

Genişletilmiş Özet

Kendi Kendine Yardım Perspektifinden Pornografi ve Mastürbasyon Bağımlılıkları: NeverFap Akademisi Üyelerinden Bulgular

Giriş

Davranışsal bağımlılıklar, bireyin bir davranışı üzerinde denetimini yitirmesi, bu davranışı sürdürmekte ısrar etmesi ve yaşam işlevselliğinde belirgin bozulmalar yaşaması ile tanımlanmaktadır. Fiziksel bağımlılıklardan farklı olarak bu bağımlılıklar, özellikle teknolojik gelişmelerle birlikte daha erişilebilir hâle gelmiş ve bireylerin gündelik yaşamlarında yaygınlaşmıştır. Pornografi ve mastürbasyon davranışları da davranışsal bağımlılık türleri olarak ele alınmaktadır. Pornografi bağımlılığı, bireyin kendi değer yargılarına aykırı olmasına rağmen içerik tüketimini sürdürmesi iken mastürbasyon bağımlılığı ise cinsel doyumun kompülsif şekilde sağlanmaya çalışılması ve kişinin bu davranışı üzerinde denetimini kaybetmesiyle tanımlanmıştır. Mastürbasyonun fiziksel zararlarına ilişkin sınırlı bulgu olmasına rağmen, bazı araştırmalar bu davranışın sınırlandırılması ya da döneysel olarak bırakılmasını önermektedir.

Bu davranışların “bağımlılık” başlığı altında tanımlanması halen tartışmalıdır. DSM-V’te pornografi veya mastürbasyon bağımlılığına ilişkin tanı kriterleri yer almamakta, bu durum bilimsel kanıtların yetersizliğiyle açıklanmaktadır. Ancak dijital çağın getirdiği sınırsız içerik erişimi, bireylerin bu davranışlara daha sık yönelmesi ve gündelik yaşamın çeşitli alanlarında etkilenme durumu, bağımlılık tanımına yönelik argümanları güçlendirmiştir.

Pornografi bağımlılığıyla ilgili yapılan araştırmalar pornografi tüketiminin son yıllarda ciddi şekilde arttığını ve özellikle erkekler arasında aktif tüketicilerin oranının dörtte üç düzeyinde olduğunu göstermektedir. Böyle bir sorunla mücadelede kamu ve özel sektörün sorumluluğu kadar sivil oluşumların yeri önemli olmaktadır. Nitekim kendine yardım grupları toplumda ve özellikle dijital mecralarda önemli bir karşılık bulmuştur. Bunlardan biri olan NoFap, bireylerin deneyimlerini paylaştığı ve birbirini desteklediği, pornografi ve mastürbasyondan uzak durmayı hedefleyen bir kendine yardım grubu örneğidir. Grup üyeleri genellikle 90 günlük hedeflerle birbirlerine meydan okuyarak destek sağlar. Mesajlar mizahi veya eleştirel olsa da çoğunlukla motive edicidir.

Bu bağlamda, kamusal veya profesyonel müdahaleler kadar sivil toplum temelli destek mekanizmaları da önem kazanmıştır. Kendine yardım grupları, bağımlılıkla baş eden bireylerin gönüllülük esaslı topluluklar aracılığıyla birbirlerine destek sundukları yapılarıdır. Bu tür gruplar, bireylerin hem duygusal hem de sosyal ihtiyaçlarını karşılamayı hedefler. Türkiye’de faaliyet gösteren NeverFap Akademi, pornografi ve mastürbasyon bağımlılığıyla mücadele eden bireyleri çevrimiçi platformlar aracılığıyla bir araya getiren bir kendine yardım topluluğudur.

Bu araştırmanın amacı, NeverFap Akademi üyesi bireylerin bağımlılıkla mücadele deneyimlerini incelemek ve bu süreçte topluluk yapısının işlevselliğini değerlendirmektir. Çalışma, bağımlılık süreci, etkileri ve NeverFap Akademi’nin sunduğu destek sistemini katılımcı deneyimleri temelinde anlamayı amaçlamaktadır.

Yöntem

Araştırma nitel desende, fenomenolojik bir yaklaşımla yürütölmüştür. Katılımcıların yaşadığı deneyimlerin özünü anlamaya yönelik olarak derinlemesine bireysel görüşmeler yapılmıştır. Katılımcılar, NeverFap Akademi ile ilişkili 11 kişiden oluşmaktadır (8 erkek, 3 kadın). Yaş aralıkları 18 – 28 arasında değişen katılımcıların büyük çoğunluğu üniversite öğrencisi olup aktif olarak NeverFap Akademi faaliyetlerine katılım göstermektedir.

Veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşmeler telefon aracılığıyla sesli olarak gerçekleştirilmiş, ortalama 30 – 40 dakika sürmüştür. Elde edilen ses kayıtları araştırmacı tarafından yazılıya dökölerek MAXQDA 20 yazılımında analiz edilmiştir. Veriler tematik analiz yöntemiyle çözümlenmiştir. Kodlama sürecinde araştırmacı dikkatli biçimde çalışmış, benzer anlamlar içeren ifadeler kodlara, kodlar alt temalara ve temalara dönüştürölmüştür.

Araştırmada üç ana tema ve bunlara bağlı alt temalar belirlenmiştir: “Bağımlılıkla Tanışma” (Sosyal Çevre, Teknoloji), “Yaşama Etkileri” (Psikolojik, Akademik, Sosyal, Ailevi), “Bağımlılıkla Mücadele” (NeverFap Uygulamaları, NeverFap Kazanımları). Etik ilkelere uygun olarak tüm katılımcıların kimlik bilgileri gizlenmiştir. Araştırma, sosyal hizmet disiplininin etik kurallarına uygun biçimde yürütölmüştür.

Bulgular

İlk tema olan “Bağımlılıkla Tanışma”, bireylerin pornografi ve mastürbasyon bağımlılığıyla ilk temas süreçlerini içermektedir. Katılımcılar, bu içeriklerle genellikle erken yaşlarda, internet kafeler, evdeki cihazlar ya da arkadaş çevresi aracılığıyla tanıştıklarını belirtmiştir. Teknolojik erişim ve sosyal çevre, bağımlılığın gelişiminde önemli faktörler olarak öne çıkmıştır. Bazı katılımcılar için

geçmişte yaşanan travmatik deneyimler, bu davranışların gelişiminde tetikleyici unsur olmuştur. Örneğin, bazıları çocuklukta yaşanan cinsel istismarların ardından bu içeriklere yöneldiğini ifade etmiştir.

İkinci tema olan “Yaşama Etkileri”, bağımlılığın bireyin yaşamındaki çeşitli alanlara etkisini kapsamaktadır. Psikolojik etkiler arasında suçluluk, yalnızlık, kaygı ve özgüven eksikliği sıklıkla belirtilmiştir. Katılımcılar, bu bağımlılığın kendilerinde odaklanma sorunu, sosyal ortamlardan kaçınma ve içsel çatışmalar yarattığını aktarmıştır. Akademik etkiler bağlamında, derslere odaklanmada güçlük, zaman yönetiminde başarısızlık ve sınavlarda verim kaybı dile getirilmiştir. Sosyal etkilerde ise karşı cinsle iletişim kurmada zorlanma, sosyal izolasyon ve iletişim becerilerinde gerileme görülmüştür. Ailevi etkiler başlığında ise bağımlılığın aile içi ilişkileri zayıflattığı, öfke patlamalarına ve iletişim sorunlarına neden olduğu ifade edilmiştir.

Üçüncü tema olan “Bağımlılıkla Mücadelede NeverFap”, katılımcıların NeverFap Akademi bünyesinde yürüttükleri iyileşme sürecine odaklanmaktadır. Katılımcılar, YouTube videoları, blog yazıları, WhatsApp grupları ve tematik kamplar gibi farklı müdahale araçlarından yararlandıklarını belirtmiştir. Kamplar; irade gücü, stres yönetimi ve zaman planlaması gibi alanlarda yapılandırılmış etkinlikler sunmakta ve mentör desteğiyle sürdürülmektedir. WhatsApp grupları, bilgi paylaşımı, kriz desteği ve motivasyon sağlama amacıyla kullanılmakta; kadın kullanıcılar için özel gruplar da oluşturulmuştur. Katılımcılar bu grupların, aidiyet hissini güçlendirdiğini ve yalnızlıkla baş etmede destek sunduğunu ifade etmiştir. YouTube ve blog içerikleri, bilimsel temelli bilgi sunduğu için katılımcılarda güven duygusu oluşturmuştur.

NeverFap Akademi sürecine dair önemli kazanımlar da ifade edilmiştir. Katılımcılar, bu süreç sayesinde özsaygı geliştirdiklerini, hedef belirleme becerilerinin arttığını ve sosyal becerilerinde olumlu değişimler yaşadıklarını belirtmiştir. Ayrıca, bazı katılımcılar bağımlılık deneyimlerini paylaşma ve başkalarına yardımcı olma motivasyonu topluluk içinde daha aktif roller üstlendiklerini aktarmıştır. Bu süreç, sadece bağımlılıkla değil, aynı zamanda bireysel gelişimle ilgili de önemli çıktılar sağlamıştır.

Tartışma

Elde edilen bulgular, literatürdeki çalışmalarla büyük oranda örtüşmektedir. Araştırma, internet ve sosyal çevrenin bağımlılıkla tanışmada önemli bir tetikleyici olduğunu göstermiştir. Bu durum, özellikle genç bireylerin risk altında olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, pornografi ve mastürbasyon bağımlılığının bireyin psikolojik, sosyal ve akademik işlevselliğini olumsuz etkilediği; literatürde tanımlanan suçluluk, kaygı, dikkat sorunları ve ilişki problemleri gibi semptomların katılımcılar tarafından da deneyimlendiği görülmektedir.

Çalışmanın öne çıkan katkılarından biri, kendine yardım topluluklarının bağımlılıkla mücadeledeki rolünü detaylı biçimde ele almasıdır. Literatürde genellikle NoFap gibi forum tabanlı gruplar öne çıkarken, bu çalışmada NeverFap Akademi'nin yapılandırılmış müdahale biçimleri, sosyal destek mekanizmaları ve gönüllü temelli organizasyonu öne çıkarılmıştır. Özellikle kampların yapılandırılmış görevlerle katılımcıyı sürece aktif katma yaklaşımı, bağımlılık müdahalesinde işlevsel bir örnek olarak değerlendirilebilir.

Katılımcılar, topluluk desteğinin hem bağımlılıkla mücadelede hem de kişisel gelişimde dönüştürücü etkiler yarattığını ifade etmiştir. Bu durum, kendine yardım gruplarının sadece bağımlılığı değil, bireyin genel yaşam kalitesini de olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Çalışmanın sınırlılığı, yalnızca NeverFap Akademi üyeleriyle yapılmış olmasıdır. Gelecek araştırmalarda farklı kendine yardım gruplarıyla karşılaştırmalar yapılması, boylamsal analizlerle süreç değerlendirmesi gerçekleştirilmesi, nitelikli katılımcı araştırma tekniklerinin kullanılması ve kamusal müdahale politikalarının değerlendirilmesi önerilmektedir.

Bu araştırma, dijital çağın davranışsal bağımlılıklarına karşı sivil temelli çözümler üretme noktasında önemli bir katkı sunmakta ve kendine yardım gruplarının potansiyelini ortaya koymaktadır.