

Araştırma Makalesi / Research Article

DOOMSCROLLING İLE İŞ AKIŞ DENEYİMİ İLİŞKİSİNDE YAŞAM DOYUMUNUN ARACI ROLÜ

Gamze Ebru ÇİFTÇİ¹, İlknur TÜFEKÇİ², Yasemin DEMİR³

ÖZET

Bu çalışmada amaç, doomscrolling ile iş akış deneyimi ilişkisi ve bu ilişkide yaşam doyumunun aracı rolünün olup olmadığının belirlenmesidir. Bu amaca uygun olarak çalışmada, yoğun olarak kötü haberlere maruz kalan 2023 Kahramanmaraş depreminden hemen sonraki zaman dilimi seçilmiş ve sosyal medya kullanan ve rastgele seçilen 401 kişiye anket uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 21.0 programı ile analiz edilmiş ve bulgulara ulaşmak için ANOVA, t-testi, regresyon ve korelasyon analizleri uygulanmıştır. Analiz sonucunda, doomscrolling ile iş akış deneyimi ilişkisinde yaşam doyumunun kısmi aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulgularında ayrıca, doomscrolling, iş akış deneyiminin ve yaşam doyumunun bazı demografik değişkenler temelinde anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bununla birlikte, doomscrollingın yaşam doyumu ve iş akış deneyimi arasında negatif ilişki olduğu, yaşam doyumunun iş akış deneyimi arasında pozitif ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda kötü haber takip etme bağımlılığının iş akışımızı ve yaşamsal doyumumuzu olumsuz etkilediği ve bu nedenle doomscrolling konusunda bireylerin bilinçlendirilmesi gerektiği önerilerine yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Doomscrolling, Yaşam Doyumu, İş Akış Deneyimi, Sosyal Medya, Deprem

JEL Sınıflandırması: M10, M14

THE MEDIATING ROLE OF LIFE SATISFACTION IN THE IMPACT OF DOOMSCROLLING ON THE WORK FLOW EXPERIENCE

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the relationship between doomscrolling and workflow experience and whether life satisfaction plays a mediating role in this relationship. For this purpose, the period immediately after the Kahramanmaraş earthquake of 2023, which was heavily characterized by bad news, was selected, and 401 randomly selected people who use social media were interviewed. The data obtained was analyzed using the SPSS 21.0 program and ANOVA, t-test, regression and correlation analyzes were applied to arrive at the results. As a result of the analysis, life satisfaction was found to play a partial mediating role in the relationship between doomscrolling and workflow experience. The research results also showed that doomscrolling, workflow experience, and life satisfaction differed

¹ Doç. Dr., Hitit Üniversitesi, Sungurlu MYO, Çorum, Türkiye, gamzeebruçiftci@hitit.edu.tr

² Öğr. Gör. Dr., Hitit Üniversitesi, Sungurlu MYO, Çorum, Türkiye, ilknurtufekci@hitit.edu.tr

³ Dr., Bağımsız Araştırmacı, Türkiye, yaseminaydndmr@gmail.com

significantly based on some demographic variables. In addition, it was determined that doomscrolling had a negative relationship between life satisfaction and workflow experience, while life satisfaction had a positive relationship with workflow experience. In line with these results, it was suggested that addiction to following bad news negatively affects our workflow and life satisfaction, and therefore, individuals should be made aware of doomscrolling.

Keywords: Doomscrolling, Life Satisfaction, Work Flow Experience, Social Media, Earthquake

JEL Classification Codes: M10, M14

EXTENDED SUMMARY

Research Questions & Purpose

Today, the increase in the use of social media and it's becoming an integral part of human life has created many positive and negative effects in people's lives. However, it is a fact that thanks to social media, the flow of news becomes more manageable and you are instantly informed about the events. On the other hand, the fact that individuals focus more on negative news rather than positive news; in other words, negativity bias pushes individuals to negative emotions and affects their lives (Shabahang et al., 2022: 1). Yurdigül (2014: 71) stated that negative news came to the fore more. In addition, he found that news that creates more sensation focuses on dramatic aspects, and includes negative events such as violence, tears, lots of blood and pain are more newsworthy than other news. Events such as the George Floyd Protests in the USA, the US presidential elections, Russia's invasion of Ukraine, natural events caused by climate change, earthquakes, political coups and COVID-19 pandemic, which have been experienced in the world in recent years, have negatively affected people (Rodrigues, 2022: 128; Salisbury, 2022: 14; Ytre-Arne & Moe, 2021: 1739) and these events also triggered people's search for accurate information. In this case, people have started to use social media more to get information, follow the agenda, prevent uncertainty by accessing information and nurture their control instincts in their own vital areas (Dienlin, 2021: 3). this news of disasters in the world and the chaotic scenarios brought by this news have also led to the emergence of a new concept called "doom-scrolling", in other words, "scrolling disaster news". The term doomscrolling, which came to the fore in 2018 and was later popularised by journalist Karen Ho (Garcia-Navarro, 2020), emerged as a new phenomenon during the COVID-19 outbreak in early 2020 (Barabak, 2020).

This study was designed to determine the level of doom-scrolling among social media users, determine the relationship between doom-scrolling and workflow experience, and determine the mediating role of life satisfaction in this relationship. The most important feature of the study is that it was conducted during a period that was called a major disaster and caused great sorrow in society. The study was conducted by taking into account the effect of the increased use of social media to get news and follow the agenda after the Kahramanmaraş earthquake on February 6, 2023, which was called a major disaster, affected 11 provinces of Turkey and caused the death of thousands of people.

Literature Review

Doomscrolling, also called “Doomsurfing”, is expressed as a media use that is characterized by an obsessive focus on depressing, annoying or other negative news in social media and news feeds, preventing people from continuing actions such as working, taking breaks, taking care of their children by locking them on the screens (Slaughter, 2020, as cited in Sharma vd., 2022: 1; Klein, 2021; Jennings, 2020; Watercutter, 2020). Doomscrolling is expressed as individuals being exposed to negative news too much and then feeling more curious and reading about this news. In addition, it has been described by mental health experts that this concept may be harmful (Tudu, 2022: 1). Doomscrolling causes a lot of time spent on the Internet. In the studies in the literature, It has been determined that the increase in the time spent on the internet, problematic use of the internet, internet addiction, constant anxiety and stress have negative effects on life satisfaction (Kraut et al., 1998; Stepanikova et al., 2010; Şenol-Durak & Durak, 2011; Çivilidağ et al., 2018; Yalçın Çınar & Mutlu, 2019; Öztürk & Çetinkaya, 2019; Baykal, 2020; Peker et al., 2021; Altıntaş, 2020; Çiçek, 2021; Lin, 2020). In different studies, it has been determined that doomscrolling is associated with low life satisfaction, low psychological well-being, increased depression and future anxiety (Shabahang et al., 2022). Seller et al. (2022) investigated the relationship of doomscrolling with life satisfaction, mental well-being, and harmony in life. As a result of the study, they stated that individuals with doomscrolling are more likely to experience psychological distress, and this causes a decrease in life satisfaction, mental well-being and harmony in life. In another study, it was determined that there is a negative relationship between stress and trait anxiety and flow experience (Öz, 2019; Yeşiltaş & Türk, 2017) and that this anxiety negatively affects motivation and performance (Sönmez, 2020). In addition, as the level of anxiety increases, it is seen that the work burnout of the employees increases and their organizational commitment decreases (Zhou et al., 2018), so anxiety disorder has a negative effect on the workflow experience of the employees (Yeşiltaş & Andıç, 2021).

Methodology

This study aims to measure the level of doomscrolling after negative experiences. It also aims to measure the effect of doomscrolling on life satisfaction and workflow experience and to determine the effect of the mediating role of life satisfaction on workflow experience. In line with this purpose, a survey was conducted among people who used social media after the Kahramanmaraş earthquake. The survey included 401 people over the age of 18 who use social media in Turkey. The data obtained were analyzed with SPSS 21.0 program. Descriptive statistics, ANOVA, t-test, regression and correlation analyses were applied in the study.

Results and Conclusion

As a result of the analysis, it was determined that doomscrolling showed a significant difference between gender, marital status, age, occupation, income and social media following levels; workflow experience showed a significant difference between genders; life satisfaction showed an important difference between marital status, age, occupation and income. Doomscrolling had a negative effect on life satisfaction and workflow experience, while life satisfaction had a positive effect on workflow experience. In addition, life satisfaction was found to have a partial mediating role in the workflow experience of doomscrolling. In line with these results, it is suggested that addiction to following bad news negatively affects our workflow and life satisfaction, and therefore individuals should be made aware of doomscrolling.

1. Giriş

Sosyal medya, kişilerin online kanallar aracılığı ile iletişim kurma şeklidir. Günümüzde sosyal medya kullanımının bir alışkanlık haline gelmesi iletişimin çoğunlukla sosyal medya üzerinden gerçekleşmesine neden olmaktadır. İnsan hayatının ayrılmaz bir parçası haline gelen sosyal medya insanların yaşamlarında olumlu-olumsuz birçok etki yaratmıştır. Bununla birlikte sosyal medya sayesinde haber akışının kolaylaştığı ve yaşanan olaylardan anında haberdar olunduğu da bir gerçektir. Dünyada yaşanan gelişmelere çok hızlı bir şekilde ulaşılması ve birçok bilginin anında paylaşılması kolaylaşırken, diğer taraftan olumsuz haberlerin yayılımı da bir o kadar kolaylaşmıştır. Bunlara ek olarak insan doğası gereği bireylerin olumlu haberlerden çok olumsuz haberlere daha fazla odaklanması başka bir deyişle olumsuzluk yanlılığı, bireyleri olumsuz duygulara itmekte ve hayatını derinden etkilemektedir (Konak & Demir, 2020: 256; Shabahang vd., 2022: 1). Bunu kanıtlar nitelikte olan Yurdigül (2014: 71)'ün yaptığı çalışmada, olumsuz haberlerin daha fazla gündeme geldiği saptanmıştır. Ayrıca daha fazla sansasyon yaratan, dramatik yanlara odaklanan, şiddet, gözyaşı, bolca kan, acı gibi olumsuz olayları içeren haberlerin diğer haberlere nazaran daha fazla haber değeri taşıdığını tespit edilmiştir.

Son yıllarda dünyada ABD’de George Floyd Protestoları, ABD başkanlığı seçimleri, Rusya’nın Ukrayna’yı işgali, iklim değişikliğinin sebep olduğu doğa olayları, depremler, siyasi darbeler ve COVID-19 pandemisi gibi yaşanan olaylar, insanları olumsuz etkilemiş (Rodrigues, 2022: 128; Salisbury, 2022: 14; Ytre-Arne & Moe, 2021: 1739) ve bu durum insanların doğru bilgi arayışını da tetiklemiştir. Yine yapılan araştırmalar göstermiştir ki yaşanan bu olumsuz olaylar insanlarda kaygı, stres, korku, belirsizlik ve panik gibi olumsuz duyguları daha çok yaşamalarına neden olmuştur (Anand vd., 2022: 170). Bu durumda insanlar bilgi almak, gündemi takip etmek, bilgiye ulaşarak belirsizliği önlemek ve kendi yaşamsal alanlarında kontrol iç güdülerini beslemek için sosyal medyayı daha çok kullanır hale gelmiştir (Dienlin, 2021: 3). Dünyada gelişen bu felaket haberleri ve bu haberlerin getirdiği kaos senaryoları “doomscrolling” diğer bir ifade ile “felaket haberlerini kaydırma” adında yeni bir kavramın doğmasına da neden olmuştur.

2018 yılında gündeme gelen, sonrasında gazeteci Karen Ho (Garcia-Navarro, 2020) tarafından yaygın hale getirilen doomscrolling terimi 2020’nin başlarında COVID-19 salgını sırasında yeni bir fenomen olarak ortaya çıkmıştır (Barabak, 2020). Pandemiyle birlikte çok yaygın hale gelen bu kelimeye, 2020’de Oxford İngilizce Sözlüğü “yılın sözcüğü” adını vermiştir (Chisholm & Hartman-Caverly, 2022: 54; Das, 2022: 25) ve “sosyal medyada veya kötü haberlerle ilgili haber akışlarında zorunlu gezinme eylemi” olarak tanımlamıştır (Oxford University Press, 2020). Ytre-Arne & Moe (2021: 1741) “Doomscrolling” teriminin pandemi ile ortaya çıkmadığını, ancak onunla ilgili olan bir haber kullanıcı deneyimini yakalamaya yönelik bir girişim olduğunu belirtmiştir. “Doomsurfing” olarak da adlandırılan doomscrolling, sosyal medya ve haber akışlarında iç karartıcı, can sıkıcı veya başka olumsuz haberlere takıntılı bir şekilde odaklanması ile karakterize edilen, insanları ekranlara kilitleyerek çalışma, mola verme, çocuklarına bakma gibi eylemleri sürdürmelerini engelleyen bir medya kullanımı olarak ifade edilmektedir (Slaughter, 2020, akt. Sharma vd., 2022: 1; Klein, 2021; Jennings, 2020; Watercutter, 2020). Shabahang (2022: 2) yaptığı çalışmada “doomscrolling” kavramını, sosyal medya platformlarında olumsuz haberlerle ilgili aşırıya kaçan düşünceler, davranışlar ve dürtüler olarak ifade etmiştir. Sharma vd (2022: 1) doomscrolling, sosyal medya kullanıcılarının haber akışlarında olumsuz bilgilere ısrarla takılıp kaldıkları bir medya alışkanlığı olarak tanım-

lanmaktadır. Doomscrolling, bireylerin olumsuz haberlere çok fazla maruz kalması ve ardından bu haberleri daha çok merak etme ve okuma duygusuna kapılması olarak ifade edilmektedir. Ayrıca bu kavramın zararlı olabileceği ruh sağlığı uzmanları tarafından dile getirilmiştir (Tudu, 2022: 1). Buna örnek olarak Pas (2023: 2) yaptığı çalışmada doomscrollingın, kişinin zihinsel refahını azalttığını belirtmiştir.

Tanımlardan da görüldüğü gibi doomscrolling, kullanıcıların kendilerini olumsuz haber arama yaparken buldukları bir kısır döngü olarak karşımıza çıkmaktadır. Online platformlar, algoritmik sistemler kullanarak geçmiş internet aramalarını göz önünde bulundurmasıyla dikkatimizi çekecek içerikler sunarak bize hizmet vermektedir (Saticı vd., 2022). Başka bir ifadeyle geçmiş internet aramalarının gündemde kalmasına neden olan doomscrolling, belirsizlik ve endişe gibi olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Aynı zamanda teknolojik imkanlar, bireysel faktörler ve sosyal olaylar da doomscrolling yaşanmasına yol açmaktadır (Sharma vd., 2022: 2). Doomscrolling arttıkça sosyal medyanın yararlı olup olmadığına şüphe oluşturduğu da dikkat çekmektedir (Buchanan vd., 2021).

Doomscrollingı engellemek için yapılması gereken bireysel çabalar bulunmaktadır. Bunlar (Dinç, 2021: 5; Çiftçi, 2023); sosyal medya okuryazarlığı hakkında bilinçlenmek, okumak ve takip etmek için olumlu haber yapan siteler bulmak veya olumlu sosyal medya hesaplarını takip edip olumsuzlara engel getirmek, sosyal medya kullanımına zaman sınırlaması getirmek, dışarı çıkmak, diğer insanlarla birebir iletişim kurmak, olumsuz ve kötü içerikler yerine güldüren olumlu içeriklere yer vermektir. Bunlar yapılmadığı takdirde doomscrolling uykusuzluk, stres, depresyon, endişe, panik gibi bazı etkiler ortaya çıkarabilmektedir. Karşılaşılan bu durumlar kişileri çaresizliğe sürüklemekte, bu da yaşam doyumunun düşmesine neden olabilmektedir (Demirel & Canat, 2004: 1).

Yaşam, bireylerin iş ve iş dışında geçirdiği zaman dilimleridir. İlk kez Neugarten (1961) tarafından ortaya atılan (akt. Özer & Karabulut, 2003: 73) yaşam doyumunu, bireylerin iş ve iş dışı yaşama gösterdikleri duygusal tutumdur (Dikmen, 1995: 117-118). Yaşam doyumunu kavramı ile ilgili yapılan çalışmalarda farklı tanımlamalara rastlamak mümkündür. Veenhoven (1996: 6) yaşam doyumunu, “zihinsel bir durum” olarak ifade etmektedir. Toker’e (2012: 190) göre yaşam doyumunu genel olarak “kişinin hayatını olumlu değerlendirme derecesi” olarak tanımlamaktadır. Bir başka ifadeyle yaşam doyumunu, kişinin yaşamından ne derece memnun olduğuyla ilgilidir. Aslında yaşam doyumunu yaşam kalitesi göstergesidir (Veenhoven, 1996: 3). Kırıcı Çevik & Korkmaz (2014: 126) genel anlamda bireysel “mutluluk” olarak adlandırdığı yaşam doyumunu “sosyolojik, psikolojik, ekonomik ve kültürel boyutu olan bir kavram” şeklinde tanımlamaktadır.

Yaşam doyumunu ve iş doyumunu da birbirini tamamlayan, birbirlerini anlamlandıran, birbirinin içerisine giren iki kavram olarak düşünülmektedir. Örneğin, birey hayatının büyük kısmını iş başında geçirmektedir. İster istemez burada karşılaştığı olumlu-olumsuz anlarını da ailesi, arkadaşı ve yaşantısına dahil olan kişilere yansıtmaktadır. Benzer şekilde tersi de mümkün olabilmektedir. Birey arkadaşı ya da ailesiyle yaşadığı olumlu-olumsuz anların izlerini işine taşıyabilmektedir. Böylece iş ve yaşam ilişkisi bir yapboz gibi birbirini anlamlandırmakta, tamamlamakta ve birbirinin içerisine girerek bütünü oluşturmaktadır (Dikmen, 1995: 115). Bu açıdan bakıldığında iş hayatında yaşanan olumlu duyguların bireylerin çalışma motivasyonlarını artırarak, iş akış deneyimine katkılar sağlarken, iş akış deneyimi yaşayan bireylerin de daha olumlu duygular yaşaması da olasıdır (Kawalya vd., 2019; Erceylan vd., 2021: 419).

Aslında “akış” bireyin şimdiki zamana tam olarak odaklanması ve/veya tam olarak dikkat verme durumunu yansıtan bir kavramdır. İş akış deneyimi ise bireyin yaptığı işe bilişsel ve varoluşsal olarak kendini verme durumunu ifade etmektedir. 1990’lı yıllarda Csikzentmihalyi tarafından gündeme getirilen “akış teorisi” alan yazında 2000’li yıllardan sonra iş akış deneyimi olarak kavramsallaşmış ve bu konuda birçok bilimsel çalışma yapılmıştır. Csikzentmihalyi (1990:4) yaptığı çalışmalarda iş akış deneyimini bireyin gerçekleştirdiği eyleme yoğun bir şekilde odaklanması, o işe dikkatini vermesi ve o anda yapmış olduğu eylem dışındaki her şeyden kendini soyutlaması şeklinde tanımladığı görülmektedir. Buna ek olarak, araştırmacıya göre iş akış deneyimi iş becerisini artırmanın yanında bireyin benlik duygusunu da geliştiren önemli bir kavramdır. Çünkü bu akış durumu bireyin zorlu bir işin üstesinden gelmesini sağlayarak bireyin kendini daha yetkin ve daha kabiliyetli hissetmesine ve sonrasında benlik duygusunun da gelişmesine katkı sağlamaktadır (Csikzentmihalyi, 1991: 49). Elbette bireyin beceri sınırlarını zorlamasında ve akış deneyimi yaşamalarında işin zorluk ve kolaylık seviyesi de oldukça önemlidir. Csikzentmihalyi (1990)’ye göre bireylerin yaşadığı düşük zorluk seviyesi-orta düzey beceri durumlarında sıkıntı hissi yaşandığını, düşük beceri-düşük zorluk durumlarında ilgisizlik hissi geliştiğini, yüksek zorluk-düşük beceri durumlarında kaygı oluştuğunu, zorluk-beceri kavramlarından her ikisinin de yüksek olmasıyla da akış deneyimi yaşandığını belirtmiştir.

İş akış deneyimi konusunda çalışan diğer bir araştırmacı olan Asakawa (2004: 124) ise, iş akış deneyimini, “kişinin bilişsel olarak verimliliğini ve motivasyonunu yüksek hissettiği, derinden etkilenmiş bir biçimde, yüksek düzeyde yaşadığı ideal zihin durumu” şeklinde tanımlamaktadır. Clarke & Haworth (1994) bu deneyimi, “zor durumların bireyin becerileriyle eşleştiği anda performansı doğuran, eğlence ve mutluluk duygularının ötesinde yaşanan bireysel bir deneyim” olarak tanımlamaktadır.

İş akış deneyiminde bireyin amaçları nettir, özel bir çabaya gerek yoktur ve kendiliğinden gelişerek bireye subjektif kontrol hissi vermektedir (Csikzentmihalyi, 1990). Aynı zamanda, iş akış deneyimi, başarı duygusu yaratma potansiyeline sahiptir. Çalışanların öznel refahlarını, iş performanslarını, iş tatminlerini ve örgütsel vatandaşlık davranışlarını geliştirebilecek tatmin edici duygularını uyandırarak motivasyonlarını yükseltir. Bu nedenle iş akış deneyiminin bilimsel olarak anlaşılması, insanların yaşam kalitelerini iyileştirmek için bir ön koşul haline gelmiştir (Feng & Han, 2023).

Bilimsel çalışmalarda iş akış deneyiminin işe kendini verme, işten zevk alma ve içsel motivasyon olmak üzere üç temel boyutta temellendirildiği görülmektedir. İşe kendini verme, bireylerin işlerini yaparken tamamen konsantre olduğu durum olarak tanımlanmaktadır. Bu durumda olan bireyler için zaman hızlı geçmekte ve etraflarındaki her şeyi unutmaktadırlar. İşinden zevk alma, akış deneyiminin duygusal değerlendirilmesi ve bilişsel bir sonucu olarak tanımlanmaktadır. Bu bireyler kendini mutlu hissederler ve iş hayatları hakkında pozitif yargılarda bulunmaktadırlar. İçsel motivasyon ise, yapılan iş sırasında bireyin içten güdülenmesi, içsel tatmin ve haz halini ifade etmektedir (Bakker, 2005: 27- 28; Mavi vd., 2021: 144).

Bu çalışma, sosyal medya kullanıcılarının doomscreolling yapma düzeylerini belirlemek, doomscreollingın iş akış deneyimi ilişkisini belirlemek ve bu ilişkide yaşam doyumunun aracı rolünü tespit etmek üzere tasarlanmıştır. Çalışmanın en önemli özelliği özellikle büyük felaket olarak adlandırılan ve toplumca büyük üzüntü duyulan bir zaman dilimi içinde gerçekleştirilmiş olmasıdır. Büyük felaket olarak adlandırılan, Türkiye’nin 11 ilini etkileyen ve bin-

lerce insanın ölümüne sebep olan 6 Şubat 2023 tarihli Kahramanmaraş depreminden sonra haber almak ve gündemi takip etmek için artan sosyal medya kullanımının o günlerdeki etkisi göz önüne alarak çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın gerçekleştirilmesi için ise nicel yöntem kullanılmış, elde edilen veriler istatistiksel sonuçlar neticesinde değerlendirilmeye çalışılmıştır.

Doomscrolling'in yeni bir kavram olması nedeniyle etkileri ve diğer davranışsal değişkenlerle ilişkisi konusunda ulusal ve uluslararası literatürde çok fazla çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda çalışma, insanları potansiyel bir sorun olan doomscrolling hakkında bilinçlendirmek ve alan yazında bu konu ile ilgili daha sonraki çalışmalara katkı sağlaması açısından oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Çünkü günümüzde toplumun her kesiminde dijital bağımlılıkla mücadele edilirken, bu bağımlılığın felaket ve kötü haberlerle pekiştirilmesinin bireyler üzerinde çok daha ciddi sorunlar yaratacağı beklenmektedir. Dolayısıyla tüm toplumun gerek iş hayatını gerekse yaşam doyumunu nasıl etkilediğinin bilimsel verilerle ortaya konulması, doomscrolling'in önlenmesi konusunda da önemli bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir.

2. Teorik Çerçeve ve Hipotezler

2.1. Doomscrolling ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Doomscrolling, olumsuz haberler arasında gezinmeye yönelik saplantılı dürtüyü tanımlayan yeni bir terimdir (Delgado & Brenner, 2022). Doomscrolling, genellikle belirsizlik, üzüntü, öfke, endişe, stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygular yaşanmasına neden olmaktadır (Anand vd., 2022, 170; Cantrell vd. 2020; Chisholm & Hartman-Caverly, 2022: 57; Shabahang vd., 2022: 2). De Hoog ve Verboon (2020) ile Sharma vd. (2022) yaptıkları çalışmalarda günlük olarak olumsuz haberlere maruz kalmanın olumlu duygulardan çok olumsuz duyguları tetiklediği belirlenmiştir. Benzer şekilde yapılan çalışmaların da sürekli olarak olumsuz haberlere maruz kalmanın mutluluğa ciddi şekilde zarar verdiği, olumsuz duyguların pekiştiği ve bunun da ciddi sorunlara yol açabileceği belirlenmiştir (Blank, t.y.; Ting vd., 2023; Çiftçi, 2023).

Doomscrolling, internette çok fazla zaman harcanmasına neden olmaktadır. Literatürde yer alan çalışmalarda; internette geçirilen sürenin artmasının, internetin problemlili kullanımının, internet bağımlılığının, sürekli kaygı ve stresin yaşam doyumuna negatif yönde etkisinin olduğu belirlenmiştir (Stepanikova vd., 2010; Şenol-Durak & Durak, 2011; Çivilidağ vd., 2018; Yalçın Çınar & Mutlu, 2019; Baykal, 2020; Peker vd., 2021; Çiçek, 2021; Lin, 2020).

Farklı çalışmalarda doomscrolling, düşük yaşam memnuniyeti, düşük psikolojik iyilik hali, artan depresyon ve gelecek kaygısı ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Shabahang vd., 2022). Satıcı vd. (2022), doomscrolling'in yaşam doyumunu, zihinsel iyilik ve yaşamdaki uyumu ile ilişkisini araştırmışlardır. Çalışma sonucunda doomscrolling ile bireylerin psikolojik sıkıntı yaşama olasılığının daha yüksek olduğu ve bu durumun yaşam doyumunun, zihinsel refahın ve yaşamdaki uyumun azalmasına neden olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen bulgular ışığında aşağıdaki hipotez oluşturulmuştur:

H₁: Doomscrolling bireylerin yaşam doyumunu negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

2.2. Doomscrolling ve İş Akış Deneyimi İlişkisi

Doomscrolling, olumsuz duyguların yaşanmasına, uyku kalitesinin bozulmasına, aktivitelere olan ilginin azalmasına, günlük işleri yapma motivasyonunun düşmesine, iştahın kapanmasına ve zaman kaybına yol açarak (Anand vd., 2022: 171; Saindon, 2021: 65) çalışma yeteneğini negatif yönde etkilemektedir (Delgado, 2022). Talaue vd. (2018)'nin yaptıkları çalışmada öğrencilerin sosyal medyada geçirdikleri süre arttıkça akademik performanslarının düştüğü sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde bireylerin internette geçirdikleri sürenin artması ve problemlili internet kullanımının mesleki, akademik ve psikososyal yaşamı olumsuz olarak etkilediği (Baltacı vd., 2021; Buzkıran, 2017; Xin vd., 2018) ortaya çıkmıştır. Başka bir çalışmada stres ve sürekli kaygı ile akış deneyimi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu (Yeşiltaş & Türk, 2017) bu kaygının motivasyon ve performansı olumsuz olarak etkilediği (Sönmez, 2020) belirlenmiştir. Ayrıca kaygı düzeyi arttıkça çalışanların iş tükenmişliğinin arttığı ve örgütsel bağlılığının azaldığı (Zhou vd., 2018) dolayısıyla çalışanlarda kaygı bozukluğunun iş akış deneyimi üzerinde negatif etkisi olduğu görülmektedir (Yeşiltaş & Andiç, 2021). Bu durumu destekleyen başka bir çalışmada, doomscrolling ile depresyon ve çalışma etkinliğinin bozulması arasında ilişki bulunmuştur (Conroy & Fitzgerald, 2021). Elde edilen bulgular ışığında aşağıdaki hipotez oluşturulmuştur:

H₂: Doomscrolling bireylerin iş akış deneyimini negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

2.3. Yaşam Doyumu ve İş Akış Deneyimi İlişkisi

Akış deneyiminin çalışmalarda mutlu olma hissi, motive olma, iyimserlik, psikolojik iyilik hali, eğlenme ve keyif alma gibi kavramlarla açıklandığı görülmektedir (Csikszentmihalyi, 1990; Asakawa, 2004; Bonaiuto vd., 2016; Turan, 2019: 187). Yapılan çalışmalara bakıldığında, içsel motivasyon, öznel iyi oluş, olumlu duygu ve mutluluğun iş akış deneyimini etkilediği, bu durumun çalışanların kendilerini daha başarılı görme eğiliminde oldukları, örgüt içerisindeki performans ve verimliliğin artmasını sağladığı belirlenmiştir (Erceylan vd., 2021: 420; Pelled vd., 1999; Peterson vd., 2011; Yaşın, 2016: 77-78). İş akış deneyimi ile mutluluk arasında pozitif ilişki görülürken (Maeran & Cangiano, 2013: 16; Collins vd., 2009; Kawalya vd., 2019; Ayazlar, 2015; Bloch, 2001; Doğan & Eryılmaz, 2012), stres, kaygı gibi olumsuz duyguların iş akış deneyimini olumsuz olarak etkilediği görülmektedir (Yeşiltaş & Ekici, 2017). Yaşam doyumu ile iş akış deneyimini konu alan çalışmalara bakıldığında aralarında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Asakawa, 2009; Sahraç, 2008; Rogatko, 2009; Fidanboy, 2019). Elde edilen bulgular ışığında aşağıdaki hipotez oluşturulmuştur:

H₃: Yaşam doyumunun iş akış deneyimi üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

2.4. Doomscrollingin İş Akış Deneyimine İlişkisinde Yaşam Doyumunun Aracı Rolü

Günlük yaşamda bireylerin doomscrolling yapması, yaşam doyumlarını ve iş akış deneyimlerini olumsuz yönde etkilemektedir. Yaşam doyumu artan bireylerin akış deneyimini yaşamaları daha olasıdır. Literatürde doomscrollingin iş akış deneyiminde yaşam doyumunun aracı rolünün incelendiği çalışmalara rastlanılmamıştır. Ancak Sahraç (2008)'in yaptığı çalışmada stres ve kaygının iş akış deneyimi üzerindeki etkisinde yaşam doyumunun aracı etkisi olduğu-

nu ortaya koymuştur. Bununla birlikte değişkenler arasında ilişkilerin ve etkilerin olduğunu raporlayan çalışmaların sonucunda, doomscrolling'in iş akış deneyimine yaşam doyumunun aracı rolü olacağını düşündürmektedir. Elde edilen bulgular ışığında aşağıdaki hipotez oluşturulmuştur:

H₄: Doomscrolling'in iş akış deneyimine ilişkisinde, yaşam doyumunun aracı değişken rolü vardır.

İş akış deneyimi 3 alt boyuttan (kendini işe verme, işten zevk alma, içsel motivasyon) oluşmaktadır. Çalışmada her bir alt boyutta yaşam doyumunun aracı rolünü incelemek için aşağıdaki alt hipotezler oluşturulmuştur.

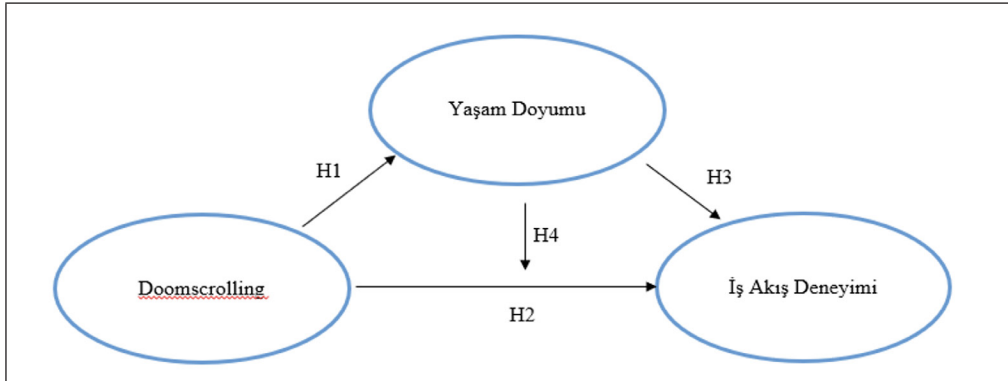
H_{4a}: Doomscrolling ile kendini işe verme boyutu ilişkisinde, yaşam doyumunun aracı rolü vardır.

H_{4b}: Doomscrolling ile işten zevk alma boyutu ilişkisinde, yaşam doyumunun aracı rolü vardır.

H_{4c}: Doomscrolling ile içsel motivasyon boyutu ilişkisinde, yaşam doyumunun aracı rolü vardır.

Önerilen kavramsal model Şekil 1'de gösterilmektedir.

Şekil 1: Kavramsal Model



Araştırma modelinin yer aldığı Şekil 1'de doomscrolling, iş akış deneyimi ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkilere ve aracı rolüne yöneliktir.

3. Araştırma Evren ve Örneklemi

Araştırmada veri toplama tekniği olarak çevrimiçi anket yöntemi tercih edilmiştir. Anket formu özellikle katılımcıların en çok kötü habere maruz kaldığı zaman dilimi olan 6 Şubat Kahramanmaraş Depreminden hemen sonraki zaman diliminde, sosyal medya üzerinden sürekli haber takibi yapan kişilere uygulanmıştır. Araştırma evrenini doomscrolling içeriği gereği olumsuz haberlerle ilgili olması ve literatürde depresyon gibi olumsuz duygulara yol açtığı sonuçları doğrultusunda 18 yaşını doldurmuş sosyal medya kullanan kişiler oluşturmaktadır. Araştırma evreni homojen bir yapıda olması ve araştırmacıların maliyet, zaman ve kontrol

güçlükleri bulunması açısından, araştırma örnekleme tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Örneklem büyüklüğünün hesaplanmasında $n = N * t^2 * p * q / d^2 * (N - 1) + t^2 * p * q$ formülü kullanılmış ve %5 hata payı ve %95 güven düzeyi için örnekleme büyüklüğünün en az 384 kişi olması gerektiği belirlenmiştir. Bu kapsamda toplam 401 kişiye ulaşılmıştır. Çalışma, Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu 2023-48 onam ve karar numaralı etik kurul izni alındıktan sonra 1-14 Nisan 2023 tarihlerinde uygulanmıştır.

4. Araştırmada Kullanılan Ölçekler

Araştırmanın gerçekleştirilmesi için veri ölçme araçları olarak, uluslararası düzeyde geçerliliği ve güvenilirliği test edilmiş ölçeklerden yararlanılmıştır. Ölçeklere ilişkin bilgiler ve analizler şu şekildedir.

Doomscrolling Ölçeği; Araştırmada katılımcıların doomscrolling düzeyini ölçmek için Sharma vd. (2022) tarafından geliştirilmiş 15 maddelik tek faktörlü “doomscrolling ölçeği” kullanılmıştır. Orijinal ölçeğin güvenirlik katsayısı ise $\alpha = .960$ olarak bulunmuştur (Sharma vd., 2022: 6). Ölçek 5’li likert formatında hazırlanmış olup, 1-kesinlikle katılmıyorum, 5-kesinlikle katılıyorum şeklinde puanlandırılmıştır. Ölçeğin Türkçe çevirisine ilişkin orijinal eşdeğerlilik çalışması için her iki dilde uzman görüşüne başvurulmuş ve gerekli uyarlama yapıldıktan sonra ölçeğin uygulanabilirliğine karar verilmiştir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının Anlı (2023) tarafından yapıldığı, ölçek maddelerinin bu çalışmayla birebir örtüştüğü de görülmüştür. Anlı’nın çalışmasında ölçeğin güvenirlik analizinde iç tutarlılık katsayısı = 0,92 olarak belirlenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda modelin uyum değerleri ($\chi^2 / df = 2.84$, RMSEA = 0.079, SRMR = 0.043, GFI = 0.91, CFI = 0.94, NFI = 0.91, TLI=0.92) kabul düzeyinde olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak ölçeğin Türkçe literatürde bireylerin doomscrolling düzeylerini belirlemede yetkin bir ölçme aracı olduğu anlaşılmıştır. Ölçeğin diğer faktör analizi ve madde ortalamaları sonuçları Tablo 1’de verilmektedir.

İş Akış Deneyimi Ölçeği; Araştırmada katılımcıların iş akış deneyimini ölçmek için Bakker (2008) tarafından geliştirilen The Work-related Flow Inventory (WOLF) İş Akış Envanterinin, Mavi vd. (2021) tarafından yapılan Türkçe uyarlama çalışması kullanılmıştır. Türkçe uyarlaması yapılan çalışmada, orijinal ölçeğine ilişkin yapılan analizler sonucunda 13 maddelik ölçeğin üç faktörlü (kendini işe verme, işten zevk alma, içsel motivasyon) yapısı doğrulanmıştır. Ölçek 5’li likert formatında hazırlanmış olup, 1-kesinlikle katılmıyorum, 5-kesinlikle katılıyorum şeklinde puanlandırılmıştır. Ölçek soruları başlamadan önce bireylere 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş Depreminden sonraki durumunuzu değerlendirerek cevap veriniz ifadesi eklenmiştir. Ölçeğe ilişkin yapılan faktör ve güvenirlik analiz sonuçlarında kendini işe verme boyutu iç tutarlılık katsayısı 0,853, işten zevk alma boyutu 0,861, içsel motivasyon boyutu 0,725 güvenirlik değerleri aldığı tespit edilmiştir. Üç boyutlu ölçeğin açıkladığı varyans değeri ise %70,36’dır. Ölçeğin maddelerine ilişkin faktör ve ortalama değerler ise Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 1: Doomscrolling Ölçeği Faktör Analizi

Ölçek Maddeleri	Faktör Yüklere	Ort.
1. Sosyal medyada sürekli daha fazla kötü haber arama dürtüsü hissedirim.	0,535	2,4
2. Sosyal medyada kötü haberler okuduğumda zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	0,515	2,3
3. Kötü bir şey olup olmadığını görmek için haber akışımı sürekli yenilerim.	0,553	3,3
4. Daha fazla olumsuz haber bulmaya çalışırken gece geç saatlere kadar ayakta kalıyorum.	0,692	2,1
5. Sosyal medyada olumsuz haberler okumak artık alışkanlık haline geldi.	0,712	2,5
6. Sosyal medyada gezinirken, sanki yakında kötü bir şey olacakmış gibi gergin hissedirim.	0,740	2,6
7. Telefonumda/Cihazımda gezinirken sürekli panik halindeyim.	0,721	2,7
8. Kötü haberler için haber kaynaklarımı bilinçsizce kontrol ederim.	0,771	2,0
9. Ana sayfadaki her şeyi görmüş olsam bile, olumsuz haberler için kaydırmaya devam ediyorum.	0,771	1,8
10. Kendimi sürekli olumsuz haberlere göz atarken buluyorum.	0,821	2,0
11. Kötü şeyler olup olmadığını görmek için sabahları sosyal medyayı kontrol ederim.	0,724	2,5
12. Olumsuz haberlere bağımlı olduğumu hissediyorum.	0,776	1,8
13. Sosyal medya aramalarım, muhtemel haber akışlarımı daha olumsuz hale getiriyor	0,672	2,3
14. Sosyal medyada gördüklerim beni çok korkutuyor ama gözlerimi alamıyorum.	0,709	2,5
15. Sosyal medyada olumsuz haberler okumaktan vazgeçmem zordur.	0,749	2,1

KMO:0,938 df:105 X²: 3,16 p<0,000 Açıklanan Varyans: %49,43 Cronbach Alpha: 0,921

Yaşam Doyum Ölçeği; Araştırmada çalışanların yaşam doyum düzeyini ölçmek için, Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Dağlı & Baysal (2016) tarafından yapılan “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Türkçe uyarlamasına çevrilen ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,88 olarak bulunmuştur (Dağlı ve Baysal 2016: 1258). Ölçek altı ifadeden oluşan tek boyutlu bir ölçektir. Ölçek 5’li likert formatında hazırlanmış olup, 1-kesinlikle katılmıyorum, 5-kesinlikle katılıyorum şeklinde puanlandırılmıştır.

Tablo 2: İş Akış Deneyimi Ölçeği Faktör Analizi

	Ölçek Maddeleri	Faktör Yükleri	Ort.
Kendini işi verme	1.İşimi yaparken başka bir şey düşünmem	0,794	3,1
	2.Kendimi işimin akışına kaptırırım	0,817	3,5
	3.Çalışırken etrafımdaki her şeyi unuturum	0,793	2,8
	4.Çalışırken yalnızca işime odaklanırım.	0,763	3,4
$\alpha = 0,853$ Ort= 3,2 Açıklanan Varyans= %32			
İşten Zevk Alma	5.İşimi yapmak bana kendimi iyi hissettirir	0,821	3,9
	6.İşimi büyük bir zevkle yaparım	0,868	3,8
	7.Çalışırken kendimi mutlu hissederim	0,811	3,8
	8.Çalışırken kendimi neşeli hissederim	0,841	3,7
$\alpha = 0,861$ Ort= 3,6 Açıklanan Varyans= %56,22			
İçsel Motivasyon	9.Daha az maaş alsam bile bu işi yapardım.	0,789	2,7
	10.Boş zamanlarımda da çalışmak istiyorum	0,838	2,7
	11.Çalışıyorum; çünkü keyif alıyorum	0,433	3,5
	12.Bir konuda çalıştığımda bunu kendim için yapıyorum	0,482	3,5
	13. Motivasyonumu işimden alırım; ödüllerden değil.	0,290	3,3
$\alpha = 0,725$ Ort= 3,1 Açıklanan Varyans= %70,36			
KMO:0,903 df:66 X²: 2,85 p<0,000 Açıklanan Varyans:%70,36 Cronbach Alpha:0,890			

Tablo 3: Yaşam Doyum Ölçeği Faktör Analizi

Ölçek Maddeleri	Faktör Yükleri	Ort.
1.İşim sağlığımı doğrudan etkilemeye yatkındır.	0,792	3,1
2.Oldukça büyük bir gerilim altında çalışıyorum.	0,818	2,7
3.İşimden dolayı kendimi sinirli hiss ediyorum.	0,828	3,4
4.Farklı bir işte çalışıyor olsam sağlığım muhtemelen daha iyi olur.	0,765	3,3
5.İşimle ilgili sorunlar uyku sorunu yaşamama neden oluyor.	0,747	2,5
KMO:0,851 df:10 X²: 784 p<0,000		3,1
Açıklanan Varyans: %62,51 Cronbach Alpha:0,849		

5. Bulgular

5.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcıların demografik özelliklerine bakıldığında, %10,7'si 18-24 yaş (43 kişi), %24,2'si 25-34 yaş (97 kişi), %38,2'si 35-44 yaş (153 kişi), %18,7'si 45-54 yaş (75 kişi), %5,2'si 55-64 yaş (21 kişi) ve %3'ü 65 yaş ve üstü (12 kişi) olduğu, %7,7'sinin 5.000 TL'den az (31 kişi), %13,3'ünün 5.000-9.900 TL (53 kişi), %27,9'unun 10.000-14.999 TL (112 kişi), %19,7'sinin 15.000-19.999 TL (79 kişi), %11,7'sinin 20.000-25.000 TL (47 kişi) ve %19,7'si-

nin 25.000 TL üzeri (79 kişi) gelire sahip olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %2,2'si ilköğretim (9 kişi), %19,2'si ön lisans (77 kişi), %23,4'ü lisans (94 kişi), %34'ü yüksek lisans (140 kişi) ve %21,2'si doktora (85 kişi) düzeyinde eğitime sahip; %10,5'i öğrenci (42 kişi), %45,8'i kamu personeli (184 kişi), %27'si özel sektör (108 kişi), %6,4'ü serbest meslek (26 kişi), %3,6'sı esnaf (14 kişi) ve %6,7'si emeklidir. Katılımcıların %47'si kadın (189 kişi) ve %53'ü erkektir ve %88,3'ü sürekli sosyal medyayı takip ederken, %11,7'si sosyal medyayı sürekli takip etmemektedir. Ayrıca katılımcıların %24,7'si (99 kişi) bir doğal afete maruz kalmışken %75,3'ü daha önce bir doğal afete maruz kalmadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 4: Demografik Özellikler

Yaş	Frekans	%	Eğitim	Frekans	%
18-24 yaş	43	10,7	İlkokul-ortaokul	5	1,2
25-34 yaş	97	24,2	Lise	4	1
35-44 yaş	153	38,2	Ön Lisans	77	19,2
45-54 yaş	75	18,7	Lisans	94	23,4
55-64 yaş	21	5,2	Yüksek Lisans	140	34
65 yaş üstü	12	3	Doktora	85	21,2
Gelir	Frekans	%	Meslek	Frekans	%
5.000 TL'den az	31	7,7	Öğrenci	42	10,5
5.000-9.900 TL	53	13,3	Kamu Personeli	184	45,8
10.000-14.999 TL	112	27,9	Özel Sektör	108	27
15.000-19.999 TL	79	19,7	Serbest Meslek	26	6,4
20.000-25.000 TL	47	11,7	Esnaf	14	3,6
25.000 TL üzeri	79	19,7	Emekli	26	6,7
Sürekli Sosyal Medyayı Takip	Frekans	%	Doğal Afete Maruz Kalma	Frekans	%
Evet	354	88,3	Evet	99	24,7
Hayır	47	11,7	Hayır	302	75,3
Cinsiyet	Frekans	%			
Kadın	189	47			
Erkek	212	53			

(N:401)

5.2. Ölçeklerin Normal Dağılımı ve Demografik Bulgular

Araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilecek verilere ilişkin normal dağılımın tespiti için "Basıklık (kurtosis) ve Çarpıklık (skewness)" değerleri incelenmiştir. Kalaycı'ya (2009, 6) göre bu değerler +/-3 veya +/- 2 arasında normal dağılım olarak kabul edilmektedir. Yapılan analizler sonuçta elde edilen verilerin öneriler değerler arasında normal dağılıma sahip olduğu ve parametrik testlerin yapılmasının uygun olduğuna karar verilmiştir.

Tablo 5: Demografik Özellikler ile Değişkenler Arasındaki Anlamlı Farklılık Testleri

	Doomscrolling	İş Akış Deneyimi	Yaşam Doyumu
Cinsiyet	t = 3,451 p 0,001	t = -2,050 p 0,041	t = -0,547 p 0,584
Medeni Durum	t =7,183 p 0,000	t =0,483 p 0,629	t = 1,055 p 0,000
Eğitim	F = 1,206 p 0,305	F =,0873 p 0,499	F =1,425 p 0,214
Yaş	F = 10,289 p 0,000	F =0,574 p 0,720	F =2,805 p 0,017
Meslek	F = 2,939 p 0,013	F =0,259 p 0,935	F =2,611 p ,0024
Gelir	F =2,820 p 0,016	F =0,274 p 0,927	F =6,359 p 0,000
Doğal Afete Maruz Kalma	t = -0,123 p 0,902	t = -0,253 p 0,800	t = -0,701 p 0,484
Sosyal Medyayı Sürekli Takip	t = 4,076 p 0,000	t = -0,065 p 0,948	t = 1,055 p ,0292

Araştırmanın değişkenleri olan doomscrolling, iş akış deneyimi ve yaşam doyumu ile katılımcıların demografik özellikleri arasındaki anlamlı farklılıklara yönelik t-testi ve ANOVA testleri görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre katılımcıların doomscrolling ve iş akış deneyimlerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Kadın katılımcıların doomscrolling yapma eğilimleri erkek katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Erkek katılımcıların ise iş akış deneyim düzeyleri kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların yaşları ile değişkenler arasında da bazı farklılıklar bulunmaktadır. Yapılan ANOVA ve Post hoc Tukey analizleri sonucunda, 18-24 yaş arası katılımcıların doomscrolling yapma eğilimi diğer tüm yaş aralığındaki katılımcılara göre yüksek olduğu görülmüştür. Yine 18-24 yaş arası katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinin 25-34 yaş ve 35-44 yaş arası katılımcılara göre düşük olduğu görülmektedir.

Katılımcıların mesleği ile değişkenler arasında da bazı anlamlı farklılıklar mevcuttur. Örneğin, geçici işçi statüsündeki katılımcıların kamu personeli statüsünde çalışanlara göre daha fazla doomscrolling yapma eğilimine sahip olurken daha düşük düzeyde yaşam doyumuna sahip oldukları görülmektedir.

Katılımcıların gelir düzeylerine de ilişkin bazı anlamlı farklılıklar mevcuttur. Yapılan analiz sonucunda geliri 4.999 TL'den az olan katılımcıların geliri 15.000-19.999 TL olan katılımcılara göre daha yüksek doomscrolling yapma eğilimine sahiptir. Yine geliri 4.999 TL'den az olan katılımcılar tüm katılımcılara göre daha düşük düzeyde yaşam doyumuna sahip olduğu görülmüştür.

Katılımcıların doomscrolling yapma eğiliminin sosyal medyayı takip etme durumuna göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. Yapılan t-testi analizleri sonucunda sosyal medyayı sürekli takip edenlerin sosyal medyayı takip etmeyenlerden daha fazla doomscrolling yaptıkları tespit edilmiştir.

5.3. Değişkenler Arası Korelasyon ve Basit Doğrusal Regresyon Analizleri

Doomscrolling, yaşam doyumu, iş akış deneyimi (kendini işe verme, işten zevk alma ve içsel motivasyon) değişkenleri arasındaki korelasyon analizi Tablo 6' da gösterilmektedir.

Tablo 6: Değişkenler Arası Korelasyon Analiz Sonuçları

	Ort.	S.S	1	2	3	4	5	6
1. Doomscrolling	2,3	0,863	1	-0,160**	-0,102*	-0,112*	-0,106*	-0,050
2. Yaşam Doyumu	3,0	0,870		1	0,408**	0,341**	0,396**	0,258**
3. İş Akış Deneyimi (Genel)	3,4	0,951			1	791**	0,883**	0,762**
4. Kendini İşe Verme	3,2	0,860				1	0,576**	0,351**
5. İşten Zevk Alma	3,8	0,802					1	0,589**
6. İçsel Motivasyon	3,1	0,712						1

**<0,001 *<0,05

Araştırma değişkenleri arasındaki korelasyon ilişkisini belirlemek amacıyla yapılan analizde doomscrolling ile yaşam doyumu, iş akış deneyimi arasındaki ilişkilerin anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Fakat iş akış deneyimi alt boyutlarından içsel motivasyon ile doomscrolling arasındaki ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlılık ifade etmediği tespit edilmiştir.

Araştırmanın bu kısmında, araştırma hipotezlerinin test edilmesi için etki ve aracı rolü analizlerini tespit eden regresyon analizlerine yer verilmiştir. Aracı rolünü gerçekleştirmek için ise gerekli koşullar aranmıştır. Örneğin: Baron ve Kenny (1986, 1176) ancak üç koşul sonuçları ile aracı rolünün var olabileceğini ifade etmişlerdir. Bu üç koşul ise şu şekildedir;

- 1- Bağımsız değişkenin aracı değişken üzerinde anlamlı bir etkinin olması,
- 2- Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkinin olması,
- 3- Bağımsız değişken ve aracı değişken ikisi bir arada bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olurken, aracı değişken modele eklendiğinde bağımsız değişkenin bağımlı değişkene uyguladığı etkinin ya anlamsızlaşması ya da azalması gerekmektedir. Bu şartlar karşılandığında üçüncü durumda anlamsız bir etki varsa tam aracı etkisinden, azaltılan bir etki varsa kısmi aracı etkisinden bahsedilebilir.

Tablo 7: Doomscrollingın İş Akış Deneyimi İlişkisinde Yaşam Doyumunun Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Doomscrolling	Yaşam Doyumu	İş Akış Deneyimi
	Model 1	Model 2
β	-0,160	-0,102
Düzeltilmiş R ²	0,023	0,008
F Değeri	10,550	4,154
P	0,001*	0,042*
		Model 3
Doomscrolling	β	-0,037
Yaşam Doyumu	β	0,403
Düzeltilmiş R ²		0,164
F Değeri		40,240
P		0,000
β		0,410

N=401, * $p<0,05$, ** $p<0,01$

H₁: Doomscrolling yaşam doyumunu negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Birinci koşulda bağımsız değişken olan doomscrollingın aracı değişken yaşam doyumunu negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta=-0,160$; $F=10,550$; $p<0,05$; $R^2=0,023$). Böylece araştırmanın H₁ hipotezi desteklenmiştir (Bkz. Model 1).

H₂: Doomscrolling iş akış deneyimini negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

İkinci koşul bağımsız değişken bağımlı değişken iş akış deneyimini negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta=-0,102$; $F=4,154$ $p<0,05$; $R^2=0,008$). Böylece, H₂ hipotezi desteklenmiştir (Bkz. Model 2).

H₃: Yaşam doyumunu iş akış deneyimini pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Üçüncü koşulda bağımsız değişken doomscrolling ve aracı değişken yaşam doyumunu ikisi birlikte modele dahil edildiğinde doomscrollingın bağımlı değişken olan iş akış deneyimi ilişkisinin azaldığı görülmektedir ($\beta=-0,037$; $F=40,240$; $p<0,05$; $R^2=0,164$). Yaşam doyumunun iş akış deneyimini yordadığı görülmektedir ($\beta= 403$). Böylece, H₃ hipotezi de desteklenmiştir (Bkz. Model 3).

H₄: Doomscrollingın iş akış deneyimi ilişkisinde yaşam doyumunun aracı rolü vardır.

Üç koşul birlikte değerlendirildiğinde ve elde edilen bu bulgular ışığında araştırmanın temel hipotezini oluşturan doomscrollingın iş akış deneyimi üzerindeki ilişkide yaşam doyumunun kısmi aracı rolü vardır, H₄ hipotezi desteklenmiştir.

Araştırmanın bu kısmında iş akış deneyimi alt boyutları ile alınmış, doomscrollingın iş akış deneyiminin her bir alt boyutundaki ilişkide yaşam doyumunun aracı rolüne bakılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 8’de gösterilmiştir.

H_{4a}: Doomscrollingın kendini işe verme boyutu ilişkisinde, yaşam doyumunun aracı rolü vardır.

Tablo 8’ de aracı rol için 3 koşulda gerçekleşmiştir. Model 1’de bağımsız değişken doomscrolling ile aracı değişken yaşam doyumunu arasında ilişki vardır. ($\beta=-0,160$; $F=10,550$; $p<0,05$; $R^2=0,023$), Model 2’de bağımsız değişken ile bağımlı değişken olan iş akış deneyiminin alt boyutlarından kendine işi verme boyutu arasında ilişki vardır ($\beta=-0,112$; $F=5,035$; $p<0,05$; $R^2=0,010$). Üçüncü koşulda aracı değişken model 2’ye eklendiğinde model 3 elde edilmiş ve bağımlı değişkenle bağımsız değişken arasındaki ilişkinin anlamlı bir şekilde azaldığı belirlenmiştir ($\beta=-0,043$; $F=39,892$; $p<0,01$; $R^2=0,155$). Böylece H_{4a} hipotezi desteklenmiştir.

Tablo 8: Doomscrollingilin İş Akış Deneyimi Alt Boyutlarında (Kendini İşe Verme, İşten Zevk Alma, İçsel Motivasyon) Yaşam Doyumunun Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

	Kendini İşe Verme (İA) (Bağımlı Değişken)	İşten Zevk Alma (İA) (Bağımlı Değişken)	İçsel Motivasyon (İA) (Bağımlı Değişken)	Yaşam Doyumu (Aracı Değişken)
Model 1	β	β	β	β
Doomscrolling (Bağımsız Değişken)				-0,160
Düzeltilmiş R ²				0,023
F Değeri				10,550
P				0,001*
Durbin Watson				1,95
Tolerance/VIF				1,00/1,00
Model 2	β	β	β	
Doomscrolling (Bağımsız Değişken)	-0,112	-0,106	-0,050	
Düzeltilmiş R ²	0,010	0,009	0,000	
F Değeri	5,035	4,494	1,003	
P	0,010*	0,035*	0,317	
Durbin Watson	1,99	2,00	1,90	
Tolerans/VIF	1,00/1,00	1,00/1,00	1,00/1,00	
Model 3	β	β	β	
Doomscrolling (Bağımsız)	-0,043	-0,058	-0,009	
Yaşam Doyumu (Ara Değişken)	0,389	0,332	0,256	
Düzeltilmiş R ²	0,155	0,115	0,273	
F Değeri	39,892	27,077	20,448	
β	0,398	0,346	0,258	
p	0,000*	0,000*	0,000*	
Durbin Watson	2,03	2,00	1,85	
Tolerans/VIF	0,974/1,026	0,974/1,026	0,974/1,026	

N=401, *p<0,05, **p<0,01 İA: İş Akış Deneyimi

H_{4b} : Doomscrollingın işten zevk alma boyutu ilişkisinde, yaşam doyumunun aracı rolü vardır.

Tablo 8 de aracı rol için 3 koşulda gerçekleşmiştir. Model 1’de bağımsız değişken doomscrolling ile aracı değişken işten zevk alma boyutu arasında ilişki vardır. (β =-0,160; F=10,550; p<0,05; R²=0,023), Model 2’de bağımsız değişken ile bağımlı değişken olan iş akış

deneyiminin alt boyutlarından işten zevk alma boyutu arasında ilişki vardır ($\beta=-,106$; $F=4,494$; $p<0,05$; $R^2=0,009$). Üçüncü koşulda aracı değişken model 2'ye eklendiğinde model 3 elde edilmiş ve bağımlı değişkenle bağımsız değişken arasındaki ilişkinin anlamlı bir şekilde azaldığı belirlenmiştir ($\beta=-0,058$; $F=27,077$; $p<0,01$; $R^2=0,115$). Böylece H_{4b} hipotezi desteklenmiştir.

H_{4c} : Doomsrollingin içsel motivasyon boyutu ilişkisinde, yaşam doyumunun aracı rolü vardır.

Tablo 8 de aracı rol için 3 koşulda gerçekleşmiştir. Model 1'de bağımsız değişken doomsrolling ile aracı değişken içsel motivasyon boyutu arasında ilişki vardır. ($\beta=-0,160$; $F=10,550$; $p<0,05$; $R^2=0,023$), Model 2'de bağımsız değişken ile bağımlı değişken olan iş akış deneyiminin alt boyutlarından içsel motivasyon boyutu arasında ilişkinin anlamsız olduğu görülmektedir ($\beta=-0,050$; $F=1,003$; $p>0,05$; $R^2=0,000$). 2. Koşul sağlanmadığı için H_{4c} hipotezi reddedilmiştir.

6. Sonuç

Son yıllarda sosyal medyanın kontrolsüz ve bilinçsiz bir şekilde kullanılması yaşam kalitesinin azalmasına neden olmaktadır. Bu nedenle çalışmada amaç, insanların yaşadığı olumsuz deneyimlerden sonra doomsrolling yapma düzeylerini ölçmektir. Aynı zamanda doomsrollingin, yaşam doyumunu ve iş akış deneyimi arasındaki ilişkiyi belirlemek ve bu ilişkide yaşam doyumunun aracı rolünü tespit etmektir. Türkiye'de yaşanan ve 11 ili etkileyen 6 Şubat 2023 tarihli Kahramanmaraş depreminden sonra insanlarda oluşan kaygı, endişe, üzüntü gibi olumsuz duyguların artması beklenmektedir. İnsanların en güvenli alanı olan evlerinde bile her an deprem gibi yıkıcı ve tehlikeli bir durumun gerçekleşme ihtimali, tüm insanların kaygısını daha da fazla artırmış ve insanların günlük rutinlerini, yaşamdan doyum alma biçimlerini etkilemiştir. Aynı zamanda beyine zarar verdiği için yatarken telefonların kapatılması ve uzak durulması uyarılarının yerini; telefonların baş ucunda acil durumlarda can kurtarıcı argümanlar olarak bulundurulması inancı almıştır. Diğer taraftan insanın içgüdüsel olarak belirsizliğe karşı geliştirdiği olumsuz tutumlar ve yaşam alanını kontrol altına alma arzusu sadece telefonu yanı başında tutmanın ötesine geçirek her an felaket haberlerini takip etme bağımlılığı yarattığını söylemek mümkündür. Elbette bu durum felaket haberlerini izleme, merak giderme, kontrol etme gibi duyguları uyandırdığı için tatmin edici bir davranış olsa da olumsuz sonuçlar doğurmaktadır (Rodrigues 2022). Sürekli olumsuz haber arayışında olan kişiler depresyon ve kaygı gibi olumsuz psikolojik durumlar yaşamakta ve bu durum bireyin tüm hayatını etkilemektedir (Shabahang vd. 2022). Özellikle bu olumsuz durumlar insanların günlük rutinlerine ve meşgul oldukları işleri aksatma düzeyine vardığında bilimsel, sosyal ve politik müdahale ve önlemlerin alınması gerçeğini de ortaya koymaktadır. Sürekli olumsuz haberler arasında gezinti yapmak hem yaşam doyumunu hem de hayatın önemli bir parçası olan iş yaşantısını derinden etkilemektedir. Yapılan çalışmanın da bu durumu desteklediği gözlemlenmiştir.

Yapılan çalışmada elde edilen bulgular neticesinde, katılımcıların doomsrolling düzeyleri cinsiyet, medeni durum, yaş, meslek, gelir ve sosyal medyayı takip etme durumuna göre farklılıklar göstermiştir. İş akış deneyimi ile cinsiyet arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yaşam doyumunun ise; medeni durum, yaş, meslek, gelire göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu sonuçlar literatürde yer alan Purohit vd. (2023), Tutgun-Ünal (2021), Özdemir (2021), Yeşil Kocagazioğlu (2019), Yalçın Çınar & Mutlu (2019), Çakar & Karataş (2017), Morsünbül

(2014), Kleemans vd. (2012), Batıgün ve Kılıç (2011), Güngör (2011) ve Wang vd. (2008) çalışmalarını destekler niteliktedir. Ancak literatürde farklı bulgulara da rastlanılmıştır. Bazı çalışmalarda yaşam doyumunun demografik özelliklere göre değişmediği (Rigby & Huebner, 2005; Kaçık & Acar, 2020; Akçin,2024), iş akış deneyimi ile cinsiyet arasında anlamlı ilişkiler olmadığı (Korer & Alpulu, 2020; Yapıcı vd., 2022) sonuçlarına ulaşılmıştır.

Korelasyon analizi sonucunda araştırma değişkenlerinin her birinin birbirleriyle anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Doomscrolling ile yaşam doyumunu ve iş akış deneyimi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda doomscrolling ile iş akış deneyiminin alt boyutları arasında da negatif ilişki olduğu saptanmıştır. Yaşam doyumunu ve iş akış deneyimi arasında ise pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Regresyon analizi sonucunda, doomscrollingın yaşam doyumunu ve iş akış deneyimi üzerinde negatif yönde etkisinin olduğu belirlenmiştir. Yaşam doyumunun iş akış deneyimi üzerindeki etki ise pozitif ve anlamlıdır. Ayrıca doomscrollingın iş akış deneyimine etkisinde yaşam doyumunun kısmi aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Literatürde doomscrolling, yaşam doyumunu ve iş akış deneyimi değişkenlerinin üçünün birlikte etki ve ilişkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu değişkenler ile ilgili çalışmaların az olması nedeniyle benzer değişkenlerle olan etki ve ilişkilerini inceleyen çalışmalar incelenmiştir. Bu bulgulardan hareketle elde ettiğimiz sonuçlar literatürdeki Purohit vd. (2023), Ting vd. (2023), Peker vd. (2021), Sun ve Zhang (2020), Ergün & Meriç (2020), Köse (2016), Cao vd. (2011), Yaşın (2016) ve Moneta (2004) çalışmalarını destekler nitelikte olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca literatür taramasında sonucunda farklı bulgulara yer veren çalışmalara rastlanılmamıştır.

Elde edilen bilgiler ışığında; doğal afetler gibi toplumu ilgilendiren büyük, olumsuz olaylardan sonra insanlar daha fazla bilgi aramaya ihtiyaç duymaktadır. Bu ihtiyaç doğrultusunda günümüzün en sık kullanılan iletişim aracı olan sosyal medyaya talep artmakta ve çok fazla zaman harcanmasına neden olmaktadır. İnsanların sosyal medyada olumsuz haberleri art arda izlemesi neticesinde olumsuz duygular yaşamakta ve bu duygularda yaşam doyumlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu durum sadece sosyal hayatla sınırlı kalmayıp iş hayatını da olumsuz etkilemekte ve iş-yaşam dengesinin bozulmasına neden olabilmektedir. Bu dengenin bozulması bireyin daha da yalnızlaşmasına, diğer bireylerden uzaklaşmasına yani iletişiminin kopmasına neden olabilmektedir. Buna karşın yaşam doyumlarının yüksek olması iş hayatlarını olumlu bir şekilde etkileyecek ve sorunlu sosyal medya kullanımı azalacaktır. Ayrıca insanlardaki olumsuzluk yanlılığının sosyal medya yöneticileri ve kullanıcıları tarafından bilinmesi toplumun bu şekilde manipüle edilmesi, yanlış ve yanıltıcı haberler yapılması insanları kısırtarak toplumsal bir etkiye dönüşebilir. Bu gibi toplumu ilgilendiren olumsuz durumların yönetilebilmesi için ilk önce mevcut durumun tespit edilmesi ve tanınması, bireylerin sosyal medyada geçirdikleri zamanın en aza indirilmesi, kötü haber gezintilerinin sağlıklı bir şekilde yönetilmesinin gerekli olduğu, bilgi kirliliğini önlemek adına haberin kaynağını, zamanını ve gerçekliğini sorgulayan bir farkındalık kazandırılması gerektiği, iletişim kanallarının şeffaf ve doğru bir şekilde bilgi paylaşması, iş yaşamlarında yöneticiler tarafından felaket haberlerine karşın yatıştırıcı, mantıklı, çözümsel ve pratik bilgi akışının sağlanması gerektiği söylenebilir.

Doomscrolling kavramının 2020'de kullanımına başlanması ve çok yeni bir kavram olması nedeni ile alan yazında henüz çok incelenmeyen bir araştırma konusudur. Bu açıdan bu kavramın bireylerin yaşamlarına olan olumsuz etkisinin de göze alınarak kavramın tam olarak

açıklanmasında, anlamlandırılmasında ve diğer kavramlarla ilişkilendirilmesinde yapılacak çalışmaların doomscrolling'e karşı alınacak önlemlerde oldukça önemli katkı da sağlayacağına inanılmaktadır. Bu bağlamda sınırlı zaman, olay ve örneklem ile gerçekleştirilen bu çalışmanın bilime sağlayacağı katkının önemli ve değerli olduğu düşünülmektedir. Yapılması muhtemel başka çalışmalarda farklı örneklem grupları (X, Y, Z kuşakları, dijital yerli, dijital göçmen vb.) ve değişkenler (dijital sağlık, fiziksel ve ruhsal sağlık, psikolojik sıkıntı, refah, kaygı, FOMO vb.) ile literatürün zenginleşmesine katkı sağlaması beklenmektedir.

Katkı Oranı Beyanı

Yazarlar bu çalışmaya eşit katkıları olduğunu beyan etmişler ve yayın için onaylamışlardır.

Çıkar Çatışması Beyanı

Yazarların kendi aralarında, herhangi bir kurum ya da kişiyle çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Akçin, M. (2024). *Sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumuna etkisinin sosyal hizmet bakış açısıyla incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Karabük.
- Anand, N., Sharma, M. K., Thakur, P. C., Mondal, I., Sahu, M., Singh, P... & Singh, R. (2022). Doomsurfing and doomsScrolling mediate psychological distress in COVID-19 Lockdown: Implications for awareness of cognitive biases. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(1), 170-172.
- Anlı, G. (2023). Felaket haberlerini kaydırma ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(1), 301-316.
- Arnold, B. (2008). The work-related flow inventory: Construction and initial validation of the wolf. *Journal of Vocational Behavior*, 72(3), 400-414.
- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life? *Journal of Happiness Studies*, 5, 123-154.
- Ayazlar, R. A. (2015). *Akış deneyiminin yamaç parasütü deneyim doyumunu ve yaşam doyumuna etkileri* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Baltacı, Ö., Akbulut, Ö. F., & Yılmaz, E. (2021). Problemlerli internet kullanımında güncel bir risk faktörü: Covid-19 pandemisi. *Humanistic Perspective*, 3(1), 97-121.
- Barabak, M. Z. (2020). *Quarantini.' 'doomsScrolling.' here's how the coronavirus is changing the way we talk.* <https://www.yahoo.com/news/coronavirus-changed-everything-including-talk-120030352.html> sayfasından erişilmiştir. Erişim Tarihi: 10.10.2023
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173.
- Batıgün, A. D., & Nevin K. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (67), 1-10.
- Baykal, E. (2020). Covid-19 Bağlamında psikolojik dayanıklılık, kaygı ve yaşam doyum ilişkisi. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 10(2), 68-80.
- Blank, R. (t.y). *DoomsScrolling: A soothing compulsion that causes you to live in fear.* <https://www.healthiertech.co/doomsScrolling/> sayfasından erişilmiştir. Erişim Tarihi: 19.11.2023
- Bloch, C. (2001). Moods and the quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 30, 67-93.

- Bonaiuto, M., Mao, Y., Roberts, S., Psalti, A., Ariccio, S., Cancellieri, U.G. & Csikszentmihaly, M. (2016). Optimal experience and personal growth: Flow and the consolidation of place identity. *Frontiers in Psychology*, 7,1-12.
- Buchanan, K. Sandstrom, G. M., Akin, L., & Lotun, S. (2021). *Doomscrolling COVID news takes an emotional toll – here’s how to make your social media a happier place*. <https://theconversation.com/doomscrolling-covid-news-takes-an-emotional-toll-heres-how-to-make-your-social-media-a-happier-place-170342> sayfasından erişilmiştir. Erişim tarihi: 15.10.2023
- Buzkırın, B. (2017). 8. sınıf öğrencilerinin sosyal bilgiler dersi başarı düzeylerinin problemlerini internet kullanımı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *TRT Akademi*, 2(4), 413-439.
- Cantrell, K. Doolan, E., & Palmer, K. (2020). Doomscrolling, zoom overload, and covid fatigue: Teaching creative writing during the pandemic. *NiTRO* 32 (32).
- Cao H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., & Tao, F. (2011). Problematic internet use in chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health*, 11, 1-8.
- Chisholm, A., & Hartman-Caverly, S. S. (2022). Privacy literacy: From doomscrolling to digital wellness. *Portal: Libraries and the Academy*, 22(1), 53-79.
- Clarke, S. G., & T. Haworth, J. T. (1994). Flow’experience İn the daily lives of sixthform college students. *British Journal of Psychology*, 85(4), 511-523.
- Collins, A. L., Sarkisian, N., & Winner, E. (2009). Flow and happiness in later life: An investigation into the role of daily and weekly flow experiences. *Journal of Happiness Studies*, 10, 703-719.
- Conroy, R. M., & Fitzgerald, K. (2021). The lockdown impact scale for students (LISS). *BMC Medical Education*, 23:829.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1991). *Akış: Üst düzey yaşamın psikolojisi*. (S. Kurt Akbaş, Çev.), HYB Yayıncılık: Ankara.
- Çakar, F. S., & Karataş, Z. (2017). Adolescents’ self-esteem, school anger and life satisfaction as predictors of their school attachment. *Education and Science*, 42(189), 121-136.
- Çiçek, E. (2021). *Problemlerini internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ilişkisi* (Yayınlanmış Yüksek lisans tezi). İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çiftçi, G. E. (2023). *Doomscrolling üzerine bir inceleme*. 1. Uluslararası Sosyal ve Multidisipliner Yaklaşımlar Kongresi’nde sunulmuş bildiri, ORP Danışmanlık ve Organizasyon, İstanbul.
- Çivilidağ, A., Yanar, A., Kızılırmak, B., & Denizli, T. (2018). Mesleki benlik saygısı, sürekli kaygı ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(3), 45-60.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Das, B. S. (2022). Teaching journalism in the era of doomscrolling. *The Radical Teacher*, (124), 24-32.
- De Hoog, N., & Verboon, P. (2020). Is the news making us unhappy? The influence of daily news exposure on emotional states. *British Journal of Psychology*, 111(2), 157-173.
- Delgado, C. & Brenner, B. (2022). *Why you can’t stop doomscrolling and 5 tips to halt the vicious cycle*. Business Insider. <https://www.insider.com/guides/health/mentalhealth/doomscrolling> sayfasından erişilmiştir. Erişim tarihi: 06. 06. 2023
- Demirel, S., & Canat, S. (2004). Ankara’daki beş eğitim kurumunda kendini yaralama davranışı üzerine bir çalışma. *Kriz Dergisi*, 12,1-9.
- Diener, E., A. Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal Of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

- Dienlin, T. (2021). No meaningful effects of COVID-19 related social media use on well-being. *SocAr-Xiv*, 3.
- Dikmen, A. (1995). Kamu çalışanlarında iş doyumunu ve yaşam doyumunu. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(03), 115-140.
- Dinç, E. (2021). *Felaket kaydırması (doomscrolling) ve alınabilecek önlemler*. <https://www.engindinc.com/wp-content/uploads/2021/09/Engin-Dinc-Felaket-Kaydirmasi-Doomscrolling-ve-Alinabilecek-Onlemler.pdf> sayfasından erişilmiştir. Erişim Tarihi: 16.10.2023.
- Doğan T., & Eryılmaz, A. (2012). Akademisyenlerde işle ilgili temel ihtiyaç doyumunu ve öznel iyi oluş. *Ege Akademik Bakış*, 12(3), 383-389.
- Erceylan, N., Öztürk, M., Uludağ, K., Uzunbacak, H. H., & Akçakanat, T. (2021). İçsel motivasyon ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki: İş becerikliliği ve akış deneyiminin seri aracılık rolü. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 19(40), 413-436.
- Ergün, G., & Meriç, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile mutluluk ve yaşam doyumunu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 23(2), 233-240.
- Feng, X., & Han, P. (2023). Today, tomorrow, and then forever: Exploring how workflow experience is sustained from a work-home perspective. *Journal of Management & Organization*, 1-22.
- Fidanboy, C. Ö. (2019). Çalışanların yaşam doyumuna yönelik algıları, örgütsel özdeşleşme düzeyleri ve akış deneyimi arasındaki ilişkiler: Bilişim sektörü örneği. *OPUS International Journal of Society Researches*, 12, 822-849.
- Garcia -Navarro, L. (2020). *Your "Doomscrolling" breeds anxiety. Here's how to stop the cycle*. *national public radio*. <https://www.npr.org/2020/07/19/892728595/your-doomscrolling-breeds-anxiety-here-s-how-to-stop-the-cycle> sayfasından erişilmiştir. Erişim Tarihi: 10.05.2023
- Güngör, T. (2011). *Selçuk Üniversitesi Resim-İş Eğitimi Anabilim Dalı öğrencilerinin kaygı ve yaşam doyumunu düzeyleri* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Jennings, R. (2020). *Doomscrolling, explained*. *Vox*. <https://www.vox.com/the-goods/21547961/doomscrolling-meaning-definition-what-is-meme> sayfasından erişilmiştir. Erişim Tarihi: 7.09.2023.
- Kaçık, S., & Acar, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) ve yaşam doyumunu düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Kayseri Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 74-90.
- Kalaycı, Ş. (2009). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik uygulamaları*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kawalya, C., Munene, J. C., Ntayi, J., Kagaari, J., Mafabi, S., & Kasekende, F. (2019). Psychological capital and happiness at the workplace: The mediating role of flow experience. *Cogent Business & Management*, 6(1), 1685060. <https://doi.org/10.1080/23311975.2019.1685060>
- Kırcı Çevik, N., & Korkmaz, O. (2014). Türkiye’de yaşam doyumunu ve iş doyumunu arasındaki ilişkinin iki değişkenli sıralı probit model analizi. *Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1), 126-145.
- Kleemans, M., Vettehen, P. G. J. H., Beentjes, J. W. J., & Eisinga, R. (2012). The influence of age and gender on preferences for negative content and tabloid packaging in television news stories. *Communication Research*, 39(5), 679-697. <https://doi.org/10.1177/0093650211414559>
- Klein, J. (2021). *The darkly soothing compulsion of 'Doomscrolling'*. <https://www.bbc.com/worklife/article/20210226-the-darkly-soothing-compulsion-of-doomscrolling> sayfasından erişilmiştir. Erişim Tarihi: 4.10.2023

- Konak, F. & Demir, Y. (2020). Sosyal medya kullanımının firma performansına etkisi: Türk bankacılık sektörü üzerine bir uygulama. *International Review of Economics and Management*, 8(2), 256-274.
- Korer, E., & Alpulla, A. (2020). Raketlon sporcularının akış kuramı boyutunda farklılıkların incelenmesi. *Spor Eğitimi Dergisi*, 4(2), 97-105.
- Köse, N. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığının yaşam doyumuna etkisi. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 58-65.
- Lin, M. P. (2020). Prevalence of internet addiction during the Covid-19 outbreak and its risk factors among junior high school students in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8547. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228547>
- Maeran, R., & Cangiano, F. (2013). Flow experience and job characteristics: analyzing the role of flow in job satisfaction. *TPM-Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 20(1), 13-26.
- Mavi, D., Ayyıldız, P., Topaloğlu, H., & Özdemir, M. (2021). İş akışı envanteri'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 11(3), 1141-1154.
- Moneta, G.B (2004). The flow experiences across cultures. *Journal of Happiness Studies*. 5, 115-121.
- Morsünbül, Ü. (2014). İnternet Bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumuna ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*. 11 (1), 357-372.
- Oxford University Press. (2020). *Oxford Languages' Words of an Unprecedented Year*. <https://pages.oup.com/ol/word-of-the-year-2020> sayfasından erişilmiştir. Erişim Tarihi 19.05.2023
- Özdemir, Ş. (2021). Sosyal medya çağında kuşakların medya kullanım alışkanlıklarının incelenmesi. *İstanbul Arel Üniversitesi İletişim Çalışmaları Dergisi*, 9(20), 281-308.
- Özer, M., & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6(2), 72-74.
- Pas, L. (2023). *The influence of depression on doom scrolling and climate change engagement: A mixed-methods study* (Bachelor's Thesis). University of Twente, Overijssel.
- Peker, A., Cengiz, S., & Nebioğlu Yıldız, M. (2021). Yaşam doyumuna ve öznel zindeliğin COVID-19 korkusu ile problemli internet kullanımı arasındaki aracılık ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(2), 199-206.
- Pelled, L. H., Eisenhardt, K. M., & Xin, K. R. (1999). Exploring the black box: An analysis of work group diversity, conflict, and performance. *Administrative Science Quarterly*, 44(1), 1- 28.
- Peterson, S. J., Luthans, F., Avolio, B. J., Walumbwa, F. O., & Zhang, Z. (2011). Psychological capital and employee performance: A latent growth modeling approach. *Personnel Psychology*, 64(2), 427-450.
- Purohit, A. K., Bergam, K., Barclay, L., Bezençon, V., & Holzer, A. (2023). *Starving the newsfeed for social media detox: effects of strict and self-regulated Facebook newsfeed diets*. In Proceedings of the 2023 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems'de sunulmuş bildiri, Hamburg.
- Rigby, B. T., & Huebner, E. S. (2005). Do causal attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence?. *Psychology in the Schools*, 42(1), 91-99.
- Rodrigues, E. V. (2022). Doomscrolling—threat to mental health and well-being: A review. *International Journal of Nursing Research*. 8(4), 127-130.
- Rogatko, T. P. (2009). The influence of flow on positive affect in college students. *Journal of Happiness Studies*, 10(2), 133-148.

- Sahranç, Ü. (2008). Bir durumluk akış modeli: Stres kontrolü, genel özyeterlik, durumluk kaygı, yaşam doyumu ve akış ilişkileri. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (16), 122-144.
- Saindon, J. (2021). *The use of distraction: Doomscrolling, losing time and digital well-being in pandemic space-times*. (Master Thesis). University of Kentucky, Lexington.
- Salisbury, L. (2022). On not being able to read: doomscrolling and anxiety in pandemic times. *Textual Practice*, 37(6), 887-918. doi: 10.1080/0950236X.2022.2056767
- Satıcı, S. A., Gocet Tekin, E., Engin Deniz, M., & Satıcı, B. (2022). Doomscrolling scale: its association with personality traits, psychological distress, social media use, and wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 1-15.
- Shabahang, R., Kim, S., Hosseinkhazadeh, A. A., Aruguete, M. S., & Kakabaraee, K. (2022). "Give your thumb a break" from surfing tragic posts: Potential corrosive consequences of social media users' doomscrolling. *Media Psychology*, 26(4), 1-20.
- Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022). The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds. *Technology, Mind, and Behavior*, 3(1), 1-13. <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>
- Slaughter, G. (2020). *How to know if you're "Doomscrolling" and why you should stop*. CTV News. <https://www.ctvnews.ca/sci-tech/how-to-know-if-you-re-doomscrolling-and-why-you-should-stop-1.4980970?cache=yes> sayfasından erişilmiştir. Erişim Tarihi: 20.05.2023
- Sönmez, R. V. (2020). Covid-19 kaygısının iş gören performansı ve motivasyonu üzerine etkisi: Hizmet sektöründe bir araştırma. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 155-175.
- Stepanikova, I., Norman, N. H., & He, X. (2010). Time on the internet at home, loneliness, and life satisfaction: Evidence from panel time-diary data. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 329-338.
- Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive Behaviors*, 114, 106699.
- Şenol -Durak, E., & Durak, M. (2011). The mediator roles of life satisfaction and self-esteem between the affective components of psychological well-being and the cognitive symptoms of problematic internet use. *Social Indicators Research*, 103: 23–32.
- Talaue, G. M., AlSaad, A., AlRushaidan, N., AlHugail, A., & AlFahhad, S. (2018). The impact of social media on academic performance of selected college students. *International Journal of Advanced Information Technology*, 8(4/5), 27-35.
- Ting, S. S. H., Lim, K. L. A. & Tan, J. H. W. (2023). *Consequences of the endless scroll: exploring the relationships between social media news use, doomscrolling, and eegative affect. Final Year Project (FYP)*. Nanyang Technological University, Singapore. <https://hdl.handle.net/10356/165331>
- Toker, B. (2012). Life satisfaction among academicians: An empirical study on the universities of Turkey. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 47, 190-195.
- Tudu, P. N. (2022). The danger in danger—a study on the psychological impact of COVID-19 lockdown on people in the Indian context. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 77(1), 103027.
- Turan, N. (2019). Akış deneyimi üzerine genel bir literatür taraması. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 37, 181-199.
- Tutgun Ünal, A. (2021). Social media generations' levels of acceptance of diversity. *Tojet: The Turkish Online Journal Of Educational Technology*, 20(2), 155– 168.
- Veenhoven, R. (1996). *The study of life-satisfaction*. Eötvös University Press.
- Wang, E. S. T., Chen, L.S.L., Lin, J. Y. C., & Wang, M.C. H. (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. *Adolescence*, 43(169), 177-185.

- Watercutter, A. (2020). *Doomscrolling iis slowly eroding your mental health*. <https://www.wired.com/story/stop-doomscrolling/> sayfasından erişilmiştir. Erişim Tarihi: 11.11.2023
- Xin, M., Xing, J., Pengfei, W., Houru, L., Mengcheng, W., & Hong, Z. (2018). Online activities, prevalence of internet addiction and risk factors related to family and school among adolescents in China. *Addictive Behaviors Reports*, 7, 14–18. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.10.003>
- Yalçın Çınar, Ç., & Mutlu, E. (2019). İnternet bağımlılığının benlik saygısı, dikkat, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumunu ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 133-142.
- Yapıcı, E. C., Alpulu, A., Otay, Y., Ak, Y. E., Mamekulyev, Y., & Doğan, P. K. (2022). Serbest etkinliklere katılan bireylerin akış deneyimlerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 36-49.
- Yaşın, T. (2016). *Kişilik özellikleri ve psikolojik sermayenin psikolojik iyi oluş, akış deneyimi, iş tatmini ve çalışan performansına etkisi* (Yayınlanmış Doktora Tezi). Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yeşil Kocagazıoğlu, S. (2019). *Adli alanda çalışanlarda adil dünya inancı, tükenmişlik, iş doyumunu ve yaşam doyumunu ilişkisi* (Yayınlanmış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.
- Yeşiltaş, M. D., & Andiç, S. (2021). Mükemmeliyetçiliğin iş akış deneyimi üzerindeki etkisi: Proaktif kişilik ve yaygın kaygı bozukluğunun aracılık rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 9(20), 335-351.
- Yeşiltaş, M. D., & Ekici, E. (2017). İş akış deneyiminin kişilik özellikleri ve iş stresi ile ilişkisi: Akademik personel üzerine bir araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26(1), 1-11.
- Yeşiltaş, M. D., & Türk, M. (2017). İş stresinin çalışanların iş akış deneyimleri üzerindeki etkisi. *Journal of International Social Research*, 10(54), 935-941.
- Yöndem, S., Yöndem, Z. D., Eden Ünlü, S., & Nartgün, Z. (2019). Müzik eğitimi öğrencilerinde bireysel çalgı performansı başarısının psikolojik ve kişisel özelliklere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(1), 299-307.
- Ytre-Arne, B., & Moe, H. (2021). Doomscrolling, monitoring and avoiding: News use in COVID-19 pandemic lockdown. *Journalism Studies*, 22(3), 1739–1755. <https://doi.org/10.1080/1461670X.2021.1952475>
- Yurdigül, A. (2014). Olumsuz olayların televizyon ana haber bültenlerinde sunumu: “Soma faciası” üzerine bir inceleme çalışması. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 2(4), 71-99.
- Zhou, J., Yang, Y., Qiu, X., Yang, X., Pan, H., Ban, B., Qiao, Z., Wang, L., & Wang, W. (2018). Serial multiple mediation of organizational commitment and job burnout in the relationship between psychological capital and anxiety in chinese female nurses: A cross-sectional questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 83, 75-82.