Türk Psikoloji Dergisi, Haziran 2025, *40*(95), 82-106 DOI: 10.31828/turkpsikoloji.1636414

Pornografi Tüketim Durumlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öznel İyi Oluş ile İlişkisi: Nicel Bir Araştırma

Esma Melike Gürel[1]
İstanbul Üniversitesi

Üyesi Burak Acar[3]
Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi

Yağmur Kuş[2]
Uludağ Üniversitesi

Ömer Miraç Yaman[4]
İstanbul Üniversitesi

Özet

Bu araştırmada güncel pornografi tüketim durumu ve sıklığına göre duygu düzenleme güçlüğü ve öznel iyi oluş düzeylerinin nasıl farklılaştığı incelenmiştir. Ayrıca cinsiyet değişkeni ekseninde nasıl bir farklılaşma olabileceği de analiz edilmiştir. Araştırmaya 18 yaş ve üzeri toplam 429 erkek ve kadın katılmıştır. Araştırma bulgularında, bağımlı değişkenler arasında anlamlı ilişki, genel örneklemde porno tüketimi mevcut duruma göre "öznel iyi oluş" değişkeninin alt boyutlarında anlamlı farklılaşmalar bulunmuştur. Öte yandan, erkek örneklemde porno tüketmeyenlerin porno tüketenlere ve önceden tüketmiş olanlara oranla genel öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, porno tüketim sıklığına göre katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Buna göre, daha az sıklıkta porno tüketenlerin daha yüksek sıklıkta tüketenlere göre öznel iyi oluşları anlamlı seviyede daha yüksektir. Paralel olarak, katılımcıların porno tüketim sıklığına göre öznel iyi oluş ölçeğinin alt boyutlarından aldığı puanlar anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Erkek katılımcılar arasında ise katılımcıların porno tüketim sıklığına göre öznel iyi oluş ve duygu düzenlemede güçlükler puanlarının manidar düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Bir diğer taraftan, demografik değişkenler içerisinde cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılaşmalar bulunmuştur. Ancak pornografi tüketimi mevcut durumuna göre duygu düzenlemede güçlükler ve alt boyutlarında anlamlı farklılaşmalara ulaşılmamıştır. Duygu düzenlemede güçlükler puanı sıklığa göre yalnızca erkek katılımcılar arasında manidar farklılaşmalar göstermiştir. Bu araştırmayla, riskli porno tüketimi ve ilişkili değişkenlerle ilgili Türkçe alan yazındaki sınırlı çalışmadan kaynaklanan boşluğun doldurulması hedeflenmiştir. Araştırma bulguları da yapılacak daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğuna işaret etmektedir.

Anahtar kelimeler: cinsiyet, duygu düzenlemede güçlükler, öznel iyi oluş, porno tüketimi, sıklık

Abstract

In this study, it was examined how the levels of difficulties in emotion regulation and subjective well-being differed according to the current pornography consumption status and frequency. In addition, it was analyzed how there may be a differentiation on the axis of gender variable. A total of 429 men and women aged 18 and over participated in the study. In the research, a significant relationship was found between the dependent variables, and significant differences were found in the sub-dimensions of the "subjective well-being" variable according to the current status of porn consumption in the general sample. Also, in the male sample, it was found that those who did not consume porn had higher levels of general subjective well-being than those who consumed porn and those who had previously consumed porn. Similarly, the subjective well-being levels of the participants differed significantly according to the frequency of porn consumption. Those who consume pornography less frequently have significantly higher subjective well-being than those who consume pornography more frequently. In parallel, the scores obtained from the sub-dimensions of the subjective well-being differed significantly according to the frequency of porn consumption. In the male sample, it was observed that the subjective well-being and difficulties in emotion regulation scores of male participants differed significantly according to the frequency of porn consumption. Among the demographic variables, significant differences were found in the gender variable according to the current status and the frequency of porn consumption of the participants. However, no significant differences were found in difficulties in emotion regulation and its sub-dimensions according to the current status of pornography consumption. Difficulties in emotion regulation score showed significant differences only among male participants according to frequency of pornography consumption. With this study, it is aimed to fill the gap arising from the limited studies in the Turkish literature on risky porn consumption and related variables. The findings of the study also indicate the need for further research.

Keywords: difficulties in emotion regulation, frequency, gender, porn consumption, subjective well-being

Yazışma Adresi: [1]Esma Melike Gürel, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa, Sosyal Hizmet Hizmet Anabilim Dalı, Lisansüstü Öğrencisi, gurelmelike@outlook.com, ORCİD: 0009-0007-3076-3219,

[2]Yağmur Kuş, Uludağ Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Lisansüstü Öğrencisi, yagmurkus18@gmail.com, ORCİD: 0009-0003-6733-3803

[3]Dr. Öğr. Üyesi Burak Acar, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, acarburak.tr@gmail.com, ORCİD: 0000-0003-4765-3319

[4]Prof. Dr. Ömer Miraç Yaman, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, omermirac@gmail.com, ORCİD: 0000-0001-9989-8575

Pornografi Tüketim Durumlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Öznel İyi Oluş ile İlişkisi: Nicel Bir Araştırma

Pornografi; genital organların veya cinsel aktivitelerin açık bir şekilde izlenmesi yoluyla cinsel düşünceler ve duyguların artmasını veya oluşturulmasını içermektedir. Pornografi tüketiminin bazı düzeyleri kişilerin hayatları üzerinde olumsuz etkiler oluşturup sorunlara neden olabilmektedir (Böthe ve ark., 2018). Ancak "porno bağımlılığı" ile ilgili net bir tanısal sınıflandırmanın bulunmadığı görülmektedir. DSM-5'te yer alan "hiperseksüel bozukluklar" tanı başlığı; telefonda seks, siber seks, aşırı mastürbasyon gibi problemli davranışlarla birlikte porno tüketimini de kapsayan bir şemsiye yapı olarak düşünülmektedir (de Alarcon ve ark., 2019). Buna rağmen porno bağımlılığı yeni bir olgu değildir. 1970'lerde ortaya çıkmaya başlamış, 1990'lara gelindiğinde oldukça belirginleşmiş ve son on yılda inanılmaz bir hızda yayılmıştır. Dijitalleşmenin, internet kullanımın artması ve pornografik içeriklere erişimi kolaylaştırması bu durumla doğrudan ilişkilidir (Oeming, 2018). Oldukça popüler bir porno web sitesinden *(pornhub.com)* elde edilen güncel istatistiklere göre, site günde ortalama 115 milyon insan tarafından ziyaret edilmekte ve dakikada 1300 kezden fazla tıklanma almaktadır (Sputnik, 2019). Bununla birlikte pornografi tüketimi her zaman patolojiyle ilişkili değildir. Pornografi ile ilgili temel noktalardan biri de farklı açılardan ele alınabilecek etkileri üzerindedir (McNair, 2014). Sınırlı sayıdaki çalışmalar görsel içerikli cinsel uyaranların mutluluk, neşe vb. gibi hoş duyguları aktive ettiğini ileri sürmektedir. Bir diğer taraftan çevrimiçi erişimin sunduğu anonimlik ve aşırı tüketimin bireyin cinsel ve psikolojik sağlığı ile kişilerarası ilişkilerine olumsuz etki yapmasının porno tüketimini sorunlu bir boyuta getirdiğini ileri süren çalışmalar çoğunluktadır (de Alarcon ve ark., 2019; Emmers-Sommer, 2018; Kang ve ark., 2020; Martenson ve Mansson, 2010; Darvish Molla ve ark., 2018 ;Sommet ve Berent, 2023).

Dolayısıyla pornografi tüketimine yönelik artan ilgi sadece toplumsal ve tüketime yönelik değildir. "Aşırı ve kontrol edilemeyen porno tüketimini" cinsel bağımlılık ve internet bağımlılığı perspektifinde değerlendirerek "porno bağımlılığı" çerçevesinde ele alan ve porno kullanımın olumsuz etkilerini öne çıkaran çalışmalar günümüzde giderek artmaktadır (Voros, 2009; Böthe ve ark., 2021). Örneğin çocukluk çağında başlanılan porno tüketimi dürtüselliğe, öğrenme güçlüklerine, hafıza ve duygu düzenleme sorunlarına sebep olabilmektedir (Kang ve ark., 2020). Bu sonuca paralel olarak; davranışsal bağımlılıklarda, madde bağımlılığında olduğu gibi, duygusal düzensizliğin aşermeye *(craving)* neden olabileceği düşünülmektedir. Buna göre bağımlılık davranışının tekrarlı bir şekilde sergilenmesinin ardından bireyin kaygısı azalmakta ve kişi daha pozitif bir duygu duruma ulaşmaktadır (Grant ve ark., 2010). Ancak zamanla porno kullanıcılarının tolerans geliştirmesiyle birlikte, aynı tatmini alabilmek için, daha fazla porno izlediklerini veyahut daha sert ve agresif içeriklere yöneldiğini ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Bu durum onların bağımlı olmalarına ve bu bağımlılığı sonlandırmalarının zorlaşmasına yol açabilmektedir (Joseph ve Sandeep, 2018). Her ne kadar pornografi kullanımı, bağımlılık ya da psikiyatrik bir bozukluk kriterlerini karşılamasa da (Ahorsu ve ark., 2023), kullanım sıklığının artmasıyla birlikte bireylerde kontrol kaybı, göze çarpma, ruh hali değişimleri, kişilerarası çatışmalar ve genel yaşam işlevselliğinde bozulma gibi belirtiler ortaya çıkabilmektedir. Bu tür belirtiler, literatürde "problemli pornografi kullanımı" başlığı altında ele alınmaktadır (Fernandez ve Griffiths, 2019).

Problemli porno kullanımı; yalnızlık, duygu düzenleme güçlükleri (*difficulties in emotion regulation*) ve stres düzeyinde artışa yol açabilmektedir (Cardaso, 2022). Benzer şekilde hiperseksüalite ile duygu düzenleme güçlüğü arasında doğrusal bir ilişki olduğu bilinmektedir (Šrámek, 2017). Porno kullanımının artışı duygu durumları üzerinde olumsuzluklara da neden olabilmektedir. Örneğin porno kullanım sıklığı arttıkça, düşünce kontrolü azalmakta, bununla birlikte duygu düzenlemede yaşanılan zorluklar artmaktadır (Darvish Molla ve ark., 2018). Tüm bunlara ek olarak acı veren durumlardan uzaklaşma, stresi yönetememe, negatif duyguları düzenleyememe gibi durumlarda porno tüketimine sığınmak yaşamın erken dönemlerinde öğrenilmiş bir başa çıkma mekanizması olarak karşımıza çıkabilmektedir. Ancak bu mekanizma romantik ilişki problemleri, sosyal izolasyon, depresyon, porno bağımlılığı, cinsel bozukluk ve tatmin sorunları vb. olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Maltz ve Maltz, 2022). Duygu düzenleme güçlüklerinin yanı sıra öznel iyi oluş da porno tüketiminin bireyler üzerindeki etkilerini ortaya koymada değerlendirilmesi muhtemel kavramlardandır. Öznel iyi oluş *(subjective well-being),* kişilerin kendi yaşantılarından yola çıkarak yapmış oldukları bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri içermektedir (Diener, 1984). Porno tüketimi ve öznel iyi oluşla ilgili çalışmalara alan yazında rastlanmaktadır. Örneğin, problemli porno kullanımının çeşitli değişkenler ekseninde incelendiği bir araştırmada hem porno kullanım sıklığı hem de problemli porno kullanımı ile iyi oluş arasında negatif ilişki bulunmuştur (Dinçer, 2022). Bir başka çalışmada hiperseksüel davranışlar sergileyen erkek katılımcıların yüksek düzeyde negatif duygulara; düşük düzeyde pozitif duygulara sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Düşük düzeydeki pozitif duygular içerisinde öne çıkanlar arasında ise "neşe" *(joy)* gelmektedir (Reid, 2010). Öte yandan cinsel bağımlı ve porno bağımlısı bireylerin anksiyete, olumsuz benlik ve hostilite

düzeylerindeki artış, cinsel bağımlılık ve porno bağımlılığındaki artışı yordamaktadır (Boğa, 2019). Benzer şekilde riskli pornografi tüketimi; depresyon, düşmancıllık (*hostility*), benliğe yönelik olumsuz algıyı arttırmaktadır. Ayrıca tüm bu değişkenler cinsiyete göre farklılık göstermektedir (Çapkın, 2019).

Pornografi tüketimi ile ilgili yapılan pek çok araştırmada cinsiyet arası farklılaşmalara ulaşılmıştır. Buna göre; erkekler kadınlara göre anlamlı düzeyde daha fazla pornografik içeriklere yönelmekte ve daha yüksek düzeyde pornografik içerik tüketmektedir (Hald, 2006). 2006 yılında Hald tarafından, 688 erkek ve kadınla yapılan araştırmada pornografi tüketimi ve örüntülerinin cinsiyete göre farklılaştığına ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre, kadınlarla karşılaştırıldıklarında erkekler pornografiye daha erken yaşta maruz kalmakta, daha sık düzeyde ve daha uzun zamandır pornografik içerik tüketmekte ve ağır ve şiddet içerikli porno içerikleri (*hardcore)* daha az cinsellik içerenlere (*soft*) göre daha fazla tercih etmektedirler. Benzer şekilde, 20-30 yaşları arasındaki Alman öğrencilerle yapılan bir başka çalışmada erkek öğrencilerin pornografi kullanım oranı ve sıklığı kadın öğrencilere oranla daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca, erkek öğrenciler pornografi tüketimini sorunsallaştırmaz iken kadın öğrenciler arasında pornografi tüketimi ile ilgili karışık duygulara sahip katılımcılar bulunmaktadır (Böhm ve ark., 2015). Paralel olarak, Martenson ve Mansson (2010) genç erkek ve kadınlarla yaptıkları çalışmada her iki cinsiyet için de pornografi tüketiminin bedensel idealler ve cinsel performanslarla ilgili bir kaynak çerçevesi işlevi gördüğü ancak tüketimin erkeklerde daha yaygın olduğu sonucuna varılmıştır. Bir başka araştırmada ise cinsiyetten bağımsız olarak pornografinin mastürbasyon amacıyla tüketildiği ancak erkek katılımcıların pornografik içerik tüketim tutumlarının kadınlara göre çok daha düşmancıl olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Emmers-Sommer, 2018). Paul ve Shim (2008) tarafından yapılan bir başka araştırmada erkeklerin kadınlara göre çevrimiçi pornografi tüketimi motivasyonlarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Öte yandan, yapılan diğer çalışmalarda "erkek merkezli" pornografinin daha çok negatif çıktılarla; "kadın merkezli" pornografinin ise, özellikle kadınlarda, olumlu çıktılarla ilişkili olabileceğine ulaşılmıştır (French ve Hamilton, 2017).

Pornografi tüketimi ve olumsuz etkilerini çeşitli değişkenler üzerinden inceleyen yurtdışı çalışmalarıyla sıklıkla karşılaşılmaktaysa da Türkiye örnekleminde yapılmış araştırmaların oldukça sınırlı kaldığı görülmektedir. Türkiye örnekleminde gerçekleştirilen çalışmaların, genellikle pornografi kullanımının nedenleri (İncekara ve ark., 2023), kullanıcı deneyimleri (Acar ve ark., 2024) ile pornografinin toplumsal cinsiyet ve şiddetle ilişkisi (Arıduru, 2020) üzerine odaklandığı görülmektedir. Ayrıca, pornografiye yönelik tutumların toplumsal cinsiyet rolleri ve erkeklere yönelik düşmanca tutumlarla (Çoker ve Cesur, 2021); toplumsal cinsiyet ve çeşitli demografik değişkenlerle (Çoker, 2015) olan ilişkisini inceleyen araştırmalar da mevcuttur. Ancak tüm bu çalışmalara karşın, pornografi kullanımının psikolojik özellikler bağlamında ele alındığı çalışmalar sınırlıdır; bu alanda yalnızca bir araştırma, pornografi kullanımını psikolojik iyi oluş, duygu düzenleme ve ahlaki tutarsızlık değişkenleriyle birlikte incelemiştir (Dinçer, 2022).

Ülkemizde problemli pornografi tüketimi ile ilgili çalışmaların sınırlılığı göz önünde bulundurularak duygu düzenleme güçlüğü ve öznel iyi oluş düzeylerinin pornografi tüketimi ve sıklığına göre nasıl farklılaştığını incelemek bu araştırmanın temel amacı olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte, çalışmada pornografi tüketimi ve bu tüketimin etkilerinin cinsiyetler arasında nasıl farklılaştığı da incelenmek istenmiştir. Bu araştırmayla özgün ve kapsamlı bir nitelik taşıyarak pornografi tüketimi, sıklığı ve etkileri üzerinde yapılacak diğer araştırmalara alan açıcı katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda aşağıda belirtilen hipotezler kurulmuştur.

Olumlu ve olumsuz duyguların dengelenmesi anlamına da gelebilen öznel iyi oluşta yaşanacak olan herhangi bir düşüşün duygu düzenlenmede güçlükler düzeyinde artışa sebep olacağı varsayılmaktadır (Hipotez 1). İlgili literatür ışığında porno tüketimi mevcut durumuna göre duygu düzenlemede güçlükler puanının farklılaşacağı varsayılmaktadır. (Grup 1: Hiç tüketmeyenler, Grup 2: Önceden tüketip şu anda tüketmeyenler, Grup 3: Hâlen tüketenler) Duygu düzenleme güçlüğü puanları, Grup 1 < Grup 2 < Grup 3 şeklinde artış göstermektedir (Hipotez 2). Benzer şekilde pornografi tüketimi mevcut durumuna göre öznel iyi oluş puanlarının farklılaşması beklenmektedir. Farklılaşmanın varsayılan yönü öznel iyi oluş puanlarının Grup 3 < Grup 2 < Grup 1 şeklinde azalmasıdır (Hipotez 3). Bir diğer taraftan artmış pornografi tüketiminin problemli porno kullanımına sebebiyet verme potansiyelinden dolayı katılımcıların son bir yıl içerisindeki pornografi tüketim sıklığına göre duygu düzenlemede güçlükler puanının farklılaşacağı düşünülmektedir. Pornografi tüketim sıklığı arttıkça duygu düzenleme güçlüğü puanlarında da artış beklenmektedir (Nadiren < Bazen < Sıklıkla < Çok sık) (Hipotez 4). Paralel olacak şekilde katılımcıların son bir yıl içerisindeki pornografi tüketim sıklığına göre öznel iyi oluş puanları farklılaşmaktadır (Nadiren > Bazen > Sıklıkla > Çok sık) (Hipotez 5). Mevcut literatür bulguları pornografi tüketiminin cinsiyetler arasında farklılaşmalar olduğuna işaret etmektedir. Bu bağlamda cinsiyet ve pornografi tüketimi mevcut durumunu arasında ilişki vardır (Hipotez 6) ve cinsiyet ve pornografi tüketim sıklığı arasında ilişki vardır (Hipotez 7) varsayımları sınanmıştır.

Yöntem

Katılımcılar

Araştırma örneklemi 18 yaş ve üstü bireylerle sınırlandırılmıştır çünkü 12–16 yaş arası bireylerde pornografi tüketimi daha çok gelişimsel merakla ilişkili olup, problemli kullanım ölçütlerine dair nesnel değerlendirme yapmak güçtür (Owens et al., 2012). Ayrıca bu yaş grubuyla çalışmak, etik izin, ebeveyn onayı ve mahremiyet gibi ciddi etik sorunlar doğurabilmektedir. Bu nedenle gelişimsel yeterlilik ve etik hassasiyet dikkate alınarak 18 yaş ve üzeri bireylerle çalışılmıştır. Literatürde benzer çalışmalarda da sıklıkla bu yaş aralığı tercih edilmektedir (Grubbs et al., 2019). Bu seçim, örneklemden elde edilen verilerin hem etik hem de bilimsel geçerliliğini desteklemektedir. Sonuç olarak çalışmada etik sorunlar, gelişimsel özellikler ve emek/ zaman açısından avantaj sağlaması gibi sebeplerle olasılıklı olmayan örnekleme türlerinden kolayda örneklem olarak belirlenmiştir. Kolayda örnekleme çalışmanın amacına ulaşmak için örneklemin uygun ve hazır olduğu örneklem türüdür (Creswell ve Creswell, 2023).

Örneklemde toplam 3 alt grup bulunmaktadır. Bunlar; porno tüketmeyen (Grup 1) 140 katılımcı (%32.6), önceden tüketip şu an Nofab, izlememe orucu, terapi vb. nedenlerle tüketmeyen (Grup 2) 107 katılımcı (%24.9), hali hazırda porno tüketmekte olan (Grup 3) 182 katılımcıdır (%42.4). Araştırmaya toplam 429 kişi katılmış olup 227'si kadın (%52.9) katılımcılardan oluşurken 197'si erkektir (%45.9). Geriye kalan 5 kişi (%1.2) ise cinsiyetini belirtmek istememiştir. Katılımcıların yaş dağılımı şöyledir: 175 kişi 18-21 yaş aralığındadır (%40.8), 219 kişi 22-29 yaş aralığındadır (%51), 30-45 yaş aralığında 33 kişi bulunmaktadır (%7.7), geriye kalan 2 katılımcı ise 45 yaş ve üzeridir (%0.5). Araştırmaya katılanların 291'i bekârdır (%67,8), 100 kişi romantik ilişki içerisinde olduğunu belirtmiştir (%23,3) 38 kişi ise (%8,9) evlidir. Çalışmada katılımcılara yöneltilen sosyo-demografik sorulardan bir diğeri de sosyo-ekonomik düzeyleri ile ilgilidir. Buna göre örneklem grubunda, düşük gelir düzeyine sahip 212 kişi (%49.4) bulunmaktadır. Gelir aralığını orta olarak belirtenlerin sayısı ise 55 (%12.8)'dir. Katılımcıların 84 (%19.6) 'ü orta üstü gelir seviyesinde yer almaktadır. Toplam 78 (%18.2) kişi ise yüksek gelir seviyesine sahip olduğunu beyan etmiştir. Katılımcıların eğitim durumu 4 alt kategoride toplanmıştır: lise mezunu ve altı 51 kişi (%11,9), üniversite okuyan 215 (%50,1) kişi, üniversite mezunu 123 (%28,7) ve lisansüstü öğrencisi ile mezunu 40 kişi (%9,3) çalışmaya dâhil olmuştur. Çalışmada, pornografi tüketen ancak daha sonra bu tüketimi sonlandıran ve aktif bir şekilde pornografi tüketmeye devam eden katılımcılara sosyodemografik formda farklı sorular yönetilmiştir. Bunlardan ilki "önceden tüketirdim ancak artık tüketmiyorum" alt grubuna dahil olanlara (Grup 2) yöneltilen "*Pornografi tüketimini bırakmadan önce ne kadar süre porno tükettiniz?"* sorusudur. Buna göre; katılımcıların %38,3'ü (41) 0-3 yıl boyunca, %35,5'i (38) 4-7 yıl boyunca ve %26,2'i ise (28) 8 yıl ve üzeri süre boyunca porno tüketmiştir. Bir diğer yandan "hali hazırda porno tüketirim" alt grubuna (Grup 3) "*Geçmiş 1 yıldaki porno kullanımınızı düşünün ne sıklıkta veya aralıkta porno tükettiniz?"* sorusu yöneltilmiş ve katılımcıların cevapları 4 kategoride toplanmıştır. Analiz bulgularına göre nadiren kategorisini 33 (%18,1), bazen kategorisini 59 (%32,4), sıklıkla kategorisini 49 (%26,9) ve çok sık kategorisini 41 (%22,5) katılımcı işaretlemiştir. Yine aynı gruba *"Ne kadar süredir porno tüketiyorsunuz?"* sorusu yöneltilmiştir. Soruya verilen cevaplar şu şekilde dağılım göstermiştir; örneklemdeki 81 katılımcı (%44,5) 0-7 yıldır, 59 katılımcı (%32,4) 7-10 yıldır, 42 katılımcı (%23,1) 10 yıl ve üzeri süredir porno tüketmektedir**.** İlgili bulgulara Tablo 1'den ulaşmak mümkündür.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri, nicel araştırma veri toplama tekniklerinden olan ölçek yöntemi ile elde edilmiştir. Bu doğrultuda anket soruları PERMA-Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği Kısa Formu (DDGÖ-16) kullanılarak oluşturulmuştur. Katılımcılara ait genel bilgiler, yukarıda bahsi geçen özellikleri içeren sosyo-demografik form kullanılarak elde edilmiştir. Sosyo-demografik formda katılımcılara yaşları, medeni durumları, cinsiyetleri, eğitim durumları ve sosyo-ekonomik seviyeleri sorulmuştur. Bununla birlikte porno tüketim sıklıkları ve süreleri ile ilgili öz bildirim soruları yöneltilmiştir. Katılımcıların porno tüketim sıklıklarını ve sürelerini ölçen formdaki maddelerin kategorizasyonun alan yazındaki çeşitli araştırmalarla benzer olduğu görülmüştür (Herbenick ve ark., 2020; Malki ve ark., 2021; Stufholder ve ark., 2008; Wright ve ark., 2017).

PERMA-Öznel İyi Oluş Ölçeği. Butler ve Kern (2015, 2016) tarafından geliştirilen PERMA-Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe güvenirlilik geçerlilik çalışmalarını Demirci ve arkadaşları (2017) tarafından yapılmıştır. PERMA-Öznel İyi Oluş Ölçeği, 7 alt boyut ve 23 sorudan oluşmaktadır. 23 maddenin 8'i dolgu maddesi olup dolgu maddelerinden olan 7, 12, 14 ve 20. maddeler ters kodlanmıştır. İlgili alt boyutlar; olumlu duygular, hayata bağlanma, iyi ilişkiler, yaşamın anlamı, başarı, olumsuz duygular ve sağlık olarak belirlenmiştir. Olumlu ve olumsuz duygular alt boyutları, doğrudan öznel iyi oluşla ilgili olup kişinin yaşam doyumuna dair bilgileri içermektedir (Bahar, 2021). Bir diğer taraftan iyi ilişkiler alt boyutu, kişinin arkadaşlarıyla kurmuş olduğu ilişkilerinin sevgi ve değer bağları üzerinden inşa edilmesi

Tablo 1. Sosyo-Demografik Veriler

		n	***%***
Yaş	18-21 yaş	175	40,8
	22-29 yaş	219	51
	30-45 yaş	33	7,7
	45 yaş ve üstü	2	0,5
Cinsiyet	Kadın	227	52,9
	Erkek	197	45,9
	Belirtmek İstemiyorum	5	1,2
Medeni Durum	Evli	38	8,9
	Bekar	291	67,1
	Romantik ilişki içerisinde	100	23,3
Sosyo-ekonomik Seviye *	0-3500	212	49,4
	3501-5000	55	12,8
	5501-10000	84	19,6
	10000 TL ve üzeri	78	18,2
Eğitim Durumu	Lise mezunu ve altı	51	11,9
	Üniversite okuyan	215	50,1
	Üniversite mezunu	123	28,7
	Lisansüstü öğrencisi ve mezunu	40	9,3

Alt Gruplar	N	%
Tüketmem (Grup1)	140	32,6
Önceden tüketirdim artık tüketmiyorum (Grup 2)	107	24,9
Tüketirim (Grup 3)	182	42,4

Alt Gruplar		n	%
(Grup 2)			
Bırakmadan önce ne kadar süre tükettiniz?	0-3 yıl	41	38,3
	4-7 yıl	38	35,5
	8 yıl ve üstü	28	26,2
(Grup 3)			
Geçmiş bir yıldaki porno tüketim sıklığı	Nadiren	33	18,1
	Bazen	59	32,4
	Sıklıkla	49	26,9
	Çok sık	41	22,5
Ne kadar süredir pornografi tüketiyorsunuz?	0-7 yıl	81	44,5
	7-10 yıl	59	32,4
	10 yıl ve üzeri	42	23,1

**Sosyoekonomik seviye aralıkları 2022 yılı asgari ücret miktarı esas alınarak belirlenmiştir.*

anlamına gelmektedir. Bu bağlar sayesinde kişinin öznel iyi oluş düzeyi pozitif yönde desteklenmektedir (Butler ve Kern, 2016). Yaşamın anlamı alt boyutunda ise kişinin yaşamış olduğu hayatın bir amaca yönelik olduğu vurgusu vardır (Butler ve Kern, 2016). Perma ölçeğinde hayata bağlanma alt boyutu ise kişinin "akış içerisinde" bulunması anlamına gelir. Buna göre bağlanma, zaman mefhumunun kaybolduğu işlerin içerisinde olma durumudur (Butler ve Kern, 2016). Tüm bunlarla birlikte sağlık alt boyutu fiziksel, sosyal ve psikolojik durumlar açısından bütüncül bir iyi oluş halini ifade etmektedir. Böylelikle sağlık, esenlik içinde olmanın önemli bir parçası olmaktadır (Butler ve Kern, 2016). Son olarak Perma ölçeğinde başarı, kişinin hedeflerine ne derece ulaşıp ulaşamadığı ile ilgili olarak kendisine yönelik geliştirdiği duygu ve düşüncelerin ifadesidir. Bu bağlamda başarı alt boyutu, kişinin öznel başarı duygusunu ölçmektedir (Butler ve Kern, 2016). Tüm bunlarla birlikte her alt boyut, 3 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 1-10 arasında değer üzerinden cevaplanan 10'lu likert tipine sahiptir. Ölçeğin uyarlama çalışmaları Marmara Üniversitesi'nden seçilen 195'i kadın 58'i erkek olan 253 kişilik bir örneklemde gerçekleştirilmiştir. Örneklem grubunun yaş ortalaması ise 22.65 (± 4.67) olarak hesaplanmıştır. Araştırma bulgularına göre ölçeğin tamamına ait Cronbach alfa katsayısı .91 olarak bulunmuştur (Demirci ve ark., 2017). Bu araştırma kapsamında hesaplanan Cronbach alfa değeri ise 0,93'tür.

Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği Kısa Formu (DDGÖ-16). Gratz ve Roemer (2004), tarafından geliştirilen DDGÖ-16 Ölçeği'nin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışmaları Yiğit ve Guzey Yiğit (2019) tarafından yapılmıştır. DDGÖ-16, toplam 16 soru ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. İlgili alt boyutlar; açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme olarak belirtilmiştir (Yiğit ve Guzey Yiğit, 2019). Buna göre; duygusal açıklığın olmaması açıklık, amaca yönelik davranışlarda zorluklar yaşama amaçlar, dürtüleri kontrol etmede güçlükler yaşama dürtü, duygu düzenleme stratejilerinde zorluklar yaşama stratejiler ve duygusal tepkilerin kabul edilmemesi kabul etmeme alt boyutlarını açıklamaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Yiğit ve Guzey Yiğit (2019), ölçeğin uyarlama çalışmalarını 18-28 yaş aralığında bulunan 169'u kadın 147'si erkek lisans öğrencilerinden oluşan örneklemde gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre ölçeğin tamamı için iç tutarlılık katsayısı .92 bulunmuştur (Yiğit ve Guzey Yiğit, 2019). Bu araştırmada için ise hesaplanan cronbach alfa değeri 0,93'tür.

İşlem

Veriler çevrimiçi olarak *Google Forms* aracılığıyla ve tamamen gönüllülük esasına dayanarak toplanmıştır. Veri toplama süreci 2022 Aralık-2023 Şubat tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Çalışma hazırlanırken yayın ve araştırma etiğine uyulmuştur. Bu doğrultuda İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığından alınan 04.04.2023 tarihli ve 2022/378 No'lu Etik Kurul onayı ile araştırma onaylanmıştır. Veri toplama sürecinde katılımcılara önce "onam formu" sunulmuştur ve araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esaslı gerçekleştirmiştir. Çalışmanın yayımlanması için herhangi bir özel izin gerekmemektedir.

Bu çalışma nicel yaklaşıma dayalı tarama araştırması modeli çerçevesinde tasarlanmıştır. Tarama araştırmaları, büyük bir popülasyonun özellikleri, görüşleri, tutumları veya önceki deneyimlerini anket, ölçek vb. gibi yöntemlerle incelemeyi içerir (Salkind, 2012). Tarama modelinde araştırmacı *"istekli katılımcılara çok sayıda soru sorar; yanıtlarını yüzdeler, sıklık sayıları veya daha karmaşık istatistiksel indekslerle özetler ve daha sonra örneklemin yanıtlarından belirli bir popülasyon hakkında çıkarımlar yapar"* (Leedy ve Ellis Ormrod, 2015). Bu araştırma, tarama modeline uygun olarak geniş bir örneklem grubu üzerinde pornografi tüketim sıklığını ilgili değişkenler üzerinden uygun analizler ile incelemiştir. Elde edilen verilerin analizde SPSS 26.0 paket programı kullanılmıştır. Hipotezler test edilmeye başlanmadan önce bağımlı değişkenlerin ve alt boyutlarının bağımsız değişkenler üzerinde normal dağılıp dağılmadığı kontrol edilmiştir. Bunun için her bir grup ve alt grup için N'in (katılımcı sayısı) 30'dan fazla olmasına ve basıklık ile çarpıklık değerlerinin uygunluğuna dikkat edilmiştir. George ve Mallery'e göre (2010) basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olması değişkenlerin normal dağıldığını göstermektedir. Bir diğer taraftan çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) yapılmadan önce Box's M kovaryans eşitliği testi kontrol edilmiştir. Normal dağılımın katılımcı yetersizliği gibi nedenlerden dolayı gerçekleştirilemediği durumlarda parametrik testlerin parametrik olmayan versiyonlarının uygulanması uygun görülmüştür. Bu doğrultuda bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmek için korelasyon analizi *(Pearson-r)*, bağımlı değişkenlerin üç ya da daha fazla kategoriye sahip bağımsız değişkenlerde nasıl farklılaştığını ölçümlemek amacıyla tek yönlü ANOVA *(One way ANOVA),*bağımlı değişkenin iki alt kategoriye sahip bağımsız değişkene göre analiz edilirken *bağımsız gruplar t-testi*, kategorik değişkenler arasındaki ilişkiyi sorgulamak için Ki-Kare testi *(Chi-square)*, birden fazla bağımlı değişkenin üç ya da daha fazla kategorili tek bir bağımsız değişkene göre analiz edilmesi durumunda çok değişkenli varyans analizi *(MANOVA)* yapılmıştır. Normal dağılım varsayımının gerçekleşmediği durumlarda ise *Kruksal Wallis H* testi uygulanmış ardından gruplar arası ortalama karşılaştırması *Mann Whitney* U testi ile yapılmıştır.

Tablo 2. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Sonuçları

	χ2/sd	CFI	GFI	NFI	TLI	IFI	RMSEA
PERMA CFA	2.972	.93	.91	.90	.92	.93	.068
DDGÖ-16 CFA	2.960	.96	.93	.94	.95	.96	.068
Indexes	2>χ2/df ≤ 5	≥.90	≥.90	≥.90	≥.90	≥.90	<.03-.08≤

PERMA=PERMA Öznel İyi Oluş Ölçeği; DDGÖ-16= Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği; CMIN/DF = ki-kare/serbestlik derecesi; GFI = uyum indeksi; CFI = karşılaştırmalı uyum indeksi; NFI = normlaştırılmış uyum indeksi; RMSEA = ortalama hata kare kökü.

Bulgular

Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular

DDGÖ-16 ve PERMA Öznel İyi Oluş ölçeklerinin ilgili örneklem üzerindeki uyumunu test etmek amacıyla IBM AMOS (ver.26) programı üzerinden Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. Gerçekleştirilen ilk testlerde PERMA Öznel İyi Oluş (CMIN/DF = 3,210; RMSEA = 0.070; GFI = 0.899; CFI = 0.928; TLI = 0.913; IFI = 0.931; NFI = 0.901) ve DDGÖ-16 (CMIN/DF = 3,850; RMSEA = 0.082; GFI = 0.900; CFI = 0.939; TLI = 0.922; IFI = 0.939; NFI = 0.919) için uyum indekslerinin iyileştirilmesi uygun görülmüştür. Böylece her iki ölçek üzerinde modifikasyon indeksleri incelenmiş birbirleriyle yüksek ilişki gösteren aynı faktöre ait maddeler arasında kovaryanslar oluşturulmuştur. Bu kapsamda ölçeklere ilişkin iyileştirilmiş uyum indeksleri Tablo 2' de sunulmuştur.

Öznel İyi Oluş ve Duygu Düzenlemede Güçlükler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Hipotez 1'i test etmek için öznel iyi oluş ve duygu düzenlemede güçlükler değişkenlerinden alınan toplam puanlar arasında Pearson (r) korelasyon analizi uygulanmıştır. Buna göre elde edilen analiz sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3'te de görüldüğü gibi araştırmaya katılanların öznel iyi oluş ve duygu düzenlemede güçlükler puanları arasında istatistiki anlamlılık düzeyinde ilişki bulunmuştur. Buna göre katılımcıların öznel iyi oluş ve duygu düzenlemede güçlükler puanları (r=-.54; p<.01) arasında orta düzeyde negatif yönde korelasyon vardır. Böylelikle öznel iyi oluş düzeyinde meydana gelecek olan bir artışın duygu düzenleme güçlüğünü de arttıracağına ulaşılmıştır. Analiz sonuçları *hipotez 1'in* doğrulandığı göstermektedir.

Mevcut Porno Tüketiminin Bağımlı Değişkenler Üzerindeki Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Hipotez 2 ve Hipotez 3 test edilmek amacıyla porno tüketimi mevcut durum alt gruplarına göre (Grup 1: Tüketmem, Grup 2: Önceden tüketirdim artık tüketmiyorum, Grup 3: Tüketirim) duygu düzenlemede güçlükler ve alt boyutları ile öznel iyi oluş ve alt boyutlarından alınan ortalama puanlar çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçlarından elde edilen bulgulara göre araştırmaya dâhil olan katılımcıların porno tüketme mevcut durumuna göre öznel iyi oluş ($F_{(2, 425)}$= 2,615; p> .05) ve duygu düzenlemede güçlükler ($F_{(2, 425)}$= 0,383; p>.05) puanları istatistiki anlamlılık düzeyinde farklılaşmamaktadır.

Analizin devamında duygu düzenlemede güçlükler ve öznel iyi oluşun alt boyutlarından alınan ortalamalar MANOVA kullanılarak karşılaştırılmıştır. Test bulgularına göre öznel iyi oluşun bağlanma, olumlu ilişkiler, başarılar ve yalnızlık alt boyutlarından alınan ortalama puanlar mevcut porno tüketim durumuna göre istatistiki anlamlılık düzeyinde farklılaşmaktadır (*Wilk's Lambda* (λ)= .887, $F_{(2, 426)}$ = 3, 706; p<.001, $\eta 2$= .058). Post Hoc

Tablo 3. Bağımlı Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

No	Değişkenler	*n*	*Ort.*	*S*	1	2
1	PERMA	429	6,20	1,68	1	-,544**
2	DDGÖ-16	428	1,65	1,1	-,544**	1

PERMA=PERMA Öznel İyi Oluş Ölçeği; DDGÖ-16= Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği.

** *p<0.01*

Tablo 4. Porno Tüketme Mevcut Duruma Göre Perma Ölçeğinin Alt Boyutlarından Alınan Değerlerin Farklılaşması

Wilk's Lamba (λ)	F	Hipotez sd	Hata sd	p	Kısmi Eta Kare (η2)
0,887	3,706	14,000	840,000	,000	0,058

						%95 Güven Aralığı	
Alt Boyutlar	Gruplar (i)	Gruplar (j)	Ortalama Farkı (i-j)	p	Std. Hata	Alt Sınır	Üst Sınır
Bağlanma	Tüketmem	Tüketirdim	0,58	,037*	0,23	0,03	1,13
		Tüketirim	0,39	,137	0,20	-0,09	0,87
Olumlu İlişkiler	Tüketmem	Tüketirdim	0,86	,004**	0,27	-0,23	1,50
		Tüketirim	0,3	,41	0,23	-0,25	0,85
Başarılar	Tüketmem	Tüketirdim	0,46	,139	0,24	-0,11	1,04
		Tüketirim	0,56	,024*	0,21	0,06	1,06
Yalnızlık	Tüketmem	Tüketirdim	1,14	,004**	0,36	0,3	1,98
		Tüketirim	0,59	,14	0,31	-0,14	1,33

**p<.05, **p<.01*

bulguları şu şekildedir: Porno tüketmem (grup 1) grubu (Ort.= 6, 83) önceden tüketirdim artık tüketmiyorum (grup 2) grubuna (Ort.= 6, 24) göre Perma bağlanma alt boyutundan manidar düzeyde daha yüksek puan almıştır ($F_{(2, 426)}$ = 3, 359; p= .037), Perma olumlu ilişkiler alt boyutundan grup 1 (Ort.= 6, 37) grup 2 (Ort.= 5, 50)'den anlamlı seviyede daha yüksek puan almıştır ($F_{(2, 426)}$= 5, 257; p<.01), tüketmem (grup 1) grubu (Ort.= 6, 49) tüketirim (grup 3) grubuna göre (Ort.= 5, 93) istatistiki anlamlılık düzeyinde Perma başarılar alt boyutundan daha yüksek puan almıştır ($F_{(2, 426)}$= 3, 687; p= .024). Son olarak grup 1'in (Ort.= 5, 31) grup 2 ile (Ort.= 4, 17) Perma yalnızlık alt boyutundan aldığı puanlar karşılaştırıldığında istatistiki anlamlılık düzeyinde farklılaşma olduğu görülmektedir. Daha açık bir ifadeyle porno tüketmeyen grup (grup 1) önceden tüketirdim artık tüketmiyorum (grup 2) alt grubuna göre daha az yalnızdır ($F_{(2, 426)}$= 5, 170; p<.01). Öte yandan mevcut porno tüketme durumuna göre duygu düzenlemede güçlükler alt boyutları arasında yapılan çok değişkenli varyans analizinin sonuçları manidar değildir. Bu analize ilişkin bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

Ayrıca erkek örneklem içerisinde porno tüketimi mevcut duruma göre bağımlı değişkenlerden alınan puanlar nasıl farklılaşmaktadır test edilmek istenmiştir. Ancak erkek katılımcılar porno tüketmekle ilgili mevcut durum alt gruplarına ayrılırken "tüketmem" diyen erkek katılımcı sayısı yetersiz olduğu için parametrik bir test uygulanamamıştır. Bu nedenle parametrik olmayan Kruskal Wallis-H testi yapılması gerekli görülmüştür. Analiz sonuçlarına göre erkek katılımcılar arasında duygu düzenleme güçlüğü puanlarında anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Diğer yandan erkek katılımcılar arasında öznel iyi oluş düzeyi porno tüketme mevcut durumuna göre istatistiki anlamlılık düzeyinde farklılaşmaktadır, X^2=$_{(df=2,\ n=197)}$ =10,432; p<.01. Alt gruplar arası ortalama karşılaştırması yapabilmek için Mann- Whitney U testi uygulanmıştır. Buna göre gruplar arası karşılaştırmada anlamlı bulgulara ulaşılmıştır (z= -3,004; U= 243,500; p<.01). Sıra ortalamaları karşılaştırıldığında tüketmem alt grubunun iyi oluş düzeyinin önceden tüketirdim ama artık tüketmiyorum alt grubuna göre daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Benzer şekilde tüketmem alt grubunun tüketirim alt grubuna göre öznel iyi oluş düzeyleri daha yüksektir (z= -3,144; U= 379,000; p<.01). Bir diğer taraftan tüketirim ve önceden tüketirdim artık tüketmiyorum alt gruplarının sıra ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur (z= -0,441; U= 3822,000; p>.05). İlgili bulgular Tablo 5 ve Tablo 5.1'de sunulmuştur.

Tablo 5. Erkek Katılımcıların Mevcut Porno Tüketimine Göre Bağımlı Değişkenlerden Aldıkları Toplam Puanın Farklılaşması

Değişkenler	Porno tüketimi mevcut durum	*n*	*Sıra Ort.*	*sd*	X^2	*P*
DDGÖ-16	Tüketmem	14	75, 86	2	2,542	,281
	Önceden tüketirdim artık tüketmiyorum	70	102,22			
	Tüketirim	112	99,00			
Öznel İyi Oluş	Tüketmem	14	146,04	2	10,432	,005**
	Önceden tüketirdim artık tüketmiyorum	71	97,60			
	Tüketirim	112	94,01			

*p<.01***

Tablo 5.1. Erkek Katılımcıların Perma Öznel İyi Oluş Ölçeğinden Aldıkları Toplam Puanların Mevcut Porno Tüketimine Göre Farklılaşması

	Porno tüketimi mevcut durum	*n*	*Sıra Top.*	*Sıra Ort.*	*U*	*z*	*p*
Öznel İyi Oluş	Tüketmem	14	1294,00	92,43	379,000	-3,144	,002**
	Tüketirim	112	6707,00	59,88			
	Tüketmem	14	855,50	61,11	243,500	-3,004	,003**
	Önceden tüketirdim artık tüketmiyorum	71	2799,50	39,43			
	Önceden tüketirdim artık tüketmiyorum	71	6686,00	94,17	3822,000	-0,441	,659
	Tüketirim	112	10150,00	90,63			

***p<.01*

Porno Tüketim Sıklığının Bağımlı Değişkenler Üzerindeki Farklılaşmasına Yönelik Bulgular

Hipotez 4 ve Hipotez 5 test edilmek için katılımcılar son bir yıldaki porno tüketim sıklıklarına göre dört alt gruba atanmışlardır: Grup 1 (nadiren), grup 2 (bazen), grup 3 (sıklıkla) ve grup 4 (çok sık). Gruplar arasında bağımlı değişkelerden alınan puanların farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek için tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) uygulanmıştır. Buna göre; gruplar arasında öznel iyi oluş puanları istatistiki anlamlılık düzeyinde farklılaşmaktadır. Analiz bulgularına göre öznel iyi oluş değişkeninden grup '1 in (Ort. = 6,87) aldığı puan istatistiki anlamlılık düzeyinde grup 3 (Ort. = 5,67) ve grup 4 (Ort. = 5,41)'ten yüksektir. Benzer şekilde grup 2'nin (Ort. =6, 46) grup 4'e göre (Ort. = 5,41) öznel iyi oluş değişkeninden aldığı puan anlamlı seviyede daha yüksektir ($F_{(3,\ 178)}$=6,82; p<.001). Katılımcıların duygu düzenlemede güçlükler değişkeninden aldığı puanların ise geçmiş bir yıldaki porno tüketim sıklığına göre gruplar arasında, post hoc testlerinde, anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür ($F_{(3,\ 178)}$=2,872; p>.05).

Analizin devamında katılımcıların daha önce atanmış oldukları "Grup 1 (nadiren), Grup 2 (bazen), Grup 3 (sıklıkla) ve Grup 4 (çok sık)" alt grupları öznel iyi oluş değişkeninin alt boyutları arasında tek yönlü ANOVA yapılmış ve çeşitli anlamlı bulgulara ulaşılmıştır. Analiz sonuçlarına göre; nadiren porno tüketenler (Ort.= 6,38) çok sık porno tüketenlere göre (Ort.=5,57) olumlu duygular alt boyutunda manidar düzeyde daha yüksek puan almıştır ($F_{(3,178)}$=4,073; p= ,024). Bağlanma alt boyutundan nadiren (Ort.=6,88) porno tüketenler çok sık porno tüketenlere (Ort.=5,74) göre istatistiki anlamlılık düzeyinde daha yüksek puan almıştır ($F_{(3,178)}$=5,098; p= ,011). Öte yandan anlam alt boyutundan sıklıkla (Ort.=5,50) porno tüketenler nadiren (Ort.=6,38) porno tüketenlere göre anlamlı düzeyde daha düşük puan almıştır ($F_{(3,178)}$ =5,347; p= .021). Bununla birlikte çok sık (Ort.=5,24) porno tüketenler nadiren (Ort.=6,38) porno tüketenlere göre anlamlı düzeyde daha düşük puan almıştır ($F_{(3,178)}$ =5,347; p= ,012). Benzer şekilde başarılar alt boyutundan nadiren (Ort.=6,91) porno tüketenler, sıklıkla (Ort.=5,45) porno tüketenlere göre daha yüksek puan almıştır. Ayrıca çok sık (Ort.=5,13) porno tüketenler, nadiren (Ort.=6,91) ve bazen (Ort.=6,34) porno tüketenlere

Tablo 6. Porno Tüketim Sıklığına Göre Bağımlı Değişkenlerden Alınan Puanların Farklılaşması

f, x ve ss değerleri					**ANOVA Sonuçları**					
Değişkenler	Tüketim Sıklığı	*n*	*Ort.*	*s*	***Var. K.***	*KT*	*sd*	*KO*	*F*	*p*
Öznel İyi Oluş	Nadiren	33	6,87	1,51	**G.Arası**	55,797	3	18,599		
	Bazen	59	6,46	1,47	**G.İçi**	484,929	178	2,724	6,827	,000**
	Sıklıkla	49	5,67	1,79	**Top.**	540,726	181			
	Çok sık	41	5,41	1,81						
	Toplam	182								
DDGÖ-16	Nadiren	33	41,27	14,02	**G.Arası**	2079,52	3	693,173		
	Bazen	59	41,22	16,14	**G.İçi**	42957,8	178	241,336	2,872	,038*
	Sıklıkla	49	48,65	14,45	**Top.**	45037,3	181			
	Çok sık	41	47	16,98						
	Toplam	182								

**p<.05, **p<.01*

Tablo 6. Tukey HSD Post Hoc Testi Sonuçları

						%95 Güven Aralığı	
	Gruplar (i)	**Gruplar (j)**	**Ort. Farkı(i-j)**	**p**	**Std. Hata**	**Alt Sınır**	**Üst Sınır**
Öznel İyi Oluş	Nadiren	Bazen	0,41	,671	0,36	-0,52	1,34
		Sıklıkla	1,2	,008**	0,37	0,23	2,16
		Çok sık	1,46	,001**	0,39	0,46	2,46
	Bazen	Nadiren	-0,41	,671	0,36	-1,34	0,52
		Sıklıkla	0,79	,066	0,32	-0,03	1,62
		Çok sık	1,05	,011*	0,34	0,18	1,92

**p<.05, **p<.01*

göre manidar düzeyde daha düşük puan almıştır ($F_{(3,178)}$ =7,461; *p*<.001). *İlgili bulgular Tablo 7'de sunulmuştur.* Aynı işlem daha detaylı olarak gerçekleştirilmiş, erkek katılımcılar seçilerek kendi içlerinde analize dâhil edilmiş ve kadın katılımcılar analizin dışında tutulmuştur. Bununla beraber; hipotez test edilmek için alt gruplardaki katılımcı yetersizliğinden dolayı parametrik olmayan analiz yöntemlerinden Kruskal Wallis H testi kullanılmış ardından alt gruplar arası karşılaştırma yapmak amacıyla da non-parametric bir test olan Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Kruskal Wallis sonuçları erkek katılımcıların porno tüketim sıklığına göre öznel iyi oluş $X^2=_{(df=3,\ n=112)}$ =14,917; *p*<.01. ve duygu düzenlemede güçlükler $X^2=_{(df=3,\ n=112)}$ =8,748; *p*=.033, değişkenlerinden aldıkları puanların manidar düzeyde farklılaştığını göstermektedir. Kruskal Wallis testinin ardından porno tüketim sıklığını alt gruplar arasında karşılaştırmak için Mann-Whitney U testi yapılmış ve istatistiki olarak anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Yapılan Mann-Whitney U analiz sonucuna göre erkek katılımcılardan nadiren porno tüketenlerin bazen porno tüketenlere göre iyi oluş sıra ortalamaları daha yüksektir *(U*= 67,500; *p*<.05*),* bir diğer taraftan bazen porno tüketen erkek katılımcıların iyi oluş düzeyleri çok sık tüketenlere göre manidar seviyede yüksektir *(U*= 311,500*; p*=.018). Bu bulgulara paralel olarak nadiren grubu sıklıkla (*U*= 78,500, *p*<.01)

Tablo 7. Porno Tüketim Sıklığına Göre Perma Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Alt Boyutlarından Alınan Puanların Farklılaşması

	f, x ve ss değerleri					**ANOVA Sonuçları**					
	Alt boyutlar	Tüketim sıklığı	*n*	*Ort.*	*ss*	***Var. K.***	*KT*	*Sd*	*KO*	*F*	*p*
Öznel İyi Oluş	Olumlu duygular	Bazen	33	6,87	1,74	**G.Arası**	46,186	3	15,395		
		Nadiren	59	6,38	1,77	**G.İçi**	672,852	178	3,780	4,073	,008**
		Sıklıkla	49	5,64	2,10	**Top.**	719,038	181			
		Çok Sık	41	5,57	2,14						
		Toplam	182								
	Bağlanma	Bazen	33	7,09	1,82	**G.Arası**	52,565	3	17,522		
		Nadiren	59	6,88	1,45	**G.İçi**	611,784	178	3,437	5,098	,002**
		Sıklıkla	49	6,05	1,97	**Top.**	664,350	181			
		Çok Sık	41	5,74	2,23						
		Toplam	182								
	Olumlu ilişkiler	Bazen	33	6,68	2,04	**G.Arası**	44,408	3	14,803		
		Nadiren	59	6,45	1,93	**G.İçi**	760,044	178	4,270	3,467	,017*
		Sıklıkla	49	5,78	2,14	**Top.**	804,452	181			
		Çok Sık	41	5,38	2,20						
		Toplam	182								
	Anlam	Bazen	33	6,86	1,84	**G.Arası**	68,184	3	22,728		
		Nadiren	59	6,38	1,92	**G.İçi**	756,586	178	4,250	5,347	,002**
		Sıklıkla	49	5,50	2,21	**Top.**	824,769	181			
		Çok Sık	41	5,24	2,23						
		Toplam	182								
	Başarılar	Bazen	33	6,91	1,65	**G.Arası**	78,756	3	26,252		
		Nadiren	59	6,34	1,63	**G.İçi**	626,297	178	3,519	7,461	,000***
		Sıklıkla	49	5,46	2,01	**Top.**	705,053	181			
		Çok Sık	41	5,13	2,17						
		Toplam	182								
	Yalnızlık	Bazen	33	5,67	2,51	**G.Arası**	78,182	3	26,061		
		Nadiren	59	5,15	2,73	**G.İçi**	1352,960	178	7,601	3,429	,018*
		Sıklıkla	49	4,14	2,94	**Top.**	1431,143	181			
		Çok Sık	41	4,00	2,77						
		Toplam	182								
	Olumsuz duygular	Bazen	33	5,20	1,72	**G.Arası**	29,354	3	9,785		
		Nadiren	59	5,12	1,91	**G.İçi**	608,947	178	3,421	2,860	,038*
		Sıklıkla	49	4,44	1,80	**Top.**	638,301	181			
		Çok Sık	41	4,27	1,92						
		Toplam	182								

**p<.05, **p<.01, **p<.001*

Tablo 7. Tukey HSD Testi Sonuçları

						%95 Güven Aralığı	
	Gruplar (i)	**Gruplar (j)**	**Ort. Farkı (i-j)**	**p**	**Std. Hata**	**Alt Sınır**	**Üst Sınır**
Olumlu duygular	Nadiren	Bazen	0,48	,661	0,42	-0,61	1,58
		Sıklıkla	1,23	,052	0,44	0,93	2,36
		Çok sık	1,3	,024*	0,45	0,12	2,48
Bağlanma	Nadiren	Bazen	0,21	,951	0,40	-0,83	1,26
		Sıklıkla	1,04	,066	0,42	-0,05	-0,05
		Çok sık	1,35	,011*	0,43	0,23	2,47
Başarılar	Nadiren	Bazen	0,57	,502	0,41	-0,49	1,63
		Sıklıkla	1,45	,004**	0,42	0,36	2,55
		Çok sık	1,78	,000**	0,44	0,64	2,92
Anlam	Nadiren	Bazen	0,48	,708	0,45	-0,68	1,64
		Sıklıkla	1,35	,021*	0,46	0,15	2,56
		Çok sık	1,61	,012*	0,48	0,36	2,86

**p<.05, **p<.01*

ve çok sık tüketirim (U= 53,500; p<.01) grubuyla karşılaştırıldığında nadiren grubunun öznel iyi oluş sıra ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte nadiren tüketenlerin sıklıkla porno tüketenlere göre duygu düzenleme güçlüğü puanı daha düşüktür (U= 109,000; p=.027). Benzer şekilde sıklıkla porno tüketen erkek katılımcıların duygu düzenlemekte bazen porno tüketen erkek katılımcılara göre daha fazla zorlandığı bulgusuna ulaşılmıştır (U= 373,000; p=.012).

Aynı işlem kadın katılımcılar seçilerek de uygulanmıştır. Kadın katılımcılar arasında bağımlı değişkenlerden alınan puanlar porno tüketim sıklığına göre nasıl farklılaşıyor incelenmiştir. Ancak bu doğrultuda yapılan Kruskal Wallis H test sonuçları: öznel iyi oluş, X^2= ($_{df=3,\ n=70)}$ =3,414; p>.05 ve duygu düzenlemede güçlükler, $X^2_{(df=3,\ n=70)}$=1,913; p>.05 puanları için anlamsızdır. Bu analizlere ilişkin sonuçlar Tablo 8 ve 8.1'de sunulmuştur.

Kategorik Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Hipotez 6'yı test etmek için yapılan Ki-Kare analiz sonuçlarına göre cinsiyet ve mevcut porno tüketme durumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Test öncesinde test varsayımlarını karşılayabilmek

Tablo 8. Erkek Katılımcıların Toplam Puanının Bağımlı Değişkenlerden Porno Tüketim Sıklığına Göre Farklılaşması

Değişken	Pornotüketim sıklığı	*n*	*Sıra Ortalaması*	*df*	X^2	*p*
Öznel İyi Oluş	nadiren	10	87,55	3	14,917	,002**
	bazen	29	63,55			
	sıklıkla	40	52,83			
	çok sık	33	45,35			
DDGÖ-16	nadiren	10	42,15	3	8,748	,033*
	bazen	29	45,03			
	sıklıkla	40	64,69			
	çok sık	33	61			

***p<.01, *p<.05*

Tablo 8.1. Bağımlı Değişkenlerden Alınan Toplam Puanının Erkek Katılımcıların Porno Tüketim Sıklığına Göre Gruplar Arasında Farklılaşması

	Porno Tüketim Sıklığı	*n*	*Sıra Top.*	*Sıra Ortalaması*	*U*	*z*	*p*
Öznel İyi Oluş	nadiren	10	277,5	27,75	67,5	-2,494	,013*
	bazen	29	502,5	17,33			
	nadiren	10	376,5	37,65	78,5	-2,948	,003**
	sıklıkla	40	898,5	22,46			
	nadiren	10	331,5	33,15	53,5	-3,207	,001**
	çok sık	33	614,5	18,62			
	bazen	29	1130	38,97	465	-1,398	,162
	sıklıkla	40	1285	32,13			
	bazen	29	1080,5	37,26	311,5	-2,357	,018*
	çok sık	33	872,5	26,44			
	sıklıkla	40	1569,5	39,24	570,5	-0,992	,321
	çok sık	33	1131,5	34,29			
DDGÖ-16	nadiren	10	200	20	145	0	1
	bazen	29	580	20			
	nadiren	10	164	16,4	109	-2,208	,027*
	sıklıkla	40	1111	27,78			
	nadiren	10	167,5	16,75	112,5	-1,51	,131
	çok sık	33	778,5	23,59			
	bazen	29	808	27,86	373	-2,517	,012*
	sıklıkla	40	1607	40,17			
	bazen	29	788	27,17	353	-1,771	,077
	çok sık	33	1165	35,3			
	sıklıkla	40	1509,5	37,74	650,5	-0,327	,744
	çok sık	33	1191,5	36,11			

**p<.05, **p<.01*

için demografik formda bulunan belirtmek istemiyorum kategorisi analiz dışında tutulmuştur. Buna göre kadın katılımcılardan tüketmem (%89,8) seçeneğini işaretleyenler erkek katılımcılara (%10,2) göre daha fazladır. Benzer şekilde tüketirdim artık tüketmiyorum cevabını veren kişi sayısı erkeklerde (%67,6) kadınlara oranla (%32,4) daha fazladır. Bu bulgulara paralel olarak erkek katılımcılarda "tüketirim" seçeneğini işaretleyenlerin yüzdelik payının (%61,5) anlamlı düzeyde kadınlardan (%38,5) daha yüksek olduğu görülmüştür, $X^2_{(df=2,\ n=429)}$ =103,058; p<.001.

Hipotezi 7'yi test etmek amacıyla yapılan Ki-Kare analiz sonuçlarına göre kadın ve erkeklerde porno tüketme sıklığı anlamlı düzeyde ilişkilidir. Buna göre kadınlarda nadiren (%69,7) ve bazen (50,8) tüketirim seçeneklerini işaretleyen katılımcıların oranı erkeklerde nadiren (%30,3) ve bazen (%49,2) tüketirim diyenlere göre yüksektir. Paralel şekilde; erkeklerde çok sık (%80,5) ve sıklıkla (%81,6) tüketirim seçeneklerini işaretleyen katılımcı sayısı kadınlarda çok sık (%19,5) ve sıklıkla tüketirim (%18,4) seçenlerden manidar seviyede daha fazladır, $X^2_{(df=3,\ n=182)}$ =32,006; p<.001.

Tartışma

Bu araştırmada, araştırmaya katılanların öznel iyi oluş ve duygu düzenlemede güçlükler ölçeklerinden aldıkları toplam puanlar arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur ve

hipotez 1 doğrulanmıştır. Bu noktada öznel iyi oluşun psikolojik sağlığı da içerisinde barındıran bütüncül tanımı göz önüne alındığında duygu düzenleme ve öznel iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki olabileceği söylenebilmektedir. Duygu düzenleme ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki, duygu düzenlemenin psikolojik sağlık açısından önemiyle ilişkili görünmektedir (Duman, 2022). Nitekim öznel iyi oluş olumlu ve olumsuz duyguların dengesini kurma, olumsuz duygularla sağlıklı baş etme yollarını kullanma deneyimleri ile bağlantılıdır (Diener ve ark.,1999). Duygu düzenlemede güçlükler ise düşük duygusal farkındalık, duyguların kontrolü ve kabulünde zorluk durumlarıyla karakterize olup (Gratz ve Roemer, 2004) öznel iyi oluş düzeyinde düşüşe sebep olabilir. İlgili literatüre bakıldığında da buna benzer bulguların mevcudiyeti göze çarpmaktadır (Amjad ve Dasti, 2020; Golan ve ark., 2022; Finkelstein-Fox ve ark., 2018; Katana ve ark., 2019; Koca ve Ekşi, 2021).

Araştırmanın Hipotez 2'si doğrulanmamış; Hipotez 3 ise kısmen doğrulanmıştır. Buna göre, Hipotez 2 kapsamında, katılımcıların; mevcut porno tüketme gruplarına göre (grup 1: tüketmem, grup 2: önceden tüketirdim artık tüketmiyorum ve grup 3: tüketirim) öznel iyi oluş ve duygu düzenleme güçlükleri toplam puanları ile duygu düzenleme güçlükleri alt boyutlarından alınan puanlar farklılaşmamıştır. Bu durumun, araştırmaya katılan örneklem grubunun ağırlıklı olarak genç ve genç yetişkin bireylerden oluşmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Nitekim, üniversite öğrencileriyle yürütülen boylamsal bir çalışmada, pornografik içerikleri daha sık tüketen genç bireylerin, pornografinin olumsuz sonuçlarını daha fazla tolere ettikleri bulunmuştur (Krahé ve ark., 2024). Benzer şekilde, genç yetişkinler üzerinde yapılan bir başka araştırma da bu yaş grubunda pornografi tüketiminin daha yüksek düzeyde sosyal kabul gördüğünü ve dolayısıyla bu davranışın gençler arasında daha normal karşılandığını ortaya koymuştur (Mengzhen ve ark., 2024). Bu bulgular, pornografi tüketiminin olası etkilerinin genç bireyler tarafından daha az olumsuz olarak algılanabileceğine işaret etmektedir.

Öte yandan, Hipotez 3 kapsamında, katılımcıların; öznel iyi oluş ölçeğinin bağlanma, olumlu ilişkiler, başarılar ve yalnızlık alt boyutlarından aldığı puanlar porno tüketme mevcut durum gruplarına göre farklılık göstermiştir. Sonuçlara göre; kişinin arkadaşlarıyla kurmuş olduğu ilişkilerini sevgi ve değer bağları üzerinden inşa edebilmesi anlamına gelen ve bunlar aracılığıyla bireylerin öznel iyi oluşlarını destekleyen (Butler ve Kern, 2016) olumlu ilişkiler alt boyutundan grup 1 (tüketmem), grup 2'ye (önceden tüketirdim artık tüketmiyorum) göre daha yüksek puan almıştır. İlgili bulgu porno tüketmeyenlerin, önceden tüketen ancak artık tüketmediğini beyan eden gruba oranla yakın ilişkilerinde daha güçlü ve sağlıklı bağlar kurduğuna işaret etmektedir. Alan yazında bu sonucu destekleyen araştırmalarla karşılaşmak mümkündür. Örneğin Hesse ve Floyd'un (2019) pornografi tüketimi ve yakın ilişkiler konusunda yürütmüş oldukları bir çalışmada porno tüketimi ve deneyimlenen sevgi/şefkat (*experienced affection*) arasında negatif ilişkiye ulaşılmıştır. Benzer şekilde ilişkisel tatmin ve yakınlık ile porno tüketimi arasında da negatif ilişki bulunmuştur. Bir başka araştırmada ise neden porno tükettiklerine dair pek çok sebep sunan ve porno kullanımıyla ilgili yoğun dürtüsellik gösteren örneklem alt grubu, porno tüketmeyen katılımcılara göre daha yüksek düzeyde yakınlık kurma korkusu ile daha düşük seviyede sosyal destek göstermişlerdir (Maitland ve Neilson, 2023). Kişilerin hedeflerine ne derece ulaştıklarını kapsayan ve daha çok bireyin başarıyla ilgili kendisine yönelik duygu ve düşüncelerini içeren (Butler ve Kern, 2016) başarı alt boyutundan ise tüketmem alt grubu (grup 1) tüketirim (grup 3) alt grubuna göre daha yüksek puan almıştır. Bu bulgu porno tüketmeyenlerin tüketenlere oranla kişisel başarı algısının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Chasioti ve Binnie'nin (2021) problemli pornografi tüketimini NoFab gruplarında etiyolojik olarak incelediği araştırmalarında, destekleyici şekilde, yerine getirilememiş yaşam tarzı, yetersiz toplumsal cinsiyet performansı gibi nedenlerle bireylerde "zayıf olma" inancının oluştuğu ve bireylerin internet porno kullanımı aracılığıyla bu zayıflık algısından kaçtığı ve onaylanma *(validation)* ihtiyaçlarını tatmin ettiği bulgusuna ulaşılmıştır. Daha açık bir ifadeyle porno tüketimi yoluyla kişiler acı dolu duyguların, başarısızlığın verdiği ıstıraptan kendilerine sanal bir gerçeklik kurarak kaçmakta ve orada kendilerine arzuladıkları şekilde bir gerçeklik inşa etmektedirler. Yapılan bir başka çalışmada ise *porn-free* grubundaki bazı katılımcılar porno ve mastürbasyon tüketimini bırakarak kariyerlerinde daha başarılı olduklarını ifade etmişlerdir (Zou ve ark., 2023). Analiz sonuçlarındaki bir diğer bulgu da grup 1'in grup 2'ye oranla bağlanma alt boyutundan daha yüksek puan almış olmasıdır. Bu, porno tüketmeyenlerin önceden tüketip şimdi tüketmeyenlerle karşılaştırıldıklarında daha iyi düzeyde hayata bağlanma becerisi sergilediklerini göstermektedir. Perma iyi oluş ölçeğinde "hayata bağlanma" alt boyutu daha çok akış içerisinde olmak ile kişinin şimdi ve buradayı deneyimlediği eylemler içerisinde bulunması hali olarak açıklanmaktadır (Butler ve Kern, 2016). Bu nedenle bu bulguyu anda kalmak ve buna yönelik farkındalıkla ilişkilendirilerek tanımlanan bilinçli farkındalık *(mindfulness)* (İnci ve Ergen, 2019) değişkeni kullanılarak yapılmış araştırmalarla desteklemek mümkündür. Örneğin Reid ve arkadaşları (2014) tarafından gerçekleştirilmiş bir çalışmada hiperseksüel davranış düzeyi ile bilinçli farkındalık arasında negatif ilişkiye ulaşılmıştır. Bu sonuç anda/akışta

kalma becerisinden uzaklaştıkça hiperseksüel davranışın arttığına işaret etmektedir. Benzer şekilde bir başka çalışmada bilinçli farkındalığa yatkın olmak ile problemli porno kullanımı arasında negatif ilişkiye ulaşmıştır (Pepping ve ark., 2018). Araştırmada elde edilen önemli sonuçlardan biri de porno tüketmeyen grubun (grup 1) porno tüketip artık tüketmeyen gruba (grup 2) göre daha az yalnız olduğu bulgusudur. Gerçekleşterilen benzer bir çalışmada da aktif bir şekilde pornografi tüketen bireylerin tüketmeyenlerle karşılaştırıldığında daha yüksek düzeyde yalnız olduğu ve yakınlık kurmaktan daha çok korktuğu bulgusuna ulaşılmıştır (Maitland ve Neilson, 2023). Bu bulgu ve gerçekleştirilmiş olan mevcut çalışmanın ilgili bulgusu yalnız hissetmekle artmış pornografi tüketiminin ilişkili olabileceğini göstermektedir. Bir diğer yandan, çevrimiçi mecraların pornografi içerik tüketimi için kullanımının bireyler üzerindeki etkileri görece zararsız olmak ve patolojik bir hal almak arasında çeşitlenebilmektedir (Yoder ve ark., 2005). Buna paralel olarak, problemli pornografi tüketimi ve yalnızlık arasındaki ilişli farklı yönlerden ele alınabilmektedir. Problemli pornografi kullanımı arttıkça yalnızlığın şiddetinin arttığı, problemli pornografi kullanımının yalnızlığın potansiyel bir belirleyicisi olabileceği (Mestre-Bach ve Potenza, 2023) veyahut pornografi tüketimin olumsuz bir baş etme mekanizması olarek değerlendirilmesi (Butler ve ark., 2017) bunlar arasında örnek olarak gösterilebilir. Ancak söz konusu olası etkiler ve ilişkiler önemli olmakla birlikte, pornografi tüketimi ile yalnızlık arasındaki pozitif ilişki birden çok araştırmada doğrudan ortaya koyulmuştur (Butler ve ark., 2017; Cardoso ve ark., 2022; Malaeb ve ark., 2023; Yoder ve ark., 2005).

Analiz; araştırmayı daha incelikli hale getirmek amacıyla detaylandırılarak kadın ve erkek örneklemde ayrı ayrı yapılmıştır. Analiz sonuçları, mevcut porno tüketimine göre erkek katılımcılar arasında öznel iyi oluş düzeyi, tüketmem (grup 1) grubunda bulunan katılımcılarda tüketirim (grup 3) ve önceden tüketirdim artık tüketmiyorum (grup 2) alt kategorilerinde bulunan katılımcılara göre daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu bulgu ve başka çalışmalarda elde edilen benzer bulgular pornografiye erişimin kolaylaşmasıyla birlikte pornografi tüketiminin yaygınlaşması ve bireylerin öznel iyi oluş ve genel sağlık durumu üzerinde olumsuz bir etki oluşturması eksenindeki düşünceyi kuvvetlendirmektedir (Lim ve ark., 2015). Bir diğer yandan, bu çalışmadan elde edilen sonuç erkek katılımcılar arasındaki pornografi tüketiminin öznel iyi oluş üzerindeki açıklayıcılığının kadınlara göre daha belirleyici olduğunu göstermektedir. Alan yazında bu sonuçla uyumlu çalışmalara ulaşmak mümkündür. Örneğin; nitel bir çalışma, 25-40 yaşındaki 6 erkek katılımcının oluşturduğu bir örneklemde pornografi tüketimi ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonuçları erkek katılımcıların pornografi tüketimiyle ilişkili olarak negatif içsel süreçler ve partnerleriyle hissedilen sorunlar kaynaklı öznel iyi oluşlarının olumsuz etkilendiğini ortaya koymuştur (Philaretou ve ark., 2005). Pornografi tüketimin olumlu ve olumsuz etkilerinin araştırıldığı bir başka çalışmada erkeklerin kadınlarla karşılaştırıldığında cinsel yaşamlarında ve genel yaşam doyumlarında pornografi tüketimin olumsuz etkilerine daha açık olduğu bulunmuştur (Hald ve Malamuth, 2008). Erkek örneklemde problemli pornografi tüketimi ile ilgili gerçekleştirilen bir kapsam derlemesinde de özellikle şiddet içerikli pornografi kullanımı ile düşük sosyal ve psikolojik işlevsellik arasında ilişki olabileceği ortaya koyulmuştur (Janowski, 2025). Aktif bir şekilde pornografi tüketmekte olan erkeklerle yapılan bir başka araştırmada katılımcılar sosyal yaşamları, sağlıkları, genel iyi oluşları ve ilişkileri gibi pek çok alanda yaşadıkları ciddi olumsuzlukları pornografi tüketimleri ile açıklamışlardır. Olumsuz etkilerine rağmen bırakmakta zorlandıkları problemli pornografi kullanımları olumsuz bir kaçış ya da baş etme mekanizması olarak nitelendirilmiştir (Hanseder ve Dantas, 2023). Hiperseksüel davranışlar sergileyen ve bu konuda yardım arayan erkek danışanlarla yapılan bir başka araştırmada ise katılımcıların yüksek düzeyde negatif duygulara; düşük düzeyde pozitif duygulara sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu düşük düzeydeki pozitif duygular içerisinde öne çıkanların başında ise "neşe" *(joy)* gelmektedir (Reid, 2010). Bu çalışmanın bulgularıyla uyumlu olarak, literatürde erkek örneklemde pornografi tüketimi ve iyi oluş arasındaki olumsuz ilişkiyi ortaya koyan pek çok çalışma özellikle problemli pornografi tüketiminin erkeklerin yaşamını çok yönlü olarak etkileyebileceği düşüncesini doğurmaktadır.

Çalışmadaki önemli bulgulardan biri de Hipotez 4 ve Hipotez 5 kapsamında araştırılan, porno tüketim sıklığına göre bağımlı değişkenler ve alt boyutlarından alınan puanların nasıl farklılaştığıyla ilgili sonuçlardır. Analizlere geçilmeden önce örneklem porno tüketim sıklığına göre grup 1 (nadiren), grup 2 (bazen), grup 3 (sıklıkla) ve grup 4 (çok sık) olmak üzere dört farklı gruba atanmıştır. Analiz sonuçlarında Hipotez 4 doğrulanmamış ve duygu düzenleme güçlüğüne göre ise gruplar arası anlamlı bir farklılaşmaya ulaşılamamıştır. Çalışmanın söz konusu bulgusu literatürdeki pek çok araştırma ile çelişmektedir. Örneğin Cardoso ve arkadaşları (2022) problemli pornografi tüketimi ve duygu düzenleme güçlükleri arasında anlamlı ve pozitif ilişkiye ulaşmıştır. Benzer şekilde Cernigla ve Cimino (2024) araştırmalarında duygu düzenlemeye ilişkin problemler ve yüksek düzeyde pornografik içerik tüketimi arasında ilişki bulmuştur. Bununla birlikte diğer birkaç değişkenle birlikte duygu düzenlemede güçlükler problemli pornografi tüketiminin yordayıcıları

arasında yer almıştır. Problemli pornografi tüketimi ve duygu düzenlemede güçlükler arasındaki ilişki Testa ve arkadaşları (2024) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da ortaya koyulmuştur. Pornografi tüketim sıklığına göre duygu düzenleme güçlükler puanının farklılaşmaması çeşitli sebeplere bağlanarak açıklanabilir. Örneğin genç yetişkinlerde pornografi tüketimin olumlu ve olumsuz etkilerinin araştırıldığı bir çalışmada katılımcıların oldukça düşük düzeyde olumsuz etki bildirmesi "yanlı iyimserlik (*biased optimism)"* kavramı ile açıklanmıştır. Pornografiye erişimin oldukça kolay olduğu ve bunun olumsuz karşılanmadığı bir kültür içerisinde bulunan gençlerin negatif etkileri minimalize etme olasılığın yüksek olabileceği ortaya koyulmuştur (Hald ve Malamuth, 2008). Bir diğer yandan çalışmanın ve değişkenlerin kurgulanışı da duygu düzenlemede güçlükler ile ilgili beklenen düzeyde anlamlı bulguya ulaşılamamasına sebebiyet vermiş olabilir.

Öte yandan porno tüketim sıklığına göre katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin farklılaşmakta olduğu bulgusu elde edilmiş ve Hipotez 5 doğrulanmıştır. Buna göre grup 1'in öznel iyi oluş seviyesi grup 3 ve grup 4'ten daha yüksektir. Grup 2 ise grup 4 göre öznel iyi oluşta daha yüksek skor elde etmiştir. Bu durum nadiren ve bazen porno tüketenlerin sıklıkla ve çok sık porno tüketenlerle karşılaştırıldığında öznel olarak daha iyi olduklarını göstermektedir. Daha genel bir yorumla, bu çalışmanın sonuçlarında pornografi tüketim sıklığının artması daha düşük düzeyde öznel iyi oluşla ilişkilendirilerek açıklanabilmektedir. Dinçer (2022) tarafından problemli porno kullanımının çeşitli değişkenler ekseninde incelendiği bir araştırmada benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Buna göre hem porno kullanım sıklığı hem de problemli porno kullanımı ile iyi oluş arasında negatif ilişki bulunmuştur. Destekleyici şekilde bir başka çalışmada problemli porno kullanımı arttıkça depresyonun da arttığı sonucuna varılmıştır (Bernstein ve ark., 2022). Benzer bulgulara sahip bir araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve pornografik içerik görüntüleme düzeyleri arasında negatif ilişkiye ulaşılmıştır. Bu sonucun genellikle pornografi tüketimiyle ilişkilendirilerek açıklanan suçluluk, utanç veya izolasyon duygularından kaynaklanabileceği varsayılmıştır. Pornografik içerikleri görüntülemenin yaşam memnuniyetinin azalmasına, yalnızlığın artmasına ve ilişkilerle ilgili gerçekçi olmayan beklentilere yol açabileceği vurgulanmıştır. Bir diğer yandan aşırı pornografik içerik görüntülemenin kaygı veya depresyon gibi psikolojik sağlıkla ilişkili sorunları kötüleştirebileceği ve bu şekilde de iyi oluşu etkileyebileceği tartışılmıştır (Mohamed ve ark., 2024).

Hipotez 5 kapsamında perma öznel iyi oluş ölçeğinin olumlu duygular, bağlanma, anlam ve başarılar alt boyutlarından porno tüketim sıklığına göre anlamlı düzeyde farklı puanlar alınmıştır. Sonuçlara göre olumlu duygular alt boyutundan grup 1 (nadiren porno tüketenler) grup 4'ten (çok sık porno tüketenler) daha yüksek puan almıştır. İlgili bulgu çok sık porno tüketenlerin nadiren porno tüketenlere oranla daha düşük düzeyde olumlu duygular deneyimlediğine işaret etmektedir. Bu bulguyu destekleyecek araştırmalara ilgili alan yazında ulaşmak mümkündür. Örneğin Steele ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan deneysel bir çalışmada görsel cinsel uyaran görüntülemelerini düzenlemekte zorlanan katılımcıların, böyle bir zorluk yaşamayan katılımcılarla aynı olumlu duygu seviyesine bu cinsel görsel uyaranları görüntülerken ulaşabildikleri ortaya koyulmuştur. Benzer şekilde Kor ve arkadaşları (2014) tarafından yürütülmüş olan Problemli Pornografi Tüketimi Ölçeğinin geliştirilmesi çalışmasında problemli porno kullanımı seviyesi arttıkça kaygı, depresyon, düşmanlık gibi olumsuz duygularda artış olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Hanseder ve Dantas (2023) tarafından 21-66 yaş arasındaki erkeklerle yapılan nitel bir çalışmada katılımcılar pornografinin olumsuz duyguları körüklediğini ifade etmişlerdir. Hayata bağlanma alt boyutundan da benzer şekilde nadiren porno tüketen grup (grup 1) çok sık porno tüketen gruba (grup 4) oranla daha yüksek puan almıştır. Bu bulgu porno tüketim sıklığı arttıkça hayata akış içerisinde bağlanma seviyesinin düştüğünü göstermektedir. Söz konusu sonucu destekleyecek verilere, çeşitli süreçler yoluyla anı deneyimlemekten, anda kalmaktan çekilmeyi veya anda kalma becerisinden yoksunluğu içeren dissosiyasyona (Zerubavel ve Messman-More, 2015) ilişkin bulgularla ulaşılabilmek mümkündür. Örneğin Bernstein ve arkadaşları (2022) yapılan bir çalışmada problemli porno tüketimi arttıkça dissosiyasyonun da artmakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde dissosiyasyonunla ilintili yayımlanmış bir başka çalışmada göre kompulsif bir hale gelmiş çevrimiçi cinsel davranışı kişinin hem duygularından hem de o anki gerçeklikten kopmasına kapı açmakta olduğu ifade edilmiştir (Chaney ve Chang, 2005). Bu araştırmadaki önemli bulgulardan biri de perma anlam alt boyutundan sıklıkla (grup 3) ve çok sık (grup 4) porno tüketenlerin nadiren (grup 1) porno tüketenlere oranla daha düşük puan almış olmasıdır. Alan yazında bu sonucu destekleyici benzer araştırmalara ulaşmak mümkündür. Örnek vermek gerekirse Moynihan ve arkadaşları tarafından (2022) gerçekleştirilmiş ve pornografi tüketim sıklığını sıkıntı halinden *(boredom)* varoluşsal bir kaçış ekseninde inceleyen çalışmada sık pornografi tüketimi ile algılanan anlamsızlık arasında artan sıkıntı hali eğilimi ve duygusal kaçınma aracılığıyla ilişki bulunmuştur. Paralel olarak Chaney ve Chang (2005) çevrimiçi cinsel bağımlılığı olan örneklemin sıkıntı duyma eğiliminden bir kaçış stratejisi olarak bu davranışı sergilemelerinin karakteristik bir özellik olabi-

leceği ifade etmiştir. Bu araştırma kapsamında başarılar alt boyutundan; çok sık porno tüketenler (grup 4) nadiren (grup 1) ve bazen porno tüketenlere (grup 2) göre daha düşük, nadiren porno tüketenler (grup 1) sıklıkla porno tüketenlere (grup 3) göre daha yüksek puan elde etmişlerdir. Alan yazında sonuçları destekleyici bulgulara ulaşmak mümkündür. Örneğin Beyens ve arkadaşları (2015) tarafından erken dönem ergen erkeklerin internet pornografisine maruz kalması ve akademik performansları üzerindeki etkisiyle ilgili bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırmaya göre pornografi tüketimi arttıkça öğrencilerin akademik performansı düşmüştür. Bir diğer yandan bir başka araştırmada üniversite öğrencilerinin porno tüketim sıklığı ile genel akademik becerilerini içeren değişkenler arasında negatif ilişki bulunmuştur (Tewogbola, 2018).

Analizin devamında öznel iyi oluş ve duygu düzenlemede güçlükler değişkenlerinden alınan toplam puan, porno tüketim sıklığına göre erkek ve kadınlarda nasıl farklılaşıyor test edilmek istenmiştir. Gerçekleştirilen analizler doğrultusunda kadın katılımcılarda öznel iyi oluş ve duygu düzenlemede güçlükler değişkenlerinden alınan toplam skorlar farklılaşmazken erkek katılımcılarda anlamlı farklılaşmalar bulunmuştur. Bu durum, mevcut literatürde erkek katılımcıların pornografi tüketimine ilişkin daha fazla olumsuz deneyim bildirdiğine dair bulgularla örtüşmektedir (Cardoso ve ark., 2022; French ve Hamilton, 2017; Hald ve Malamuth, 2008; Mulya ve Hald, 2014; Perry, 2017). Öte yandan, Yue ve arkadaşları (2017), kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde minnettarlık ve iyimserlik sergilediklerini ve bu olumlu özelliklerin öznel iyi oluşa anlamlı düzeyde katkı sağladığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, McRae ve arkadaşları (2008) tarafından yürütülen bir beyin görüntüleme (fMRI) çalışmasında, erkek ve kadınların olumsuz görsellere verdikleri duygusal tepkileri düzenlemek için kullandıkları stratejiler incelenmiştir. Çalışma bulguları, erkeklerin duygu düzenleme sürecinde daha düşük prefrontal korteks aktivasyonu sergilediklerini buna karşın kadınların daha fazla olumlu duygulanım yoluyla duygusal düzenleme sağladıklarını ortaya koymuştur. Bu durumda kadınların erkeklere oranla olumsuz duygularla baş etmek için daha fazla çaba harcadıkları dolayısıyla bu konuda daha gelişmiş olabileceklerine ilişkin bir varsayımı doğurmaktadır. Ancak, kadınların erkeklere kıyasla daha fazla olumlu duygu durumu ve öznel iyi oluş bildirmelerine rağmen, ruh sağlığı problemleri ve olumsuz etkiler açısından daha yüksek risk bildirdikleri bulgusu da göz ardı edilmemelidir (Kaıser ve ark., 2025). Bu çelişkili durumun kültürel yapılar, bağlamsal dinamikler ve bireysel farklılıklar gibi çok boyutlu etkenlerden kaynaklanabileceği değerlendirilmektedir. Bu açıdan ele alındığında araştırmamız sınırları içerisinde pornografi tüketen kadınların sayıca az olması ve kadınların genel olarak erkeklere oranla daha düşük sıklıkta pornografi tükettiği bulgusu elde edilen sonuçların bu yönde şekillenmesinde etkili olmuş olabilir.

Öte yandan erkek örneklem üzerinde nadiren porno tüketenlerin bazen, sıklıkla ve çok sık porno tüketenlere oranla ve bazen porno tüketenlerin çok sık tüketenlere oranla öznel iyi oluş düzeyleri daha yüksektir. Doornwaard ve arkadaşları tarafından (2016) gerçekleştirilen araştırma bu sonuçları destekleyici şekildedir. Araştırmada düşük psikolojik iyi oluş seviyesine sahip olan ergen erkeklerin cinsel içerikli internet materyalinin problemli kullanımını geliştirme riskinin yükseldiği bulgusuna ulaşılmıştır. Destekleyici şekilde; büyük çoğunluğunun erkek katılımcılardan oluştuğu ve kadın katılımcı sayısının düşüklüğünün bir sınırlılık olarak görüldüğü bir çalışmada çevrimiçi pornografi tüketimi artıkça katılımcıların yaşam kalitesinin ve genel sağlık durumunun düştüğü bulgusuna ulaşılmıştır (Kumar ve ark., 2022). Bir diğer taraftan 21-66 yaş arasındaki erkek katılımcılarla gerçekleştirilmiş olan bir nitel çalışmada da tüm katılımcılar problemli porno tüketiminin psikolojik sağlıkları ve iyi oluşları üzerinde olumsuz etkileri olduğunu bildirmişlerdir. Bunun yanında pornografinin kaygı, depresyon ve psikolojik sıkıntı *(psychological distress)* belirtilerini artırdığını ifade etmişlerdir (Hanseder ve Dantas, 2023). Stulhofer ve arkadaşları tarafından (2019) ergen pornografi tüketimi ve psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan bir başka çalışmada ise en düşük pornografi tüketimi gösteren erkek katılımcıların depresyon ve kaygı düzeyleri de paralel şekilde düşük çıkmıştır.

Tüm bu bulgulara paralel olarak bu araştırmadan elde edilen önemli bir diğer sonuç porno tüketim sıklığına göre, erkek katılımcılarda duygu düzenleme güçlüğünün nasıl farklılaştığıyla ilgilidir. Elde edilen sonuçlar sıklıkla porno tüketen erkek katılımcıların (grup 3) bazen porno tüketen erkek katılımcılara (grup 2) oranla duygularını düzenlemekte daha çok zorlandığını göstermektedir. Duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili söz konusu önemli bulguyu alan yazında destekleyen çalışmalara rastlamak oldukça mümkündür. Örneğin Reid ve arkadaşları (2011) hiperseksüel erkekler örnekleminde porno tüketim envanterinin geçerlik ve güvenirlik analizini yürütmüşlerdir. Sonuçlara göre daha fazla porno tüketen grupta duygusal kaçınma puanı daha yüksek çıkmıştır. Açıklamak gerekirse artan porno tüketimi ile pornoyu rahatsız edici duygulardan kaçınmak ve stresi azaltmak için tüketmek arasında ilişki bulunmuştur. Paralel olarak, bir başka çalışmada, depresif ve kaygılı duygular deneyimleyen ergen erkeklerin cinsel içerikleri bu rahatsız edici duygulardan kaçmak veyahut üzerlerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için görüntülemelerinin olası olduğu ifade edilmiştir (Doornwaard ve ark., 2016). Benzer şekilde

nitel desende erkek örneklemde yürütülmüş bir başka çalışmada katılımcılardan bazıları porno kullanımlarının bir "kaçış" ya da yetersizlik, yalnızlık, öfke, kaygı, stres, depresyon, yorgunluk, sıkıntı gibi "olumsuz duygularla sağlıksız bir başa çıkma mekanizması" haline geldiğini belirtmişlerdir (Hanseder ve Dantas, 2023).

Bu araştırma kapsamında pornografi tüketimine ilişkin cinsiyet değişkeninin nasıl farklılaştığını ele alan hipotez 6 ve hipotez 7 doğrulanmıştır. Daha açık bir ifadeyle erkekler arasında pornografi tüketirim cevabını veren kişiler kadınlara göre daha çoğunluktayken tüketirim cevabını veren genel örneklem arasında yine erkek katılımcılar daha sık pornografi tüketmektedirler. Bu sonucun kadınların pornografi tüketim davranışlarının toplumsal normlardan daha çok etkilendiği ve bu sebeple pornografiye ilişkin daha olumsuz tutum geliştirmelerinden (Grigoropoulos, 2023) ortaya çıktığı söylenebilmektedir. Öte yandan erkek egemen, şiddet içerikli ve kadınların boyun eğici olduğu pornografik materyallerin kadınlar tarafından daha olumsuz karşılandığı araştırma bulgularınca kanıtlanmıştır (Prantner ve ark., 2024). Erkeklerin daha çok sert ve şiddet içerikli (hardcore) pornografiyi tercih ettikleri (Hald, 2006) ve pornografinin öncelikli hedef kitlesinin erkekler olduğu yönündeki yaygın inanç (Arıduru, 2020) dikkate alındığında, kadınların bu tür materyallere erkeklere kıyasla daha mesafeli yaklaşmaları olası görünmektedir. Kadınların erkeklere oranla daha az pornografi tükettiği bulgusu alan yazında pornografi tüketimini farklı yönleriyle ele alan çalışmalar ile uyumludur (Carroll ve ark., 2008; Campbell ve Kohut, 2017; Cordoso ve ark., 2022; Perry, 2017; Regnerus ve ark., 2016; Mead, 2016). Fakat, geniş ölçekli bir kadın örneklemine dayanan Gewirtz-Meydan ve arkadaşlarının (2025) çalışması, kadınların pornografi tüketiminin küresel ölçekte yaygınlaştığını ortaya koymakta ve bu bağlamda kadınların pornografi kullanımına ilişkin duygusal ve psikolojik süreçlerinin daha derinlemesine incelenmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Kaynakça

Acar, B., Akıncı, H., ve Yaman, Ö.M. (2024). Porno içeriği tüketimi ve mastürbasyonun bağımlılık örüntüsü: Tüketici deneyimleri, tüketici özellikleri ve ilişkisel faktörler. *İçtimaiyat*, 8(1), 106-125. https://doi.org/10.33709/ictimaiyat.1379016

Ahorsu, D. K., Adjorlolo, S., Nurmala, İ., Ruckwongpatr, K. ve Lin, C. S. & C. (2023). Problematic porn use and cross-cultural differences: A brief review. *Current Addiction Reports,* (10), 572-580.

Amjad, A., ve Dasti, R. (2022). Humor styles, emotion regulation and subjective well-being in young adults. *Current Psychology*, *41*(9), 6326–6335. https://doi.org/10.1007/s12144-020-01127-y

Arıduru, T. (2020). *Pornografik materyal tüketimi ile toplumsal cinsiyet rolleri ve şiddete yönelik tutumların ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi .

Bahar, G.B. (2021). *Üniversite öğrencilerinin kişiler arası problemlerin öznel iyi oluşa etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, https://hdl.handle.net/11363/3257

Bernstein, S., Warburton, W., Bussey, K., ve Sweller, N. (2022). Mind the gap: Internet pornography exposure, influence and problematic viewing amongst emerging adults. *Sexuality Research and Social Policy*. https://doi.org/10.1007/s13178-022-00698-8

Beyens, I., Vandenbosch, L., ve Eggermont, S. (2015). Early adolescent boys' exposure to internet pornography: Relationships to pubertal timing, sensation seeking, and academic Performance. *Journal of Early Adolescence*, *35*(8), 1045-1068. https://doi.org/10.1177/0272431614548069

Boğa, N. (2019). *Akdeniz ve Ege Bölgesi'nde cinsel ve porno bağimliliğinin psikolojik semptomlarla olan ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, https://doi.org/10.1080/00224499.2021.1893261

Böthe, B., Tóth-Király, I., Demetrovics, Z., ve Orosz, G. (2021). The short version of the problematic pornography consumption scale (PPCS-6): A reliable and valid measure in general and treatment-seeking populations. *Journal of Sex Research*, *58*(3), 342–352. https://doi.org/10.1080/00224499.2020.1716205

Böthe, B., Tóth-Király, I., Zsila, Á., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z., ve Orosz, G. (2018). The development of the problematic pornography consumption scale (PPCS). *Journal of Sex Research*, *55*(3),

395–406. https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1291798

Böhm, M., Franz, P., Dekker, A., Mathiessen S. (2015). Desire and dilemma – gender differences in German students'consumption of pornography. *Porn Studies,* 2(1), .76-92. http://dx.doi.org/10.1080/23268743.2014.984923

Butler, J., ve Kern, M. L. (2016). The PERMA-profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6, 1-48.

Butler, M. H., Pereyra, S. A., Draper, T. W., Leonhardt, N. D., ve Skinner, K. B. (2017). Pornography use and loneliness: A bidirectional recursive model and pilot investigation. *Journal of Sex & Marital Therapy,* 44(2), 1-26. 10.1080/0092623X.2017.1321601

Campbell, L., ve Kohut, T. (2017). The use and effects of pornography in romantic relationships. In *Current Opinion in Psychology* , 13, 6–10, https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.03.004

Cardoso, J., Ramos, C., Brito, J., ve Almeida, T. C. (2022). Predictors of pornography use: difficulties in emotion regulation and loneliness. *Journal of Sexual Medicine*, *19*(4), 620-628. https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2022.01.005

Carroll, J. S., Padilla-Walker, L. M., Nelson, L. J., Olson, C. D., Barry, C. M., ve Madsen,
S.D. (2008).Generation XXX: Pornography acceptance and use among emerging
adults. *Journal of Adolescent Research,* 23, 6–30. doi:10.1177/0743558407306348

Cerniglia, L., ve Cimino, S. (2024). Pornography consumption in pre-/early adolescents: A study on the links with emotion regulation and internalizing/externalizing symptoms. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 43(34), 27414–27422. https://doi.org/10.1007/s12144-024-06380-z

Chaney, M.P., ve Chang, C.Y. (2005). A trio of turmoil for internet sexually addicted men who have sex with men: Boredom proneness, social connectedness, and dissociation. *Sexual Addiction and Compulsivity,* 12, 3-18. https://doi.org/10.1080/10720160590933671

Chasioti, D., ve Binnie, J. (2021). Exploring the etiological pathways of problematic pornography use in NoFap/PornFree rebooting communities: A critical narrative analysis of internet forum data. *Archives of Sexual Behavior*, *50*(5), 2227-2243. https://doi.org/10.1007/s10508-021-01930-z

Creswell, J.W. ve Creswell, J.D. (2023). Research design qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. (6th ed.). SAGE Publications, Inc.

Çapkın, M. (2019). *Marmara bölgesi'nde cinsel ve pornografi bağımlılığının psikolojik semptomlarla olan ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

Çoker, O. (2015). *Pornografiye yönelik tutumların, toplumsal cinsiyet rolleri ve demografik değişkenlerle ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.

Çoker, O. ve Cesur, S. (2021). Toplumsal cinsiyet rolleri ve erkeklere yönelik düşmanca tutumların pornografiye yönelik tutumlar üzerindeki etkileri. S*osyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 4(4): 273-294. DOI:10.26677/TR1010.2021.707

Darvish Molla, M., Shirazi, M., ve Nikmanesh, Z. (2018). The role of difficulties in emotion regulation and thought control strategies on pornography use. *Practice in Clinical Psychology*, *6*(2), 119–128. https://doi.org/10.29252/nirp.jpcp.6.2.119

de Alarcón R, de la Iglesia J.I, Casado N.M, Montejo A.L. (2019). Online porn addiction: What we know and what we don't-a systematic review. *Journal of Clinical Medicine,* 8(1), 1-20. doi: 10.3390/jcm8010091

Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. ve Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *The Journal of Happiness and Well-Being,* 5(1), 60-77.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. http://dx.doi.org/10.1037/00332909.95.3.542

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.

Dinçer, E.M. (2022). *Problemli pornografi tüketimi deneyiminde psikolojik iyi oluşta duygu düzenleme ve ahlaki tutarsızlığın rolü: Karma bir araştırma* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Duman, A. E. (2022). *Ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü* [Yüksek lisans tezi)]. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Doornwaard, S. M., van den Eijnden, R. J. J. M., Baams, L., Vanwesenbeeck, I., ve ter Bogt, T. F. M. (2016). Lower psychological well-being and excessive sexual interest predict symptoms of compulsive use of sexually explicit internet material among adolescent boys. *Journal of Youth and Adolescence*, *45*(1), 73-84. https://doi.org/10.1007/s10964-015-0326-9

Emmers-Sommer, T.M. (2018). Reasons for pornography consumption: Associations with gender psychological and physical sexual satisfaction, and attitudinal impacts. *Sexuality and Culture 22,* .28-42.

https://doi.org/10.1007/s12119-017-9452-8

Fernandez, D. P. ve Griffiths, M.D. (2019). Psychometric ınstruments for problematic pornography use: a systematic review. *Evaluation And The Health Professions*, 2(44), 111-141.

Finkelstein-Fox, L., Park, C. L. Ve Riley, K. E. (2018) Mindfulness and emotion regulation: promoting well-being during the transition to college, *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(6), 639-653. https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1518635

French, I. M., ve Hamilton, L. D. (2018). Male-centric and female-centric pornography consumption: relationship with sex life and attitudes in young adults. *Journal of Sex and Marital Therapy*, *44*(1), 73–86. https://doi.org/10.1080/0092623X.2017.1321596

George, D., ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference-17.0 Update* (10a ver.) Boston: Pearson

Gewirtz-Meydan, A., Feder, H., Nagy, L., Koós, M., Kraus, S. W., Demetrovics, Z., Potenza, M. N., Ballester-Arnal, R., Batthyány, D., Bergeron, S., Billieux, J., Briken, P., Burkauskas, J., Cárdenas-López, G., Carvalho, J., Castro-Calvo, J., Chen, L., Ciocca, G., Corazza, O., Csako, R. I., … Bőthe, B. (2025). Motives for pornography use and women's sexual wellbeing: Insights from a 42-country study. *Journal of behavioral addictions*, *14*(1), 114–130. https://doi.org/10.1556/2006.2024.00040

Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., ve Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions., T*he American journal of drug and alcohol abuse*, *36*(5), 233–241. https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884

Gratz, K. L., ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and ınitial validation of the difficulties in emotion regulation scale, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment,* 26(1), 41-54. https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94

Grigoropoulos, I. (2023). Normative pressure affects attitudes toward pornography. Sexuality and Culture, 27, 739–760. https://doi.org/10.1007/s12119-022-10036-0

Grubbs, J. B., Perry, S. L., Wilt, J. A., ve Reid, R. C. (2019). Pornography problems due to moral incongruence: An integrative model with a systematic review and meta-analysis. Archives of Sexual Behavior, 48(2), 397–415.

Golan, V., Gur, A., ve Yatzkar, U. (2022). Emotion regulation and subjective well-being among parents of children with behavioral and emotional problems – the role of self-compassion. *Current Psychology.* https://doi.org/10.1007/s12144-022-03228-2

Hanseder, S., ve Dantas, J. A. R. (2023). Males' lived experience with self-perceived pornography addiction: A qualitative study of problematic porn use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(2). https://doi.org/10.3390/ijerph20021497

Hald, G. M. (2006). Gender differences in pornography consumption among young heterosexual Danish adults. *Arch Sex Behav, 35,* 577-585. DOI 10.1007/s10508-006-9064-0

Hald, G. M., ve Malamuth, N. M. (2008a). Self-perceived effects of pornography consumption. *Archives of Sexual Behavior*, *37*(4), 614–625. https://doi.org/10.1007/s10508-007-9212-1

Herbenick, D., Fu, T.-C., Wright, P., Paul, B., Gradus, R., Bauer, J., ve Jones, R. (2020). Diverse sexual behaviors and pornography use: findings from a nationally representative probability survey of americans aged 14 to 60 years. *The Journal of Sexual Medicine*. doi:10.1016/j.jsxm.2020.01.013

Hesse, C., ve Floyd, K. (2019). Affection substitution: the effect of pornography consumption on close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, *36(11-12)*. https://doi.org/10.1177/0265407519841719

İncekara, H. İ., Bayram, S. ve Ulaş, E. (2023). Bireyler neden pornografik içerik izler? pornografik içerik izlemenin etkili faktörleri ve temel motivasyonları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *1*(15), 452-463. 10.18863/pgy.1346971

İnci, B., ve Ergen, A. (2019, Aralık). *Bilinçli farkındalığın (mindfulness) sürdürülebilir tüketim bağlamında incelenmesi* [Konferans bildirisi]. PPAD Pazarlama Kongresi, Kuşadası: İzmir.

Janowski, C. (2025). *The link between the consumption of violent pornography, attitudes, well-being and sexual criminal behavior: A scoping review* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. University of Twente, Hollanda

Joseph, F. M. ve Sandeep, S. S. (2018). The destruction of gender paradigms through porn addiction: A study based on the impact and effects of porn addiction on the life of Indian women and society. *International Journal of Scientific Engineering And Research(IJSER),* 27-30.

Kaıser, C., Muggleton, N., Quispe-Torreblanca, E. ve De Neve, J.E. (2025). Two paradoxes in women's well-being. *Science Advances,* 11(10), 1-12.

Kang, X., Handayani, D.O., Chong, P.P., ve Acharya, U.R. (2020). Profiling of pornography addiction among children using EEG signals: A systematic literature review, *Elsevier Computers in Biology*

and Medicine, 125, https://doi.org/10.1016/j.compbiomed.2020.103970

Katana, M., Röcke, C., Spain, S. M., ve Allemand, M. (2019). Emotion regulation, subjective well-being, and perceived stress in daily life of geriatric nurses. *Frontiers in Psychology*, *10*(MAY). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01097

Koca, D., ve Ekşi, H. (2021). Fen lisesi öğrencilerinde öz yeterlik ve iyi oluş: duygu düzenlemenin aracı rolü. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi,* 10(3), 1047-1065. https://doi.org/10.30703/cije.803179

Kor, A., Zilcha-Mano, S., Fogel, Y. A., Mikulincer, M., Reid, R. C., ve Potenza, M. N. (2014). Psychometric development of the problematic pornography use scale. *Addictive Behaviors*, *39*(5), 861-868. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.01.027

Krahé, B., Tomaszewska, P., ve Schuster, I. (2024). The role of pornography in shaping young adults' sexual scripts and sexual behavior: A longitudinal study with university students. *Psychology of Popular Media*. https://doi.org/10.1037/ppm0000553

Kumar, V., Sachdeva, A., Khullar, S., Ali, E., ve Abbas, S. Z. (2022). Internet pornography use among medical students in India: Extent and effect. *Journal of Psychosexual Health*, *4*(1), 14-19. https://doi.org/10.1177/26318318211065648

Leedy, D.P. ve Ellis Ormrod, J. (2015). Practical reserch: Planning and desing. (11th ed.). Pearson Education Limited.

Lim, M.S.C., Carrotte, E.R. ve Hellard, M.E. (2015) The impact of pornography on gender-based violence, sexual health and well-being: What do we know?. *Journal of Epidemiol Community Health,*70, 3-5.

Malki, K., Rahm, C., Öberg, K. G., ve Ueda, P. (2021). Frequency of pornography use and sexual health outcomes in sweden: analysis of a national probability survey. *The Journal of Sexual Medicine.* doi:10.1016/j.jsxm.2021.08.003

Maltz, W., ve Maltz, L. (2022). *Porno tuzağı: Pornonun yol açtığı sorunların üstesinden gelmek için temel bir rehber,* Aydına Yayıncılık

Maitland, D. W. M., ve Neilson, E. C. (2023). Associations between pornography consumption patterns, pornography consumption motives, and social wellbeing among U.S. college students: A latent profile analysis with a primarily female sample. *Journal of Sex and Marital Therapy*. https://doi.org/10.1080/0092623X.2023.2193182

Malaeb, D., Hallit, S., ve Obeid, S. (2023). Pornography use among Lebanese adults: Association with loneliness and fear of commitment. *Healthcare*, *11*(6), 795. https://doi.org/10.3390/healthcare11060795

Martenson, L.L., Mansson, S.A. (2010). Lust, love, and life: A qualitative study of Swedish adolescents' perceptions and experiences with pornography. *Journal of Sex Reasearch,* 47(6), 568-579. DOI: 10.1080/00224490903151374

McNair, B. (2014). Rethinking the effects paradigm in porn studies, *Porn Studies*, 1(1-2), 161-171. DOI: 10.1080/23268743.2013.870306

McRae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., Gabrieli, J. J. D., ve Gross, J. J. (2008). Gender Differences in Emotion Regulation: An fMRI Study of Cognitive Reappraisal. *Group processes & intergroup relations: GPIR*, *11*(2), 143–162. https://doi.org/10.1177/1368430207088035

Mead, D. (2016). The risks young people face as porn consumers. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 3,* 387–400. http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0109

Mengzhen, L., Wu, S. L., Yap, C. C., Low, K. S., ve Tan, Y. T. (2024). The decline in intentions to stop watching pornography among young adults. *Sexual and Relationship Therapy*, 40(1), 89–106. https://doi.org/10.1080/14681994.2024.2304673

Mestre-Bach, G., ve Potenza M.N. (2023). Loneliness, pornography use, problematic pornography use, and compulsive sexual behavior, *Current Addiction Repo*rts*,* 10, 664-676

Mohamed, A.F., Nabi, E.A.R.A., ve Mahmoud, M.A. (2024). Relationship between pornography browsing, psychological well-being and perceived social support among university students: Survey study, *Assiut Scientific Nursing Journal,* 12(46), 488-500. DOI: 10.21608/asnj.2024.324309.1921

Moynihan, A.B., Igou, E.R., ve van Tilburg, W.A.P. (2022). Pornography consumption as existential escape from boredom, *Personality and Individual Differences,* 198(9):111802. DOI:10.1016/j.paid.2022.111802

Mulya, T.W. ve Hald, G. M. (2014). Self-perceived effects of pornography consumption in a sample of Indonesian university students. *Media Psychology*, *17*(1), 78–101. https://doi.org/10.1080/15213269.2013.850038

Oeming, M. (2018). A new diagnosis for old fears? Pathologizing porn in contemporary US discourse, *Porn Studies*, 5(2), 213-216. DOI: 10.1080/23268743.2018.1434170

Owens, E. W., Behun, R. J., Manning, J. C., ve Reid, R. C. (2012). The impact of Internet pornography on adolescents: A review of the research. Sexual Addiction & Compulsivity, 19(1-2), 99–122.

Paul, B., ve Shim, J. W. (2008). Gender, sexual affect, and motivations for Internet pornography use. *International Journal of Sexual Health, 20*(3), 187–

199. https://doi.org/10.1080/19317610802240154

Pepping, C. A., Cronin, T. J., Lyons, A., ve Caldwell, J. G. (2018). The effects of mindfulness on sexual outcomes: The role of emotion regulation. *Archives of Sexual Behavior*, *47*(6), 1601-1612. https://doi.org/10.1007/s10508-017-1127-x

Perry, S. L. (2017). Pornography use and depressive symptoms: Examining the role of moral ıncongruence. *Society and Mental Health*, *8*(3), 195–213. https://doi.org/10.1177/2156869317728373

Philaretou, A. G., Mahfouz, A. Y., ve Allen, K. R. (2005). Use of Internet pornography and men's well-being. *International Journal of Men's Health*, 4(2), 149–169.

Prantner, S., Giménez-García, C., Espino-Payá, A., Escrig, M. A., Fuentes-Sánchez, N., Ballester-Arnal, R. ve Pastor, M. C. (2024). Female affective perception of mainstream and paraphilic pornography: associations with sexual and psychological ıntrapersonal variables. *Archives Of Sexual Behavior*, *53*, 715-733. https://doi.org/10.1007/s10508-023-02701-8

Regnerus, M., Gordon, D., ve Price, J. (2016). Documenting pornography use in America: A comparative analysis of methodological approaches. *Journal of Sex Research*, 53,873-881.

Reid, R. C. (2010). Differentiating emotions in a sample of men in treatment for hypersexual behavior. *Journal of Social Work Practice in the Addictions*, *10*(2), 197-213. https://doi.org/10.1080/15332561003769369

Reid, R. C., Bramen, J. E., Anderson, A., ve Cohen, M. S. (2014). Mindfulness, emotional dysregulation, impulsivity, and stress proneness among hypersexual patients. *Journal of Clinical Psychology*, *70*(4), 313-321. https://doi.org/10.1002/jclp.22027

Reid, R. C., Li, D. S., Gilliland, R., Stein, J. A., ve Fong, T. (2011). Reliability, validity, and psychometric development of the pornography consumption inventory in a sample of hypersexual men. *Journal of Sex and Marital Therapy*, *37*(5), 359-385. https://doi.org/10.1080/0092623X.2011.607047

Salkind, N.J. (2012). Explorıng research. (8.Baskı) Pearson Education.

Sommet, N., ve Berent, J. (2023). Porn use and men's and women's sexual performance: evidence from a large longitudinal sample. *Psychological Medicine*, 53(7), 3105–3114. https://doi.org/10.1017/S003329172100516X

Sputnik (2019, Aralık). *Pornhub yıllık verilerini paylaştı: 2019'da dünya pornoyu nasıl izledi?*https://anlatilaninotesi.com.tr/20191212/pornhub-yillik-verilerini-paylasti-2019da-dunya-pornoyu-nasil-izledi-1040827235.html. Erişim tarihi: 06.03.2023

Sramek, V. (2017). *Emotion regulation and hypersexuality* [Master thesis].Masaryk University

Steele, V. R., Staley, C., Fong, T., ve Prause, N. (2013). Sexual desire, not hypersexuality, is related to neurophysiological responses elicited by sexual images. *Socioaffective Neuroscience ve Psychology*, *3*(1), 20770. https://doi.org/10.3402/snp.v3i0.20770

Štulhofer, A., Buško, V., ve Landripet, I. (2008). Pornography, sexual socialization, and satisfaction among young men. *Archives of Sexual Behavior,* 39(1), 168–178. doi:10.1007/s10508-008-9387-0

Štulhofer, A., Tafro, A., ve Kohut, T. (2019a). The dynamics of adolescents' pornography use and psychological well-being: a six-wave latent growth and latent class modeling approach. *European Child and Adolescent Psychiatry*, *28*(12), 1567-1579. https://doi.org/10.1007/s00787-019-01318-4

Tewogbola, P. (2018). *The effect of pornography use on the academic performance of college students* [Master thesis, Western Illinois University]. ProQuest database: https://www.proquest.com/docview/2172401706?pq-origsite=gscholar

Telef, B. B. (2014). Ergenlerde olumlu ve olumsuz duygular ile riskli davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Kastamonu Education Journal* , 22(2), 591-604

Testa, G., Viliena, A., ve Chielana-Actis, C. (2024). Emotional dysregulation and coping strategies in the context of problematic pornography use: A narrative review, *Current Addiction Reports,* 11(3), 1-13. DOI:10.1007/s40429-024-00548-0

Voros, F. (2009). The invention of addiction to pornography, *Elsevier Sexologies, 18(4),* 243-246. https://doi.org/10.1016/j.sexol.2009.09.007

Wright, P. J., Steffen, N. J., ve Sun, C. (2017). Is the relationship between pornography consumption frequency and lower sexual satisfaction curvilinear? results from england and germany. *The Journal of Sex Research,* 1–7. doi:10.1080/00224499.2017.1347912

Yiğit, İ. ve Güzey-Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of Turkish version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 1(9). doi: 10.1007/s12144-017-9712-7

Yoder, V. C., Virden, T. B., ve Amin, K. (2005). Internet pornography and loneliness: An association? *Sexual Addiction and Compulsivity*, *12*(1), 19-44. https://doi.org/10.1080/10720160590933653

Yue, X. D., Hiranandani, N. A., Jiang, F., Hou, Z., ve

Chen, X. (2017). Unpacking the Gender Differences on Mental Health: The Effects of Optimism and Gratitude. *Psychological Reports,* 120(4), 639-649. https://doi.org/10.1177/0033294117701136

Zerubavel, N., ve Messman-Moore, T. L. (2015). Staying present: Incorporating mindfulness into therapy for dissociation. *Mindfulness*, *6*(2), 303-314. https://doi.org/10.1007/s12671-013-0261-3

Zou, W., Zhang, X., ve He, J. (2023). Making sense of jiese: An interview study of members from a porn-free self-help forum in China. *Archives of Sexual Behavior*, *52*(1), 385-397. https://doi.org/10.1007/s10508-022-02456-8

Turkish Journal of Psychology, June 2025, 40(95), 82-106 DOI: 10.31828/turkpsikoloji.1636414

Summary

The Relationship of Pornography Consumption Situations with Difficulties in Emotion Regulation and Subjective Well-being: A Quantitative Research

Esma Melike Gürel[1]
Yağmur Kuş[2]
Üyesi Burak Acar[3]
Ömer Miraç Yaman[4]

Pornography consumption has become an important research topic in psychology and social sciences in recent years. In particular, the effects of pornography on individuals' emotional and psychological states have been extensively addressed in the literature. These studies have investigated the potential effects of pornography consumption on emotional regulation difficulties and subjective well-being levels. Emotion regulation can be defined as the ability of individuals to control and direct their emotional reactions. When this skill is inadequate, individuals' emotional and psychological health may be negatively affected. Subjective well-being refers to individuals' satisfaction with their own lives and their general sense of well-being. Studies show that pornography consumption may be associated with emotional regulation difficulties. In particular, it is suggested that excessive pornography consumption may negatively affect emotional regulation strategies and reduce individuals' general well-being. In this context, the aim of this study is to examine the relationship between pornography consumption, emotional regulation difficulties, and subjective well-being levels, and whether this relationship differs in terms of gender. The study was conducted to understand the effects of pornography consumption on emotional and psychological health and to determine which factors shape these effects.

Method

The study was conducted using quantitative research methods. Data from a total of 429 participants were collected online via Google Forms on a voluntary basis. The data collection process was carried out between December 2022 and February 2023. There are three subgroups in the sample: 140 participants (32.6%) who did not consume porn (Group 1), 107 participants (24.9%) who previously consumed but do not currently consume due to reasons such as Nofap, fasting, therapy, etc. (Group 2), and 182 participants (42.4%) who currently consume porn (Group 3). The research data were obtained using the survey method, which is one of the quantitative research data collection techniques. The survey questions were created using the PERMA-Subjective Well-Being Scale and the Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-16). The data were analyzed using statistical analysis techniques, including correlation analysis, analysis of variance (ANOVA-MANOVA) and several nonparametric analyses.

Results

In the findings of the study, significant differences were found in the difficulties in emotion regulation variable according to the frequency of pornography consumption among male participants. In this regard, those who consume pornography more frequently have significantly more difficulties in emotion regulation. Additionally, differences were found in subjective well-being according to the frequency of pornography consumption. In other words, it was observed that subjective well-being scores decreased in those who consumed pornographic content more frequently. Analyses conducted in terms of demographic characteristics revealed that these relationships were more pronounced in certain demographic groups. For example, the relationship between pornography consumption and difficulty with emotional regulation was found to be stronger in male participants than in female participants. Significant relationships were found between the total scores of the participants on the subjective well-being and difficulties in emotion regulation scales. Accordingly, there is a moderate negative significant relationship between subjective well-being

Address for Correspondence: [1]Esma Melike Gürel, gurelmelike@outlook.com
[2]Yağmur Kuş, Uludağ Üniversitesi, yagmurkus18@gmail.com
[3]Dr. Öğr. Üyesi Burak Acar, Tokat, acarburak.tr@gmail.com
[4]Prof. Dr. Ömer Miraç Yaman, omermirac@gmail.com

and difficulties in emotion regulation scores. The total scores of subjective well-being and difficulties in emotion regulation, and the scores obtained from the difficulties in emotion regulation sub-dimensions, did not differ according to their current porn consumption groups (Group 1: I do not consume, Group 2: I used to consume but now I do not consume, and Group 3: I consume). However, the scores of the participants from the attachment, positive relationships, achievements, and loneliness sub-dimensions of the subjective well-being scale differed according to their current porn consumption status groups. Another finding in the analysis results is that Group 1 scored higher on the attachment sub-dimension compared to Group 2. This suggests that those who do not consume porn exhibit a better level of attachment to life compared to those who used to consume but no longer do.

One of the important results obtained in the study is the finding that the group that does not consume porn (Group 1) is less lonely than the group that used to consume but no longer does (Group 2). The analysis was carried out separately in female and male samples to make the study more nuanced. The analysis results showed that the subjective well-being level among male participants according to their current porn consumption was higher in the participants in the I do not consume (Group 1) category compared to those in the I consume (Group 3) and I used to consume but no longer consume (Group 2) categories. Another significant finding is related to how the scores obtained from the dependent variables and sub-dimensions differ according to the frequency of porn consumption, as investigated within the scope of Hypothesis 5. Before proceeding to the analyses, the sample was divided into four different groups according to the frequency of porn consumption: Group 1 (rarely), Group 2 (sometimes), Group 3 (frequently), and Group 4 (very often). The analysis results showed that the subjective well-being levels of the participants differed according to the frequency of porn consumption. On the other hand, no significant difference was found between the groups in terms of difficulty in emotion regulation. Accordingly, the subjective well-being level of Group 1 was higher than those of Groups 3 and 4. Group 2 scored higher in subjective well-being than Group 4. This suggests that those who rarely and sometimes consume porn are subjectively better off compared to those who frequently and very frequently consume porn. Significant differences were obtained from the positive emotions, attachment, meaning, and achievements sub-dimensions of the PERMA subjective well-being scale according to the frequency of porn consumption. According to the results, Group 1 (those who rarely consume porn) scored higher than Group 4 (those who very frequently consume porn) in the positive emotions sub-dimension. This finding indicates that those who consume porn very frequently experience lower levels of positive emotions compared to those who rarely consume porn.

According to the analyses performed, while the total scores obtained from the variables of subjective well-being and difficulties in emotion regulation did not differ in female participants, significant differences were found in male participants. Accordingly, those who rarely consume porn have higher subjective well-being levels than those who sometimes, frequently, and very frequently consume porn. Those who sometimes consume porn have higher subjective well-being levels than those who very frequently consume porn. In parallel with all these findings, another important result obtained from this study is related to how difficulty in regulating emotions differs in male participants according to the frequency of porn consumption. The results obtained show that male participants who frequently consume porn (Group 3) have more difficulty regulating their emotions than male participants who sometimes consume porn (Group 2).

Discussion

In conclusion, the findings of this study provide important contributions to understanding the effects of pornography consumption on emotional and psychological health and to determining which factors shape these effects. It is recommended that these relationships be examined more deeply in future studies and that research be conducted on different demographic groups. Additionally, it is emphasized that intervention programs should be developed and implemented to reduce the negative effects of pornography consumption on emotional and psychological health.