

# "erkek adam"ın yardıma mı ihtiyacı olur?

NASIL O  
KAVANOZU  
AÇAMAM

O KUTUYU  
TEK  
BAŞIMA  
TAŞIYABİL-  
MELİYDİM

KESİN "NASIL  
ERKEK O"  
DİYORLARDIR  
ŞİMDİ

# bunlar tanıdık geldi mi?

Araştırmacılar, bireyin eril kimliğine bir tehdit değerlendirdiği durumlardaki sıkıntı deneyimini erkek cinsiyet rolü stresi olarak tanımlamışlardır.

## başarı-güç

"ailemin geçimini sağlayıp sağlayamadığım başkaları tarafından değerlendirilir"

## kadına itaat

"ev işleri yaptığımı arkadaşlarım nasıl karşılar acaba?"

**GİBİ DURUMLAR SEBEP OLABİLİR**

## kısıtlı duygu

"duygularımı başkalarına göstermek endişe vericidir"

## cinsel güç

"bir erkek olarak cinsel performans göstermek önemlidir"



erkeklik cinsiyet rolü

**durumlarının  
yarattığı stres,  
erkeklerin yardım  
almalarına engel  
oluyor!**



ve hatta!

**ÖZ ŞEFKATI DÜŞÜK  
ERKEKLERDE**



**ERKEKLİK  
CİNSİYET ROLÜ  
STRESİ**

**İLE**



**KENDİNİ  
DAMGALAMA**

( erkeklerin psikolojik yardım  
alma durumunda erkeklik ve  
zekalarını sorgulama gibi )

**ARASINDA  
GÜÇLÜ POZİTİF  
BİR İLİŞKİ  
BULUNMUŞTUR!**



TED ÜNİVERSİTESİ  
TOPLUMSAL CİNSİYET  
ÇALIŞMALARI MERKEZİ

Koray Ateşsönmez

BOOTH, N. R., McDERMOTT, R. C., CHENG, H. L., & BORGOGNA, A. C. (2019). MASCULINE GENDER ROLE  
STRESS AND SELF-STIGMA OF SEEKING HELP: THE MODERATING ROLES OF SELF-COMPASSION AND SELF-  
COLDNESS. JOURNAL OF COUNSELING PSYCHOLOGY, 66(6), 755-762.  
HTTPS://DOI.ORG/10.1037/C010000350