram kökenlidir, Bowlby'ye göre yaşamamızın ilk yıllarında bakım veren kişiler ile kurduğumuz sağlıklı bağlar yetişkin yaşamımızda devam eder. Yalnızca bireylerle kurduğumuz ilişkiyi değil aynı zamanda kendimizle kurduğumuz ilişkiyi de anlamlı ölçüde etkilemektedir (Demirdağ, 2017). Bu nedenle araştırmada bireylerin yaşamının ilk yıllarında bakım veren kişinin çok önemli olduğu

düşünülmektedir. Ancak bu değişkenin incelenmesinde yaşanan sıkıntılardan biri bu bağlanmanın derinliği ve kalitesini ölçecek açık uçlu soruların kullanılmaması sayılabilir. İleri aşamada bu tabanda bir çalışma yürütülebilir. Verilere bakılacak olursa psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile psikolojik yardım aramada kendini damgalama değişkenleri ile ağırlıklı bakım veren kişiler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülür. Buna karşın toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutum incelendiğinde baba ile aileden başka bir yetişkin ya da bakıcı arasında anlamlı bir fark bulunduğu saptanmıştır. Bu değişkenler açısından bakıldığında anne figürü olmadan sadece babası tarafından ilk bağlanması gerçekleşen bireylerde toplumsal cinsiyet rollerini benimseme konusunda bir tutum vardır. Kadın ve erkek rolleri keskin olarak vardır. Bu iki şekilde yorumlanabilir. Anne figürünün eksikliğinin olması potansiyel kadın figürlerini ortadan kaldırdığı için birey iki cinsiyeti gözlemlemekte eksik kalabilir ya da babaların toplumda temel olarak bakım verme görevi üstelenen taraf olmadığından ve toplumda genelde kadınsı bir özellik olduğundan olası bir destek eksikliğinden dolayı babanın toplumsal cinsiyet konuda bilinçli olmamasından kaynaklanabilir. Babalar çoğu toplumda sıcaklık ve denge ile değil otorite ve düzensizlik ile eşleştirildiğinden bu tip bir sonuç çıktığı tahmin edilmektedir. Ancak net bir bilgi ancak psikolojik yardım alma sürecinin ya da en azından açık uçlu soruların sonucunda görülebilir.

Aile türü açısından bakıldığında üç değişken açısından da anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Aile türü çekirdek ve geniş aile olarak ikiye ayrılmaktadır.

Çekirdek aile; anne baba çocuktan oluşan ailenin en sade haline denir. Bu aileler küçük birimlerdir. Çoğunlukla iletişim daha direkt ve bireylerin birbirlerinden daha haberdar oldukları aile yapılarıdır. Günümüzde şehirlerde en yaygın ailelerin çekirdek aile olduğundan söz edilebilir. Ayrıca bu aileler genellikle modern yaşam, şehirli yaşam, her ikisi de çalışan ebeveynler, bireylerin ev dışında da pek çok rolü olduğu aileleri tanımlamak için kullanıldığını ve bu kavramlarla beraber anıldıklarını söylenebilir.

Geniş aile ise literatüre göre diğer aile türlerinden olan geniş aile Türkiye’de Batı ülkelerine oranla daha yaygın olduğundan bu aile türü farklı bir seçenek olarak eklenmiştir. Geniş aile aynı hane içerisinde anne baba çocuk dışında sıklıkla büyükanne büyükbaba olmakla beraber teyze, hala, amca, dayı, kuzen gibi akrabaların da yaşadığı ailelere verilen isimdir. Bu aile tipi bahsedildiği gibi diğer Doğu toplumlarında da yaygın görülmektedir.

Araştırmanın başında bireylerin algıladıkları sosyal destek, sosyal baskı, birebir kurulan iletişim ya da algılanan yalnızlık düzeylerinin bireylerin üç ana değişkene bakışlarını etkileme ihtimali olduğu tahmin edilmiştir ancak bireylerin çekirdek ya da geniş aile üyeleri olmalarının tahmin edildiği gibi toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutum, psikolojik yardım alamaya ilişkin tutum ya da kendini damgalama açısından anlamlı bir fark göstermemektedir.

İncelenen bir diğer demografik değişken ise bireylerin kardeş sıralarının bireylerin ana değişkenlere ilişkin tutumları arasında fark yaratıp yaratmadığıdır. Kardeş sırası belirlenirken temel olarak Adler'in kardeş sırası kuramı kullanılmıştır. Bu kuram köklü olmasına rağmen hala geçerliliğini korumaktadır.

İlk kuramların ortaya çıkışında bireyleri belirli özelliklere göre nitelenmek ve ortaya çıkabilecek potansiyel sorunları bu düzlemde tahmin edip önlemek gelirdi. Bireylerin her birinin biricik ve farklı olduğu yaklaşımına sahip hümanist akımlardan önce bireyleri belirli yönlerle kalıplar içerisinde incelemek daha cazip geliyordu. Bireysel Psikoloji Kuramını da bu düzlemde inceleyebiliriz. Alfred Adler tarafından ortaya atılan Bireysel Psikoloji Kuramına göre bireylerin doğduğu ailedeki kardeş sırası ve sayısı karakterleri üzerinde doğrudan etkilere sahiptir. Çünkü insan bir sosyal çevrede doğar bu çevrenin karşılıklı etkisi sonucunda belirli davranışları öğrenir ve bu davranışları sürdürme eğiliminde olur. Ayrıca ilk çocukluk yaşantıları insanın benlik algısını şekillendirmek üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Her ne kadar kuramın ortaya çıkışı üzerinden 100 yıl geçse de günümüzde de psikolojik danışmanlar arasında bireyleri anlamada bir ipucu olarak kullanılmaktadır. Kardeş sırası hakkında tek bilgi veren kuramın sahibi Adler'in kardeş sırasını ilk (en büyük), iki çocuktan küçük olan, ortanca, son (en küçük) ve tek çocuk şeklinde sınıfladığını görebiliriz. Her ne kadar tamamen kalıplar içerisinde olmasa ve değişme eğilimine sahip olsa da kardeş sırası bireyler üzerinde etkilidir. Her bireyin bu sıralamadaki yeri karakteri hakkında bilgi sahibi olmamız açısından fayda sağlar.

Bu çocukların özelliklerini kısaca incelemek gerekirse temelde:

En büyük (ilk) çocuk:

Ailenin ilk ve dolayısıyla ilgiyi en çok alan çocuğudur. İlk göz ağrısıdır. Ailenin maddi manevi tüm olanaklarına sahip olan ilk çocuklar ilginin merkezidir ve tüm kaynakların ilkinde sahip olması açısından önemli bir yerdedir. Kurulmuş ve onu bekleyen sıfır bir yere gelmektedir. Başka kardeşi olmadığı için ailenin gerçekdışı beklentilerini karşılamak

zorunda olduğu zorlayıcı bir ortamın içerisinde bulunan ilk çocuklar bu açıdan tek çocuklarla benzerlik gösterirken ilk kez anne baba olan çiftin ilk tecrübelerinden doğan acemiliklerle karşılaşabilir. İleride bağımlı kişilik örüntüsü geliştirebilen ilk çocuklar herkesin kendisine ilgi göstermesini bekledikleri için histeriyonik kişilik özellikleri de geliştirebilirler. Kendileri ve partnerlerinden beklentileri aşırı yüksek olabileceğinden pek çok ilişkisel sorunla karşılaşabilir. Yüksek fonksiyonda olmaya dair gerçekdışı beklentilerinden dolayı anksiyete ve yetersizlik yaşayabilirler.

Diğer çocuklarda ise ilgi değışiklik göstermektedir. Zaten tek çocuk hariç hepsi bir kardeşin olduğu halihazırda “aile” olmuş bir yapının içerisinde doğmuştur.

İki kardeşin küçüğü:

Doğduğunda ailenin tüm maddi manevi kaynakları büyük kardeş ile paylaşan ikinci çocuk sürekli bir yarış halindedir. Büyük abi ya da abayı geçmeye çalışan ikinci çocuklar çok rekabetçi olabilir ve sürekli tetikte olmak zorunda hissederler. Bu özelliklerini yaşamlarındaki diğer alanlara da yönlendirebilirler. Örneğin okul ya da iş yaşamında sürekli yetersiz hissedip hırslı çalışmalara yönelebilirler. Rekabeti kaybedecekleri şeklindeki düşünceleri karamsar bir birey olmalarına neden olabilecekleri gibi daha hırslı, impulsif ve girişken bireyler de olabilirler. Partnerleriyle de benzer davranış örüntüleri gösterebilirler. Bu nedenle iletişim kurmakta sorun yaşayabilirler. Ayrıca yoğun tempo ve tetikte olmak nedeniyle kaygı bozuklukları yaşayabilirler.

Ortanca çocuk:

İki çocuk arasında kalan ortanca çocuklar büyüğün ilk, küçüğün ise son yani daha bebek gibi aldığı ilgiden uzaktır ve ikisi arasında kalmıştır. Bu sıkışmışlığı pek çok zaman üzerinde hisseder. Zavallı ben şeklinde bir benlik algısı geliştirebilir. Kendini unutulmuş ve dışarıda hissedebilir. Aynı zamanda aile, kardeşler arasındaki konumu nedeniyle arabulan, ilişkileri düzenleyen bir konumda olduğu da görülebilir. Bu durum ileride ilişkilerinde de aynı konumda olmasına neden olabilir. Kimi zaman iyi olsa da çoğunlukla bireyin çok “yorgun” ve ilişkilerdeki sorumluluğu alan kişi olmasına neden olduğu için denge faktörünü bozabilir.

En küçük (son) çocuk:

Ailenin tam anlamıyla bebeğidir. Büyümek için aceleleri yoktur ve aile de bunu destekleyici davranışlarda bulunur. Yetişkin sorumluklarına diğer kardeşlere oranla geç ulaştıklarından rekabetçi bir anlayışları yoktur. Daha risk almaya eğilimli ve çoğunlukla

yaratıcı olan kardeşlerdir. Daha cesur olma eğilimleri vardır. Hep ailenin ilgi odağı olduklarından sonraki yaşamlarında da bunu beklerle kimi zaman partnerleriyle ve çevreleriyle sorun yaşayabilirler. Bağımsız olmalarına karşın histeriyonik kişilik örüntüsü sergileyebilirler (Corey, 2015).

Tek çocuk:

Adlerian terapinin en çok üzerinde durduğu çocuklar tek çocuklardır. Özel olarak dikkat edilmesi gerektiğini savunurlar. Adler'e göre tek çocuklar diğer çocukların özelliklerinin karmasıdır ancak ilk çocuğun özelliklerini daha çok yansıtır. Ebeveynlerinin acemilikleri ve ilgi odağı olma özelliklerinden dolayı ilk çocuklara benzer yaşantılar geçirebilirler. Bununla beraber yetişkinleri iyi idare ettikleri için yaşlarından büyük davranma eğilimi gösterebilirler. Rekabet edecekleri kardeşleri olmadığı için bu konuda sorun yaşayabilir, yaşitlarıyla anlaşma konusunda problemlili olabilirler. Ancak iyi birer lider olma eğilimdedirler. Bağımlı kişilik örüntüsü içerisinde olabilirken aynı zamanda mükemmeliyetçi olma eğilimde oldukları için kendi sınırlarını aşırı zorlama eğilimde olabilirler bu da ilk ebeveyn olan çiftin gerçekdışı beklentilerini gerçekleştirme baskısından kaynaklanabilir. Tek çocuk ailenin ilk çocuğu ve çifti aile yapan çocuk olduğundan ailenin yükünü üzerinde taşıma eğilimde olabilir (Erdemir, 2016).

Adler'in kardeş sırası kuramının bu kadar detaylı önemsenmesi temelinde kişisel bir merak olsa da bilimsel açıdan da bir merak konusuydu. Çünkü kimi zaman çok kardeşli olmak kimi zaman ise tek çocuk olmak başlı başına bir stigma ögesi olabilmektedir. Özellikle tek çocukların iletişime kapalı ve benmerkezci olduğunun düşünülmesi gibi özellikler bu stigmayı yaşam pratiklerinde hissettirmektedir. Buna karşın araştırmada toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutum, psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum ya da psikolojik yardım aramada kendini damgalama açısından kardeş sayısı değişkeni nezdinde anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir. Büyük bir olasılıkla bireylerin içinde bulunduğu aile ya da kardeş sırasından daha çok aile ve kardeşler arasındaki iletişim ağı ve bağlanma temelli bir farklılık bulunmaktadır. Alan yazında da bu şekilde bir araştırma göze çarpmamakta. Bu da ileri bir araştırma konusu olarak özellikle açık uçlu sorular ile yüz yüze görüşmelere şeklinde detaylıca bilgi alınması gereken bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır.

Kişisel bilgi formu aracılığıyla toplanan son bilgi ise bireylerin daha önce herhangi bir ruh sağlığı profesyonelinden yardım alıp almamaları ile ana değişkenler arasındaki ilişkinin incelemesidir. Şunu belirtmeliyim ki kişisel olarak benim en çok merak ettiğim

sonuçlardan biriydi. Bu araştırmaya başlarken daha önce psikolojik yardım almış bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarının daha bilinçli ve esnek olabileceği varsayımından yola ıkılmıştı ve araştırmada toplanan veriler de bu hipotezi desteklemekteydi. Yani psikolojik yardım alıp almamak bireylerin cinsiyet rolü temelli kalıplara karşı daha bilinçli olmasını ve belki de kendilerini belirli kalıplara hapsetmeyerek bilişsel esneklik sahibi olmalarına neden olmaktadır. Bunu destekleyen bir diğer hipotez ise psikolojik yardım aramada kendini damgalama ile psikolojik yardım alıp almama arasındaki ilişkidir. Beklendiği üzere psikolojik yardım alan kişilerin bu yardımı alma konusunda kendini damgalama tutumları daha düşüktü. Bunlarla beraber psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun ise daha olumlu olması beklenmekteydi nk birey bunu zaten deneyimlemişti. Ancak örneklemden toplanan cevaplar analiz edildiğinde tam aksine psikolojik yardım almaya ilişkin tutum psikolojik destek alan bireylerde daha negatif olmaktadır.

Bu belki de araştırmadan çıkan en beklenmedik sonuçlardan birisiydi. Bireyler ile yüz yüze görüşme yapılması gerekmektedir. Bu durumun verilen hizmet, bireyin beklentiler, danışmanın ekolü, danışanın problemi, danışanın tecrübesi, danışmanın kişisel özellikleri, danışan ile danışman arasında kurulan raport gibi pek çok belirleyicisi olmakla birlikte özellikle bu konunun yüz yüze birebire görüşmelerle araştırılmasının verilen hizmetlerin kalitesi, devamlılığı ve daha önemlisi bireyler olan faydası gibi nedenlerle elzem düzeyde önemli olduğunu düşünmekteyim ve bu sonucun da alan yazındaki çoğu araştırmadan farklı olduğu görülmektedir (Topkaya, 2011).

## ÖNERİLER

### 5.4. Araştırma Sonuçlarına İlişkin Öneriler

#### 5.4.1. Problem Durumuna İlişkin Öneriler

Bu araştırmada Genç yetişkin bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ile psikolojik yardım aramada kendini damgalamaları üzerine çalışılmıştır. Buna göre ana iki değişken arasındaki ilişki orta düzeyde anlamlı bulunmuştur. Bu çalışma şunu gösteriyor ki bireylerin kendilerini yargılama içerine saktıkları basmakalıp düşünceler sağlıklı bir hizmet almamalarının hatta belki de bu hizmete ihtiyaç duyduklarını bile fark etmemelerine neden olmaktadır. Bu da hayat aktivitelerini düşürmekte ve kolektif olarak ümitsiz ve mutsuz bireylerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Bu araştırmada ve alan yazında genel olarak çalışmalar hep durum tespitinde bulunmuş konuyla ilgili aktif düzeltme ya da nedenleri tespit etme konusunda ise pek az çalışma yapılmıştır. Gerek toplumsal cinsiyet rolleri gerekse psikolojik hizmetler için kamuoyunun bilinçlendirilmesi için çalışma yapılması önem taşımaktadır. Bu çalışma ve alan yazındaki diğer çalışmalar değerlendirilerek neden hala psikolojik hizmetlerin sıradan bir grip ya da soğuk algını gibi normalleştirilemeyip bireylerin bu hizmetlere ulaşamadıklarının değerlendirilmesi ve çözüm sunulması gerekmektedir. Çünkü ruh sağlığı, beden sağlığı ve sosyal sağlık bireylerin her biri için vazgeçilmez ve birbirlerini bütünleyicidir. Taburenin üç ayağı misali birindeki aksaklık bireyin ve kolektif olarak toplumun sağlığını etkilemekte, nesiller arası travmaları ve kalıcı ruh sağlığı problemini beraberinde getirmektedir. Bu durum uzun vadede daha çok psikososyal ve maddi zarara neden olmaktadır.

#### 5.4.2. Alt Problemlere İlişkin Öneriler

Özellikle cinsiyet, eğitim, daha önce psikolojik yardım alıp almama gibi değişkenlere ilişkin ek çalışma yürütülmesi önemlidir. Psikolojik yardım hizmeti tüm bireyler için erişilebilir olmalı, herkese sunulabilmelidir.

Tüm bireyler etnik, dini, ırk, cinsiyet olarak ayırım gözetilmeden sağlık hizmetlerine erişebilmelidir. Özellikle psikolojik yardım hizmetinin kalitesini arttırmak adına çok kültürlü psikolojik danışman yetiştirme eğitimlerine daha fazla ağırlık verilebilir. Mümkünse vaka çalışmaları da pek çok farklı etnik köken çalışılmalıdır.

### **5.5. Gelecek Araştırmalara İlişkin Öneriler**

Alt problemlerin çeşitli olması değişkenler hakkında pek çok bilgi verse de detaylı ve derinlemesine bir çalışmayı zorlaştırmaktadır. Bu nedenle alt problemlerle toplanan verilerin daha sınırlı bir çerçevede çalışılması net bir çalışma için önemlidir.

Ayrıca araştırmada seçilen ana değişkenler detaylı incelenmelidir. Gelecek araştırmalarda araştırmacıların daha sınırlı değişkenlerle açık uçlulara ya da kısa yanıtli kısımlara yönelmesi etkili olacaktır.

Özellikle dünya çapında yaşanan pandemi ve bu nedenle yaşanan yüz yüze iletişim eksikliği bireylerden açık uçlu soru alınmasını, katılımcıların genelinin ifadelerinin gözlenmesini belki de katılımcıların araştırmacıya soru sormasını engellemiş bu da birtakım zorluklara neden olmuştur. Bu durumun yaşanmaması adına özellikle cinsiyet rolleri gibi nispeten öznel konularda, psikolojik yardım arama gibi bireysel gizliliğin yoğun olduğu konularda ise araştırmacıyla yüz yüze olunmasına dikkat edilmesi gelecek araştırmacılara sunulacak öneriler arasında yer alır.

## KAYNAKLAR

- Acun-Kapıkıran, N. ve Kapıkıran, Ş. (2013). Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 131-141. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21460/229892>
- Addis, M. E., ve Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American Psychologist*, 58(1), 5–14, doi: 10.1037/0003-066X.58.1.5
- Al- Rubaye, W, H, A. (2022). *The relationship between university students' barriers to seeking mental health counseling and their attitudes to seeking professional psychological help*, (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:729664).
- Aronson, E., Wilson, T.D., Akert, R.M. (2012). Kültür uyuşma ve yanlılığı, *Sosyal Psikoloji* (ss. 217- 236). İstanbul: Kaknüs.
- Asıcı, E. (2020). Üniversitesi dönemi gençliği ve uyum problemleri. Firdevs Savi Çakar (Ed.), *Yaşam Dönemleri ve Uyum Sorunları* (ss. 689-713). Ankara: Pegem
- Atak, H. (2013). On-maddeli kişilik ölçeği'nin türk kültürü'ne uyarlanması, *Nöropsikiyatri Arşivi*, 50, 312-319, doi: 10.4274/npa.y6128
- Aydın, E. (2010). *Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet algısı: Hacettepe Üniversitesi mühendislik ve edebiyat fakültesi örneği*, (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 288243)
- Bahar, T. (2023). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, sosyal izolasyon, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve benlik saygısı ilişkisi*, (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 790288).
- Bakioğlu, F. ve Türküm, A.S. (2019). Toplumsal cinsiyet rolleri ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(2), 717 – 725. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefdergi/issue/43884/538116>
- Başcı, B. (2016). *Öğrencilerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarının çok değişkenli istatistiksel tekniklerle analizi*, (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 427481).

- Cheng,H,L. Wang,C . McDermott, R.C, Kridel, M, Rislin, J,L. (2018). Self-stigma, mental health literacy, and attitudes toward seeking psychological help, *Journal of Counseling ve Development*, 96(1), 64-74, doi: 10.1002/jcad.12178
- Corey, G. (2015). Kısım 2, *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları* (ss.75-120). Ankara: Mentis.
- Demirağ, M, F. (2017). Bağlanma teorisi'nin kökenleri: John Bowlby ve Mary Ainsworth, *Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(2), 76-90. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/369647>
- Erdemir, E.İ. (2016). Tek çocuk olmak, Abdullah Yalnız (Ed.), *Nitelikli Psikolojik Danışman* (ss. 311-313). Ankara: Dergi Pdr.
- Good, G. E., Dell, D. M., ve Mintz, L. B. (1989). Male role and gender role conflict: relations to help seeking in men. *Journal of Counseling Psychology*, 36(3), 295 300, doi: 10.1037/0022-0167.36.3.295
- Griffiths, S., Mond, M., Li, Z., Gunatilake, S., Murray, S.B., Scheffield, J, Touyz, S. (2015). Self-stigma of seeking treatment and being male predict an increased likelihood of having an undiagnosed eating disorder, *International Journal of Eating Disorders*, 48(6), 775-778, doi: 10.1002/eat.22413
- Gültekin, İ. (2022). *Erkek rolü normlarının psikolojik yardım arama engelleriyle ilişkisi / The relationship between male role norms and psychological help seeking barriers*, (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 740019).
- Günay, H. (2022). *Engelli çocuğu olan bireylerin kendilik algıları ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları arasındaki ilişki*, (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 756571)
- Güven, M. (2019). Psikolojik danışma ve rehberlikte başlıca hizmet türleri, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik* (ss. 46-63). Ankara: Anı.
- Halmatov, S. ve Gülbahçe, A., (2020). *Türkiye'de psikolojik danışma ve rehberliğin gelişim süreci*. Ankara: Pegem.
- Harari, Y. N. (2015). *Hayvanlardan tanrılara: sapiens insan türünün kısa bir tarihi* (ss. 52-74). İstanbul: Kolektif.

- İnanç, B.Y. ve Yerlikaya, E. E. (2022). Psikanalitik Kuramlar, *Kişilik Kuramları* (ss. 155-175). Ankara: Pegem.
- Kantar, A. (2021). *Erkek cinsiyet rolü stresi ile psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişkide kendini damgalama ve öz şefkatin rolü*, (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 672502)
- Karasar, N. (2018). Araştırma modelleri, *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikleri* (ss. 108-139). Ankara: Nobel.
- Kızıldağ, S. (2020). Feminist terapi., *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları Örnek Uygulamalarla Temel ve Güncel Kuramlar* (s. 489-519). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, doi: 10.14527/97860524113135
- Kurtuluş E. (2019). *Kadın üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet eşitliği ile toplumsal cinsiyet rolü stresi ve olumsuz değerlendirme korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 547825)
- Lokhee, S., Hogg, RC. (2021). Depression, stress and self-stigma towards seeking psychological help in veterinary students, *Australian Veterinary Journal*, 99(7), 309-317, doi: 10.1111/avj.13070
- Mak, W,W,S., Poon, C.Y.M., Pun, L.Y.K., Cheung, S.F. (2007). Meta-analysis of stigma and mental health, *Social Science ve Medicine*, 65(2), 245-261, doi: 10.1016/j.socscimed.2007.03.015
- Metin, A. (2017). *Lise öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının kendini damgalama ve sosyal damgalanma algısına göre incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 488750)
- O'Neill, J,M. (2008). Summarizing 25 years of research on men's gender role conflict using the gender role conflict scale: new research paradigms and clinical implications, *The Counseling Psychologist*, 36(3), 358 – 445, doi: 10.1177/0011000008317057
- Özdemir, S. (2012). *Psikolojik yardım alma tutumu ile kişilik, kendini saklama, cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiler*, (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 314945)

- Pattyn, E., Verhaeghe, M., Sercu, C., Bracke, P. (2014). Public Stigma and Self-Stigma: Differential Association With Attitudes Toward Formal and Informal Help Seeking, *Journal of Psychiatric Services*, 65(2), 232-238, doi: 10.1176/appi.ps.201200561
- Pederson, E.R., Paves, A.P. (2014). Comparing perceived public stigma and personal stigma of mental health treatment seeking in a young adult sample, *Journal of Psychiatry Research*, 219(1), 143-150, doi: 10.1016/j.psychres.2014.05.017
- Sever, M., Yüceer Kardeş, T. ve Kalaycı, E. (2021). Sosyal damgalanma ile psikolojik yardım arama tutumu ilişkisi: kendini damgalamanın rolü. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32 (3), 833-846, doi: 10.33417/tsh.889199
- Tarsuslu, B. (2018). *Erkek üniversite öğrencilerinde depresyon, rol normları ve psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 516706)
- Topkaya, N. (2011). *Psikolojik yardım arama niyetinin sosyal damgalanma, tedavi korkusu, beklenen yarar, beklenen risk ve tutum faktörleriyle modellenmesi (structural equation analysis of willingness to seek psychological help by the roles of social stigma, treatment fears, anticipated benefits, risks, and attitudes toward therapy)*, (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 356258)
- Topkaya, N., Kağnıcı, Y. (2014). Psikolojik yardım alma niyeti: bir model testi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 27(69), 101-117. Erişim adresi: <https://library.dogus.edu.tr/mvt/pdf.php>
- Tüfekçibaşı, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ile bilişsel esneklik ve otantiklik arasındaki ilişkiler*, (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 659928)
- Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. (2021, Ağustos 29). <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alındı
- Vogel, D. L., Wade, N. G., ve Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 325–337, doi: 10.1037/0022-0167.53.3.325
- Yapar, B. (2021). *Erkek toplumsal cinsiyet rolü çatışması, psikolojik yardım arama, erkeklığe yönelik tehdit algısı*, (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 665480)

## EKLER

### Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Bu çalışma Sakarya Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı yüksek lisans tezi çalışması kapsamında yürütülmektedir. Vereceğiniz cevaplar yalnızca bu çalışmada kullanılacak olup tamamen anonimdir. Sorulara mümkün olduğunca dürüst yanıt vermeniz araştırma için önem içermektedir.

Katılımınız için teşekkür ederiz.

#### **\*Gerekli**

Çalışmaya gönüllü katılıyorum

#### **Bilgi Formu**

#### **Kişisel Bilgiler**

#### **Cinsiyetiniz\***

Kadın  Erkek

#### **Yaşınız\***

18-22  23-26  27-30

#### **Yaşanılan Yer (yaşamınızın çoğunun geçtiği yer)\***

Büyükşehir  Şehir  Kasaba  Mahalle  Köy

#### **Eğitim Düzeyi (hala okuyorsanız şu an okuduğunuz öğrenim seviyesini seçiniz.)\***

İlkokul  Ortaokul  Lise  Ön lisans  Lisans  Lisansüstü

#### **İlişki Durumunuz\***

Evli  Romantik İlişkisi Var  Bekar

#### **Ekonomik Düzey (Aile ya da hanedeki algılanan düzey)\***

Düşük  Orta  Yüksek

#### **Yaşamınızın ilk yıllarında ağırlıklı olarak bakımınızı üstlenen kişi kimdi?\***

Anne  Baba  Aileden başka bir yetişkin  Bakıcı  Diğer

**Daha önce KENDİNİZ için bir psikolojik destek aldınız mı? (psikolojik danışman, psikiyatrist, psikolog vs.)\***

Evet  Hayır

**Aile Türü (Büyüdüğünüz aile yapısı)\***

Çekirdek Aile (Anne, baba, çocuk/lar)

Geniş Aile (Anne, baba, çocuk/lar, büyükanne, büyükbaba)

Diğer

**Anne babanız birlikte mi?\***

Evet  Hayır

**Anne babanız sağ mı?\***

Her ikisi de hayatta  Anne vefat etti  Baba vefat etti  Her ikisi de vefat etti

**Kendiniz dahil olmak üzere kaç kardeşiniz?\***

**Bu kardeşler arasında en büyükten küçüğe doğru sıraladığınızda kaçınıcı sırada yer alıyorsunuz?**

En büyük  Ortanca  En küçük  Tek çocuk

## Ek 2. Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği

### PSİKOLOJİK YARDIM ALMA NEDENİYLE SOSYAL DAMGALANMA ÖLÇEĞİ

Lütfen, ölçeğin maddelerinde yer alan ifadelere katılma düzeyinizi, her maddenin karşısında bulunan numaralardan birini yandaki düzeylere göre işaretleyerek belirtiniz.		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.	Duygusal veya kişiler arası sorunlar nedeniyle psikoloğa gitmek, toplum tarafından damgalanmayı da beraberinde getirir.	1	2	3	4
2.	Duygusal veya kişiler arası sorunlar nedeniyle psikoloğa gitmek, kişisel zayıflığın veya yetersizliğin bir işaretidir.	1	2	3	4
3.	Eğer insanlar, bir kişinin psikoloğa gittiğini öğrenirlerse, o kişiye olumsuz bir gözle bakarlar.	1	2	3	4
4.	Bir kişinin, psikoloğa gittiğini insanlardan gizlemesi akıllıca bir davranıştır.	1	2	3	4
5.	İnsanlar, psikolojik yardım alan kişileri pek sevmezler.	1	2	3	4

Ek 3. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği (TCRTÖ)

Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği					
<p>Değerli Katılımcı, aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz</p>	<p>① <b>Hiç katılmıyorum</b></p> <p>② <b>Katılmıyorum</b></p> <p>③ <b>Kararsızım</b></p> <p>④ <b>Katılıyorum</b></p> <p>⑤ <b>Tamamen Katılıyorum</b></p>				
1. Erkeklerin ev içlerine yardım etmede kızlarla aynı	①	②	③	④	⑤
2. Ev işleri cinsiyete göre paylaştırılmamalıdır.	①	②	③	④	⑤
3. Erkek aileden sorumlu olduğu için kadın ona itaat etmelidir.	①	②	③	④	⑤
4. Bir kadın eşine ters davranmamalıdır.	①	②	③	④	⑤
5. Bir kadından ziyade bir erkeği ağlarken görmek daha kötüdür.	①	②	③	④	⑤
6. Kızlar erkeklerden daha derli toplu ve temiz olmalıdır.	①	②	③	④	⑤
7. Erkekler sadece sorumlu olduğu konularla ilgilenmelidir.	①	②	③	④	⑤
8. Erkekler kızlara göre farklı şekilde yetiştirilmelidir.	①	②	③	④	⑤
9. Arkadaş çevreme göre, gelecekteki ev içi faaliyetlerim mesleki faaliyetlerimden daha önemlidir.	①	②	③	④	⑤
10. Bir babanın temel sorumluluğu maddi konularda çocuklarına	①	②	③	④	⑤
11. Bazı işler kadınlar için uygun değildir.	①	②	③	④	⑤
12. Arkadaş çevremde eşimin iş geleceği benim iş geleceğimden	①	②	③	④	⑤
13. Çocukların nasıl yetiştirileceğine çoğunlukla annesi karar	①	②	③	④	⑤
14. Sadece bazı işler kadın ve erkeğe eşit derecede uygundur	①	②	③	④	⑤
15. Birçok önemli işte erkeklerle anlaşmak kadınlarla	①	②	③	④	⑤

Ek 4. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form (PYAİTÖ-KF)

	<b>PYATÖ</b> <b>Lütfen, ölçeğin maddelerinde yer alan ifadelere katılma düzeyinizi, her maddenin karşısında bulunan numaralardan birini yandaki düzeylere göre işaretleyerek belirtiniz.</b>	<b>Kesinlikle Katılmıyorum</b>	<b>Katılmıyorum</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Kesinlikle Katılıyorum</b>
<b>1</b>	Akıl sağlığımda bir bozulma olduğunu düşünürsem, ilk tercihim bir uzmandan yardım almak olur.	1	2	3	4
<b>2</b>	Sorunlar hakkında bir psikologla konuşma fikri, bana, duygusal çatışmalardan kurtulmanın kötü bir yolu gibi geliyor.	1	2	3	4
<b>3</b>	Hayatımın bu döneminde ciddi bir duygusal kriz yaşasam, psikoterapi olarak rahatlayabileceğimden eminim.	1	2	3	4
<b>4</b>	Bir kişinin, gerektiği hâlde bir uzmandan yardım almadan çatışmalarıyla ve korkularıyla baş etmeyi istemesi takdir edilecek bir tutumdur.	1	2	3	4
<b>5</b>	Uzun bir süre endişeli veya üzgün olsam, psikolojik yardım almayı isterim.	1	2	3	4
<b>6</b>	Gelecekte psikolojik danışma almayı isteyebilirim.	1	2	3	4
<b>7</b>	Duygusal bir sorunu olan kişinin bunu tek başına çözmesi mümkün değildir; bu sorununu, bir uzmandan yardım olarak çözebilir.	1	2	3	4
<b>8</b>	Gerektirdiği para ve zaman açısından psikoterapinin değeri benim için şüphelidir.	1	2	3	4
<b>9</b>	Kişi, sorunlarını kendi çözmelidir; psikolojik danışma almak başvurulacak son çare olmalıdır.	1	2	3	4

<b>10</b>	Kişisel ve duygusal sorunlar, başka birçok şey gibi, genellikle kendi kendine çözülürler.	1	2	3	4
-----------	---	---	---	---	---



Ek 5. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (PYAKDÖ)

Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği						
	Açıklama: İnsanlar yardım aramaya ilişkin sorunlarla karşılaşılır. Bu yardım aramanın ne anlama geldiğini ilişkin tepkileri getirebilir. Bu durumlar ilgili nasıl davrandığınızı tanımlayan cümledeki düşünceye ne derece katıldığınızı belirtiniz .	1 - Tamamen katılmıyorum	2 - Katılmıyorum	3 - Katılmam ve katılmamam eşit	4 - Katılıyorum	5 - Tamamen katılıyorum
1.	Psikolojik yardım için bir terapist gitseydim kendimi yetersiz hissederdim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.	Uzman yardımı ararsam kendime olan güvenim sarsılmaz.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.	Psikolojik yardım aramak kendimi daha az zeki hissetmeme yol açar	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4.	Bir terapist ile konuşsaydım, kendime olan saygım artardı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5.	Bir terapisti görmeye karar verdiğim için, kendime ilişkin görüşüm değişmez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6.	Psikolojik yardım için bir terapist istemek kendimi yeteriz hissettirir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7.	Uzman yardımı aramayı seçersem kendimi iyi hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8.	Bir terapist gidersen, kendimi daha az mutlu hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9.	Çözemediğim bir problem için uzman yardımı ararsam, kendime olan güvenim değişmez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10.	Kendi problemlerimi çözemezsem, kendimi kötü hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

## Ek 6. On Maddeli Kişilik Ölçeği (OMKÖ)

### On-Maddeli Kişilik Ölçeği-(OMKÖ)

Aşağıda sizi tanımlayan ya da tanımlamayan birçok kişilik özelliği bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadenin yanına, o ifadenin size tanımlama düzeyini dikkate alarak, o ifadeye katılıp katılmadığınızı belirtmek için 1 ile 7 arasında bir rakam yazın. İfadelerde size en çok tanımlayan özelliği dikkate alarak, uygun gördüğünüz rakamı yazın.

1 = Tamamen katılmıyorum

2 = Kısmen katılmıyorum

3 = Biraz katılmıyorum

4 = Kararsızım

5 = Biraz Katılıyorum

6 = Kısmen katılıyorum

7 = Tamamen katılıyorum

---

**Kendimi ..... olarak görürüm:**

- ( ) Dışa dönük, istekli
  - ( ) Eleştirel, kavgacı
  - ( ) Güvenilir, öz-disiplinli
  - ( ) Kaygılı, kolaylıkla hayal kırıklığına uğrayan
  - ( ) Çekingen, sessiz
  - ( ) Sempatik, sıcak
  - ( ) Altüst olmuş, dikkatsiz
  - ( ) Sakin, duygusal olarak dengeli
  - ( ) Geleneksel, yaratıcı olmayan
  - (...) Yeni yaşantılara açık
-

## Ek 7. Etik Kurul Onay Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 10.02.2022-105370



T.C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Etik Kurulu



Sayı : E-61923333-050.99-105370  
Konu : 04/07 Elif İrem ERDEMİR

10.02.2022

Sayın Elif İrem ERDEMİR,

İlgi : Elif İrem ERDEMİR 25.01.2022 tarihli ve 0 sayılı yazı

Üniversitemiz Eğitim Araştırmaları ve Yayın Etik Kurulu'nun 09.02.2022 tarihli ve 04 sayılı toplantısında alınan "07" nolu karar ile Elif İrem ERDEMİR'in başvurusunun uygun görülmüş ve karar örneği ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Murat İSKENDER  
Eğitim Araştırmaları ve Yayın Etik  
Kurulu Başkanı

Ek: Karar Yazısı (1 Sayfa)

**Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Doküman Kodu: ESI-105370HD-EtK-Kod: 55137

Adres: Etimesgut Kampüsü 54187 Söğütözü SAKARYA / KİP Adres:  
sakaryaunivresise@sb01.kap.tr  
Telefon No:0264 295 50 00 Faks No:0264 295 50 31  
e-Posta:ozonkalem@sakarya.edu.tr Elektronik Ağı:www.sakarya.edu.tr

Belge Tutarı Adres: /kamu/etikkurul/evrak/04-53336-C-0501-510233333-105370

Bilgi için: İbrahim Bahadır  
Ünvan: Birim Evrak Sorumlusu

