

İş Yerinde Dijital Kaygı: Örgütsel Davranışta Yükselen Bir Olgu Olarak Doomscrolling

Hazal Koray Alay¹

Özet

Dijitalleşmenin hızlanmasıyla birlikte çalışanların bilgiye erişim biçimleri köklü bir dönüşüm geçirmiştir. Özellikle sosyal medya ve çevrim içi haber platformları, çalışanların yalnızca iş süreçlerini değil, psikolojik iyi oluşlarını da etkilemektedir. Bu bağlamda son yıllarda literatürde dikkat çeken kavramlardan biri doomscrolling'dir. Doomscrolling, bireylerin olumsuz ve tehdit edici dijital içerikleri sürekli ve kontrolsüz biçimde tüketmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu davranış biçimi, artan dijital kaygı, stres ve tükenmişlik ile ilişkilendirilmektedir. Bu kitap bölümünün amacı, doomscrolling kavramını örgütsel davranış bağlamında sistematik, kavramsal ve kuramsal bir çerçevede incelemektir. Bölümde öncelikle doomscrolling kavramının tanımı ve gelişimi ele alınmakta, ardından kavramı odağına alan çalışmaların sistematik bir incelemesi sunulacaktır. Sistematik inceleme, doomscrolling'in çalışan psikolojisi, iş performansı, örgütsel tutumlar ve dijital kaygı üzerindeki etkilerine odaklanmaktadır. Sonuç bölümünde ise çalışanlar ve örgütler için çıkarımlar sunulmaktadır.

1. Doomscrolling Kavramı

Doomscrolling, sosyal ve dijital medya platformlarında ağırlıklı olarak olumsuz haber içeriklerinin kompulsif tüketimini ifade etmektedir (Sharma vd., 2022). Bu kavram COVID-19 pandemisi sırasında önem kazanmış olsa da benzer kalıplar diğer duygusal olarak yüklü toplumsal olaylar sırasında da gözlemlenmiştir (Ytre-Arne ve Moe, 2021). Doomscrolling, bireylerin kriz zamanlarında belirsizliği azaltmak için haberleri tekrar tekrar kontrol ettiği, medya izleme davranışının yoğunlaştırılmış bir biçimi olarak tanımlanmaktadır (Schudson, 1998; Ytre-Arne ve Moe, 2021). Bununla

1 Doç.Dr., Batman Üniversitesi, hazalkoray.alay@batman.edu.tr, ORCID ID: 000-0002-6638-3089

birlikte, önceki araştırmalar, doomscrolling'i olumlu duyguların azalması ve alaycılığın artması da dahil olmak üzere olumsuz psikolojik sonuçlarla tutarlı bir şekilde ilişkilendirmiştir (Buchanan vd., 2021; Sharma vd., 2022).

Paradoksal olarak, doomscrolling genellikle kaygı azaltma motivasyonuyla yapılırken, olumsuz ve tehdit edici bilgilere maruz kalma kaygıyı, belirsizliği ve duygusal sıkıntıyı yoğunlaştırma eğilimindedir ve böylece daha fazla doomscrolling'i pekiştirmektedir (Anand vd., 2021; Kaye ve Johnson, 2024). Duygusal Zekâ Teorisi'ne dayanarak, bu tür duygusal yüklü bilgiler, özellikle alışılmadık veya rahatsız edici olaylara yanıt olarak, artan gözetim ve dikkati harekete geçirmektedir (Satıcı ve diğ., 2023). Sonuç olarak, olumsuz haberleri sürekli takip etme, kendi kendini besleyen bir olumsuz duygu döngüsüne dönüşebilmektedir. Bazı kanıtlar, olumsuz haberleri paylaşmanın, sosyal onay ve destek sağlayarak duygusal rahatsızlığı geçici olarak hafifletebileceğini, ancak altta yatan olumsuzluk döngüsünün genellikle devam ettiğini göstermektedir (Saindon, 2021).

2. Çalışma Ortamında Doomscrolling

Kaynakların Korunması Teorisi'nden² yola çıkarak, iş yerinde doomscrolling davranışı, mesleki refahı etkileyen, kaynak tüketen bir davranış olarak tanımlanmaktadır (Hugles ve diğ., 2024). Kaynakların Korunması Teorisi, bireylerin değerli kaynakları edinmeye, korumaya ve muhafaza etmeye çalıştığını ve bu kaynaklar tehdit edildiğinde veya kaybedildiğinde stresin ortaya çıktığını öne sürmektedir. Olumsuz haberlere sürekli bakma, olumsuz ve tehdit edici bilgilere tekrar tekrar maruz kalmayı içerir (Sharma vd., 2022). Bu durum da sağlık, finansal güvenlik, emniyet ve umut gibi temel kaynaklarda potansiyel kayıplara işaret edebilir ve böylece stresi tetikleyebilir.

Kaynakların Korunması Teorisi'nin kaynak kaybı sarmalına uygun olarak, olumsuz haberlere sürekli bakmanın yol açtığı algılanan tehditler, etkili iş işleyişi için gerekli bilişsel ve duygusal kaynakların daha da tükenmesine neden olabilmektedir (Hugles ve diğ., 2024). Çalışanların mesai boyunca sıklıkla sosyal medyayla etkileşimde bulunmaları nedeniyle, bu tür kaynak tüketimi, enerji, özveri ve odaklanma ile karakterize edilen mesleki refahın önemli bir göstergesi olan işe bağlılığı da zayıflatmaktadır (Kara ve diğ., 2023). Azalan bağlılık ise daha düşük iş performansı ve daha düşük genel refah ile ilişkilidir. Sonuç olarak, iş yerinde olumsuz haberlere sürekli bakmanın işe bağlılıkla olumsuz bir ilişkiye sahip olduğu söylenebilir.

3. Doomscrolling kavramına yönelik yapılan çalışmaların sistematik incelemesi

Bu bölümde, doomscrolling kavramını çalışma yaşamı bağlamında ele alan akademik araştırma makaleleri sistematik olarak incelenmiştir. Tablo 1 incelenen makalelerin amacı, yöntemi, temel değişkenleri ve elde edilen bulguları özetlemektedir.

Tablo 1: Doomscrolling kavramına yönelik yapılan çalışmaların analizi

Yazar ve Yıl	Amaç	Araştırma Yöntemi	Değişkenler	Bulgular
Hughes vd., 2024	Bu makalenin temel amacı, çalışanların iş yerinde sosyal medyada doomscrolling davranışının kişisel kaynakları nasıl tehdit ettiğini ve bu tehdidin rumination yoluyla iş bağlılığını nasıl azalttığını ortaya koymaktır.	Zaman gecikmeli (time-lagged) nicel araştırma	Doomscrolling davranış, Rumination, İşe Bağlılık, Nörotiklik	Araştırma bulguları, iş yerinde doomscrolling'in önemli bir dijital stres kaynağı olduğunu göstermektedir. Olumsuz içeriklerin kompulsif biçimde takip edilmesi, çalışanların psikolojik kaynaklarını zayıflatarak ruminationı artırarak, bu durum da işe bağlılığı düşürmektedir. Bu etki, nörotiklik düzeyi yüksek çalışanlarda daha güçlüdür. Zaman gecikmeli ve günlük veriler, doomscrolling'in hem kısa vadede hem de zaman içinde çalışanların işe odaklanmasını ve mesguliyetini azalttığını ortaya koymaktadır.
Mandiya ve diğ., (2024)	Bu çalışmanın amacı, tüketicilerin olumsuz marka haberlerini çevrim içi ortamlarda sürekli takip etme eğilimini incelemek ve bu eğilimi ölçmek için "Doomscrolling Eğilimi" adlı yeni bir ölçek geliştirmek ve geçerliliğini test etmektir.	Nicel ölçek geliştirme ve doğrulama çalışması	Doomscrolling eğilimi (PTD) Algılanan hayatta kalma tehdidi Ölüm korkusu Olumsuz marka haberleri Çevrim içi haber tüketimi davranışı	Araştırma sonucunda, bireylerin olumsuz ve üzücü haberleri çevrim içi ortamlarda sürekli takip etmeye yönelik istikrarlı bir doomscrolling eğilimine sahip olduğu ortaya konmuştur. Geliştirilen PTD ölçeğinin geçerli ve güvenilir olduğu belirlenmiş; doomscrolling eğiliminin iki temel boyuttan oluştuğu tespit edilmiştir: algılanan hayatta kalma tehdidi ve ölüm korkusu. Bulgular, tüketicilerin olumsuz marka haberlerine yönelik ilgisinin yalnızca durumsal değil, aynı zamanda bireysel bir eğilim olarak ele alınması gerektiğini göstermektedir.
Shabahang ve diğ., (2022)	Bu çalışmanın amacı, sosyal medyada doomscrolling davranışını kavramsallaştırmak, ölçek ve bu davranışın psikolojik iyi oluş ve riskli davranışlar üzerindeki olası olumsuz etkilerini incelemektir.	Nicel, kesitsel araştırma tasarımı Anket yöntemi	Doomscrolling Psikolojik iyi oluş Yaşam doyumu Gelecek kaygısı Depresyon Dürtüsellik Riskli davranışlar Sağlıksız davranışlardan kaçınma motivasyonu	Araştırma, doomscrolling'in çoğu kullanıcıda uyarılma yaratan bir davranış olduğunu göstermektedir. Doomscrolling, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuyla negatif, depresyon, gelecek kaygısı, dürtüsellik ve riskli davranışlarla pozitif ilişkilidir. Ayrıca doomscrolling yapan bireylerin sağlıksız davranışlardan kaçınma motivasyonlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bulgular, doomscrolling'in umutsuzluk, kaygı ve risk alma eğilimini artıran potansiyel olarak aşındırıcı bir dijital davranış olduğunu ortaya koymaktadır.

Salisbury L. (2023)	Bu çalışmanın amacı, pandemi döneminde ortaya çıkan doomscrolling davranışını yalnızca zararlı veya bağımlılık yaratan bir pratik olarak değil, kaygıyla baş etme ve zamanla ilgilenme çabası olarak kavramsallaştırmaktır.	Nitel, kuramsal analiz Metinsel ve felsefi yorumlama	Doomscrolling Kaygı Zamansallık (lived time) Güven kırılması Bakım (care) Anksiyöz metinsellik	Çalışma, doomscrolling'in pandemi bağlamında yalnızca ruh sağlığını zayıflatan bir davranış olmadığını; aynı zamanda parçalanmış güven ortamında bireylerin zamanla ve belirsizlikle baş etme girişimi olarak işlediğini göstermektedir. Doomscrolling ve kaygı, ilerlemeci tarih anlatılarının anlamını yitirdiği bir dönemde, bireylerin zamanı düzenleme ve kontrol etme çabasına hizmet etmektedir. Bulgular, doomscrolling'in işlevsel olmayan bir alışkanlık olabileceği kadar, kaygılı bir bakım pratiği olarak da okunabileceğini ortaya koymaktadır.
Ytre-Arne ve Moe (2021)	Bu çalışmanın amacı, COVID-19 kapanma döneminde bireylerin haber kullanımı ile haberlerden kaçınma arasında nasıl bir denge kurdıklarını incelemek ve bu süreçte doomscrolling davranışının nasıl ortaya çıktığını anlamaktır.	Nitel araştırma tasarımı Açık uçlu sorulardan oluşan nitel anket	Doomscrolling Haber izleme Haberden kaçınma Duygusal tükenme Pandemi bağlamı	Araştırma, pandemi kapanması sırasında sürekli haber takibinin duygusal olarak yıpratıcı bir deneyim yarattığını ve bunun doomscrolling olarak tanımlandığını göstermektedir. Bireyler, bu yükü başa çıkma için geçici ve bilinçli haberdan kaçınma stratejileri geliştirmiştir. Bulgular, haberdan kaçınmanın kalıcı bir ilgisizlik değil, durumsal bir başa çıkma biçimi olduğunu ve doomscrolling, yoğun izleme ve kaçınma pratiklerinin birbirleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.
Kaya (2025)	Bu çalışmanın amacı, problemli sosyal medya kullanımı ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide doomscrolling ve psikolojik uyumun rolünü incelemektir.	Nitel araştırma Anket yöntemi	Problemli sosyal medya kullanımı Doomscrolling Psikolojik uyum Psikolojik sıkıntı (depresyon, kaygı, stres)	Sonuçlar, problemli sosyal medya kullanımının psikolojik sıkıntıyı artırdığını ve bu ilişkinin doomscrolling ve düşük psikolojik uyum aracılığıyla gerçekleştiğini göstermektedir. Doomscrolling, problemli kullanım ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiyi açıklayan önemli bir mekanizma olarak ortaya çıkmıştır.
Yıldırım ve Toygar (2025)	Bu çalışmanın amacı, pozitiflik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide doomscrolling'in aracı rolünü incelemektir.	Nitel, kesitsel araştırma	Pozitiflik Doomscrolling Yaşam doyumu	Sonuçlar, pozitifliğin yaşam doyumunu artırdığını, doomscrolling'i azalttığını ve doomscrolling'in yaşam doyumunu düşürdüğünü göstermektedir. Doomscrolling, pozitiflik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide kısmi aracı bir rol oynamaktadır.

Kaya ve Griffiths (2024)	Bu çalışmanın amacı, belirsizliğe tahammülsüzlük ile ruhsal iyi oluş arasındaki ilişkiyi doomscrolling'in aracı ve düzenleyici (moderator) rolünü incelemektir.	Nicel araştırma Çevrim içi anket	Belirsizliğe tahammülsüzlük Doomscrolling Ruhsal iyi oluş	Bulgular, belirsizliğe tahammülsüzlüğün doomscrolling'i artırdığını ve ruhsal iyi oluşu azalttığını göstermektedir. Doomscrolling, bu ilişkide hem aracı hem de güçlendirici bir risk faktörü olarak rol oynamaktadır; özellikle düşük ve orta düzey doomscrolling koşullarında belirsizliğe tahammülsüzlüğün ruhsal iyi oluş üzerindeki olumsuz etkisi daha belirgindir.
Mphil ve diğ., (2020)	Bu çalışmanın amacı, COVID-19 kapanma döneminde psikolojik sıkıntının doomscrolling ve doomsurfing yoluyla nasıl ortaya çıktığını incelemek ve bu süreçte bilişsel yanlıkların rolüne dikkat çekmektir.	Kavramsal / teorik değerlendirme	Doomscrolling Doomsurfing Psikolojik sıkıntı Bilişsel yanlıklar Duygulanım düzenleme	Çalışma, pandemi sürecinde artan kaygı ve belirsizliğin, bireyleri olumsuz haberlere sürekli maruz kalmaya yönlendiğini; bu durumun ise doomscrolling ve doomsurfing davranışları aracılığıyla psikolojik sıkıntıyı artırdığını ileri sürmektedir. Bu süreçte bilişsel yanlıklar ve yetersiz duygulanım düzenleme becerileri önemli rol oynamaktadır. Çalışma, sağlıklı teknoloji kullanımı ve farkındalık temelli müdahalelerin gerekliliğini vurgulamaktadır.
Taşkın ve diğ., (2024)	Bu çalışmanın amacı, doomscrolling'in ruhsal iyi oluş üzerindeki etkisini ve bu ilişkide bilinçli farkındalık (mindfulness) ile ikincil travmatik stresin seri aracı rolünü incelemektir.	Nicel araştırma Anket yöntemi	Doomscrolling Ruhsal iyi oluş Mindfulness İkincil travmatik stres	Sonuçlar, doomscrolling'in ruhsal iyi oluşu dolaylı olarak azalttığını göstermektedir. Bu etki, düşük mindfulness ve yüksek ikincil travmatik stres aracılığıyla gerçekleşmektedir. Yani, doomscrolling bireyin anda kalma becerisini zayıflatmakta, bu da olumsuz haberler karşısında dolaylı travmatizasyonu artırarak ruhsal iyi oluşu olumsuz etkilemektedir.

Bu çalışma kapsamında yürütülen sistematik derleme sonucunda, doomscrolling olgusunu ele alan çalışmaların tematik olarak dört ana eksen etrafında yoğunlaştığı görülmektedir (bkz. Tablo 1). Bulgular, doomscrolling'in yalnızca dijital bir medya alışkanlığı değil; psikolojik, bilişsel ve davranışsal süreçlerin kesişiminde yer alan çok katmanlı bir olgu olduğunu ortaya koymaktadır.

3.1. Doomscrolling'in Çalışma Yaşamında Psikolojik İyi Oluş ve Örgütsel Davranış Üzerindeki Etkileri

Derlemeye dâhil edilen çalışmalar, doomscrolling davranışının yalnızca bireysel ruh sağlığı üzerinde değil, aynı zamanda çalışma yaşamı ve örgütsel davranış çıktıları üzerinde de belirgin olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir. Çalışanların iş günü içerisinde ya da iş dışı zamanlarda sürekli olumsuz ve tehdit edici haberlere maruz kalması; depresyon belirtilerinde artış, kaygı ve stres düzeylerinde yükselme ve yaşam doyumunda azalma gibi sonuçlar doğurarak işe ilişkin psikolojik kaynakları zayıflatmaktadır (Balakrishnan et al., 2022; Miri et al., 2023; Yıldırım & Solmaz, 2022). Bu durum, çalışanların örgütsel rollerini yerine getirirken ihtiyaç duydukları bilişsel ve duygusal enerjiyi azaltmakta ve genel işlevselliği olumsuz etkilemektedir.

Örgütsel davranış literatürü açısından doomscrolling, çalışanların duygusal emek, dikkat ve öz-düzenleme kapasitelerini aşındıran bir dijital stresör olarak değerlendirilmektedir. İncelenen araştırmalar, doomscrolling'in etkilerinin doğrudan olmaktan ziyade ruminasyon, ikincil travmatik stres ve azalan mindfulness gibi psikolojik süreçler aracılığıyla işe yansıdığını ortaya koymaktadır (Balakrishnan et al., 2022; Yıldırım & Solmaz, 2022). Özellikle ruminasyonun artması, çalışanların zihinsel olarak işle meşguliyetini zorlaştırmakta; bu durum görev performansı, karar verme kalitesi ve yaratıcılık gibi temel örgütsel davranış çıktıları üzerinde olumsuz sonuçlar doğurmaktadır.

Buna ek olarak, sürekli tehdit algısı yaratan medya içeriklerine maruz kalma, çalışanların psikolojik uyum ve dayanıklılık kapasitelerini zayıflatarak tükenmişlik riskini artırmaktadır. Bu bulgu, doomscrolling'in iş talepleri ile bireysel kaynaklar arasındaki dengeyi bozan bir unsur olduğunu ve özellikle Kaynakların Korunumu Kuramı çerçevesinde anlamlı biçimde açıklanabileceğini göstermektedir (Şimunjak, 2025). Mindfulness düzeyi düşük çalışanlarda doomscrolling'in etkilerinin daha güçlü olması, bireysel farkındalık ve öz-düzenleme becerilerinin örgütsel bağlamda koruyucu psikolojik kaynaklar işlevi gördüğüne işaret etmektedir (Miri et al., 2023).

Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, doomscrolling'in çalışma yaşamında yalnızca bireysel bir medya tüketim alışkanlığı değil; işe angaje olma, duygusal denge, performans ve sürdürülebilir çalışan iyi oluşu üzerinde etkili olan çok katmanlı bir örgütsel davranış olgusu olduğu anlaşılmaktadır (Schaufeli et al., 2008; Hobfoll et al., 2018). Dolayısıyla örgütlerin dijital iyi oluşu destekleyen politikalar geliştirmesi, doomscrolling farkındalığını artırması ve çalışanların psikolojik kaynaklarını güçlendirmeye yönelik müdahaleler tasarlaması hem bireysel hem de örgütsel düzeyde kritik önem taşımaktadır.

3.2. İşyerinde Doomscrolling, Belirsizlik ve Kaygıya Dayalı Bilişsel Süreçler

Sistematik incelemeden ortaya çıkan ikinci önemli tema, özellikle işyerinde, felaket haberlerine sürekli bakma, algılanan belirsizlik ve kaygıya dayalı bilişsel süreçler arasındaki güçlü ilişkidir. Araştırmalar, belirsizliğe tahammülsüzlüğü felaket haberlerine sürekli bakma davranışının temel bir öncülü olarak tanımlamaktadır (Yıldırım & Solmaz, 2022). Hızlı değişim, iş güvencesizliği ve sürekli bilgi akışı ile karakterize edilen çağdaş iş ortamlarında, çalışanlar sıklıkla belirsiz ve kontrol edilemeyen stres faktörlerine maruz kalırlar; bu da belirsizlikle ilgili bilişsel gerilimi yoğunlaştırmaktadır (Hogles vd., 2024).

COVID-19 pandemisi ve diğer küresel krizler sırasında yapılan çalışmalar, felaket haberlerine sürekli bakmanın, bireylerin belirsizliği azaltmak ve öngörülebilirliği yeniden kazanmak için tekrar tekrar bilgi aradığı kısa vadeli bir kontrol-yeniden sağlama stratejisi olarak işlev gördüğünü göstermektedir (Bhatia vd., 2021; Olsen vd., 2020). Ancak, bu algılanan kontrol duygusu büyük ölçüde yanıltıcıdır. Olumsuz ve tehdit edici bilgilere uzun süre maruz kalmak, kaygıyı artırma, tehdit değerlendirmelerini güçlendirme ve zaman içinde yüksek düzeyde tetikte olma halini sürdürme eğilimindedir. Örgütsel ortamlarda, bu tür bilişsel-duygusal aktivasyon, çalışanların işle ilgili stres faktörlerinden uzaklaşma ve iş dışı dönemlerde iyileşme yeteneklerini zayıflatmaktadır (George vd., 2024).

Örgütsel davranış perspektifinden bakıldığında, bilişsel önyargılar, felaket haberlerine sürekli bakma davranışını sürdürmede merkezi bir rol oynar. Olumsuzluk önyargısı çalışanların orantısız bir şekilde olumsuz bilgilere dikkat etmelerine yol açarak, ekonomik istikrarsızlık, örgütsel değişim veya iş kaybıyla ilgili tehditlerin önemini artırır. Bu önyargılar, kaygı odaklı bilgi arayışının belirsizliği ve endişeyi daha da artırdığı ve böylece felaket haberlerine sürekli bakma davranışını sürdürdüğü kendi kendini güçlendiren

bir geri bildirim döngüsüne katkıda bulunur. Sonuç olarak, çalışanlar dikkat kontrolünü, karar verme kalitesini ve iş yerindeki görev odaklanmasını engelleyen kalıcı bir bilişsel meşguliyet yaşayabilmektedir (Yıldırım ve Toygar, 2025).

Başa çıkma stratejileri literatüründe, felaket haberlerini sürekli takip etme (doomscrolling) giderek uyumsuz bir başa çıkma stratejisi olarak kavramsallaştırılmaktadır. Etkili problem çözme veya duygusal düzenlemeyi kolaylaştırmak yerine, bilişsel ve duygusal kaynakları tüketirken belirsizliği kalıcı bir şekilde azaltmada başarısız olmaktadır. Örgütsel stres teorileriyle uyumlu olarak, bu kaynak tükenmesi, düşük iş bağlılığına, bozulmuş psikolojik iyiliğe ve tükenmişliğe karşı artan savunmasızlığa dönüşmektedir (Saindon, 2021). Sonuç olarak, doomscrolling sadece bir medya tüketim alışkanlığı değil, çalışanların işlevselliği ve örgütsel sürdürülebilirlik açısından önemli sonuçlar doğuran bilişsel olarak yönlendirilen bir stres tepkisidir.

3.3. İşyerinde Doomscrolling ve Sorunlu Sosyal Medya Kullanımı

Daha önce yapılan birçok çalışmada doomscrolling sorunlu sosyal medya kullanımı ve davranışsal bağımlılık çerçevesinde ele alınmaktadır. Hem kesitsel hem de boylamsal kanıtlar, sorunlu veya bağımlılık yapıcı sosyal medya kullanım kalıplarının doomscrolling davranışı için önemli bir risk faktörü oluşturduğunu göstermektedir (Kircaburun vd., 2023). Yıldırım ve Toygar'ın (2025) belirttiği gibi çalışanların dijital platformlara sürekli erişiminin olduğu kurumsal bağlamlarda, bu tür kalıplar günlük iş rutinlerine yerleşebilir ve işle ilgili bilgi arama ile kompulsif medya tüketimi arasındaki sınırları bulanıklaştırabilir.

Örgütsel davranış perspektifinden bakıldığında, sorunlu sosyal medya kullanımı ve doomscrolling davranışı çalışanların dikkat ve duygusal kaynaklarını yönetme kapasitesini zayıflatmaktadır (Rodrigues 2022). Benzer şekilde doomscrolling davranışı, görev odaklanmasını kesintiye uğratıp, bilişsel yükü artırmakta ve iş molalarında dinlenmeyi engellemektedir. Böylece bu durum konsantrasyonu ve işe bağlılığı azaltmaktadır. Zamanla, bu tür davranışlar dikkat dağılımına, azalan verimliliğe ve tükenmişlik riskinin artmasına neden olmaktadır (Akat ve Hamarta, 2025).

3.4. İşyerinde Doomscrolling ve Bireysel Farklılıklar

Bireysel farklılıklar, çalışanların doomscrolling eğilimini ve bunun örgütsel ortamlardaki sonuçlarını açıklamada kritik bir rol oynamaktadır. Kişilik özelliklerine odaklanan araştırmalar, nevrotiklik düzeyi yüksek bireylerin doomscrolling davranışına daha yatkın olduğunu ve bunun sonucunda daha

güçlü olumsuz psikolojik sonuçlar yaşadığını tutarlı bir şekilde göstermektedir (Ding vd., 2022). İşyerinde nevroitiklik, artan tehdit duyarlılığı, duygusal tepkisellik ve stres faktörlerinden uzaklaşmada zorlukla ilişkilidir. Sonuç olarak, nevroitiklik düzeyi yüksek çalışanların, belirsizliği yönetmenin bir yolu olarak doomscrolling olasılıkları daha yüksek olabilirken, aynı zamanda daha büyük duygusal tükenme ve bilişsel aşırı yüklenme yaşayabilirler. Buna karşılık, pozitiflik gibi psikolojik kaynaklar koruyucu faktörler olarak işlev görmektedir. Ampirik kanıtlar, daha yüksek pozitiflik düzeylerinin daha düşük doomscrolling eğilimleri ve daha yüksek yaşam memnuniyeti ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Kaya vd., 2024). İş ortamında, pozitiflik, çalışanların olumsuz bilgileri bilişsel olarak yeniden çerçeveleme, duygusal tepkileri düzenleme ve motivasyonel kaynakları koruma kapasitesini artırabilir. Bu nedenle, pozitiflik, doomscrolling davranışının mesleki refah üzerindeki zararlı etkilerini tamponlayan ve dijital stres faktörleriyle uyumlu başa çıkmayı destekleyen kişisel bir kaynak olarak kavramsallaştırılabilir (Monahan & Adams, 2022).

4. Sonuç

Doomscrolling davranışı psikolojik iyi oluşu tehdit eden, kaygı ve belirsizlikle beslenen ve dijital bağımlılık örüntüleriyle iç içe geçmiş bir olgudur. Ancak literatürdeki çalışmaların büyük bölümü bireysel ve klinik bağlamda yoğunlaşmış; örgütsel bağlam görece ihmal edilmiştir. Bu durum, doomscrolling'ın çalışanlarda işe angaje olma, tükenmişlik, bilişsel yük, duygusal tükenme, dijital kaygı ve dijital stres ile ilişkisini inceleyen araştırmalar için önemli bir boşluk alanı sunmaktadır. Mevcut bulgular, doomscrolling'ın örgütsel davranış literatürüne entegre edilmesi hâlinde, dijital çağda çalışan refahını anlamada güçlü bir kavramsal araç olabileceğini göstermektedir.

Kaynakça

- Akat, M., & Hamarta, E. (2025). Doomscrolling and social media addiction in adolescents: a two-wave longitudinal study. *Journal of Addictive Diseases*, 1-9.
- Anand, N., Sharma, M. K., Thakur, P. C., Mondal, I., Sahu, M., Singh, P., ... & Singh, R. (2022). Doomsurfing and doomscrolling mediate psychological distress in COVID-19 lockdown: Implications for awareness of cognitive biases. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(1), 170-172.
- Balakrishnan, J., Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2022). Doomscrolling and psychological well-being: The mediating role of rumination and mindfulness. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(4), 1-14. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00076>
- Bhatia, V., Chhabra, S., & Kaur, J. (2021). Psychological impact of excessive information seeking during the COVID-19 pandemic. *Journal of Health Psychology*, 26(13), 2604-2615. <https://doi.org/10.1177/1359105320967658>
- Ding, Q., Yang, S., Sun, J., & Zhang, Y. (2022). Personality traits and doomscrolling behavior: The role of neuroticism in digital stress responses. *Personality and Individual Differences*, 195, 111709. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111709>
- George, A. S., George, A. H., Baskar, T., & Karthikeyan, M. M. (2024). Reclaiming our minds: mitigating the negative impacts of excessive doomscrolling. *Partners Universal Multidisciplinary Research Journal*, 1(3), 17-39.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J.-P., & Westman, M. (2018). Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 5, 103-128. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640>
- Hughes, I. M., Keith, M. G., Lee, J., & Gray, C. E. (2024). Working, scrolling, and worrying: Doomscrolling at work and its implications for work engagement. *Computers in Human Behavior*, 153, 108130.
- Kara, F. M., Sarol, H., Gürbüz, B., & GÜRKAN, R. K. (2023). Boreout at the office: The role of leisure boredom in predicting job burnout and social media addiction. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 4(2), 400-414.
- Kaya, C., Yıldırım, M., & Demirci, İ. (2024). Positivity as a protective factor against doomscrolling and reduced life satisfaction. *Current Psychology*, 43, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04987-2>

- Miri, S., Rezapour, A., & Moradi, Y. (2023). Doomscrolling, secondary traumatic stress, and psychological adjustment during crises. *Current Psychology*, 42, 1–12. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04112-3>
- Monahan, C., & Adams, P. (2022). Celebrity worship, social media engagement, and behavioral addiction in the digital age. *Psychology of Popular Media*, 11(4), 392–404. <https://doi.org/10.1037/ppm0000372>
- Olsen, R. K., Mathiesen, K. S., & Kvålseth, T. O. (2020). Media exposure, uncertainty, and anxiety during societal crises. *Journal of Risk Research*, 23(7–8), 1035–1049. <https://doi.org/10.1080/13669877.2020.1758199>
- Rodrigues, E. V. (2022). Doomscrolling—threat to mental health and well-being: a review. *International Journal of Nursing Research*, 127–130.
- Saindon, J. (2021). The use of distraction: Doomscrolling, losing time, and digital well-being in pandemic space-times.
- Satici, S. A., Gocet Tekin, E., Deniz, M. E., & Satici, B. (2023). Doomscrolling scale: Its association with personality traits, psychological distress, social media use, and wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 18(2), 833–847.
- Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & Salanova, M. (2008). The measurement of work engagement with a short questionnaire: A cross-national study. *Educational and Psychological Measurement*, 66(4), 701–716. <https://doi.org/10.1177/0013164405282471>
- Šimunjak, M. (2025). “You Have to Do That for Your Own Sanity”: Digital Disconnection as Journalists’ Coping and Preventive Strategy in Managing Work and Well-Being. *Digital Journalism*, 13(2), 328–347.
- Yıldırım, M., & Solmaz, F. (2022). COVID-19 burnout, COVID-19 stress and resilience: Initial psychometric properties of COVID-19 Burnout Scale. *Death Studies*, 46(3), 524–532. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1818885>
- Yildirim, U., & Toygar, A. (2025). Psychological determinants of life satisfaction among deck cadets: the mediating role of positivity and doomscrolling. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 1–7.
- Ytre-Arne, B., & Moe, H. (2021). Doomscrolling, monitoring and avoiding: News use in COVID-19 pandemic lockdown. *Journalism Studies*, 22(13), 1739–1755.