

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ



SosyoCom

AYLIK ETKİNLİK VE HABER BÜLTENİ

ŞUBAT 2025 | SAYI 50

İçindekiler



Tekno-Gündem

- 4 Çevrimiçi Alışveriş Davranışı Analizinde Farklı Bir Boyut: Fare İzleme Yöntemi
- 5 Teknolojinin Karanlık Yüzü: Teknostres

Ekonomik-Gündem

- 6 "This is a Man's World"

Kültür Sanat ve Edebiyat

- 7 Kitap İncelemesi: Altı Bardakta Dünya Tarihi
- 8 Ukde

Sosyocom Raf

- 9 Bir Film: Dövüş Kulübü: Psikolojik Bir Bakış
- 10 Bir Kitap: Akıllı İnsanların Mantıksız Kararları
- 11 Bir Dizi: Gassal Dizisinin Psikolojik İncelemesi
- 12 Ayın Film İncelemesi: Dövüş Kulübü'nde Toplumsal Düzen
- 13 Akademik Playlist

Eğitim-Araştırma

- 14 Eğitim ve İş Hayatında Imposter Sendromu
- 15 Alkol-Madde Kullanım Tedavileri Üzerine Araştırmalar

İçindekiler



Girişimcilik ve İnovasyon

- 16 Başarılı Girişimcilerin Karakter Özellikleri: Psikoloji Perspektifinden Bir Analiz

Siyasi - Gündem

- 17 Çocuklara Yönelik Cinsel Şiddet

Sağlık - Psikoloji

- 18 Evrimsel Uyumun Modern Çıkmazı: Aptal Puma Sendromu
- 19 Dijital Çağda Bağlanma: Character AI ve Psikolojik Etkileri

Sosyal - Gündem

- 20 Yapay Zekâ Yardımıyla Ölüm Kaygısını Yenmek Mümkün Mü?
- 21 Doğal Afetler

Sosyalleşme Zamanı

- 22 Sosyalleşme Zamanı
- 23 İstanbul'da Mart
- 24 İGÜ-Öğrenci
- 25 İGÜ-Mezun
- 26 Çift Anadal
- 27 Erasmus+ Güncesi
- 28 Yerel Lezzetler: Tahinli Pide

Akademik Yaşama Dair

- 29 Yayınlarımız
- 30 Atama & Yükseltme
- 31 İGÜ İş Bulma Platformu

Künye

- 32 Künye

ÇEVİRİMİÇİ ALIŞVERİŞ DAVRANIŞI ANALİZİNDE FARKLI BİR BOYUT: FARE İZLEME YÖNTEMİ



Arş.Gör. Şeyma ÖZEKİNCİ
Lojistik Yönetimi (İngilizce) Bölümü

E-ticaret sektörünün hızla büyümesi tüketicilerin alışveriş alışkanlıklarını ve davranışlarını dönüştürmüştür. Günümüzde, teknolojinin hızla gelişmesiyle, e-ticaret yepyeni bir araştırma alanı da oluşturmuştur. Bu gelişmeler; tüketici davranışlarında, e-ticaret algılarında, iş stratejilerinde, genel alışveriş deneyimi ve reklam ile pazarlama alanında önemli etkiler yaratmıştır.

Her müşteri farklı olsa da e-ticaret sitesini ziyaret edenlerin segmentasyonu yapılabilmektedir. Müşterinin cinsiyeti, yaşı, lokasyonu, konuştuğu dili, ilgi alanları ile geleneksel segmentasyon sağlanabilmektedir. Geleneksel segmentasyonun yanı sıra müşteri anketleri, SQL datalar, göz takip cihazları ve fare takip cihazları da kullanılmaktadır.

Bilgisayar faresi takip yöntemi (Mouse Tracking Method), verilerin anlık olarak elde edilebilmesi, araçların kullanımı ve verilerin analizinin kolaylığı ile diğer analiz yöntemlerinden ayrılmaktadır. Bu yöntem ile tüketicilerin ürün satın alma sürecinde web sitesinde izledikleri yolların belirlenmesini ve ısı haritaları yardımı ile görselleştirilmesini amaçlanmaktadır.

Fare takip yöntemi, kullanıcıların web sitelerindeki davranışlarını milisaniyeler içinde analiz eden ve bilinçsiz hareketleri sorgulayan, zamanla hassas veriler sağlayan bir tekniktir. Bu yöntemde, kullanıcıların seçim yaparken fare imlecinin hareketi ve harcadığı zaman kaydedilir, böylece karar verme süreci ve izlenen yol ısı haritaları gibi görsel araçlarla daha anlaşılır hale getirilir.

Fare takibi, e-ticaret siteleri için birçok avantaj sağlar. Bu yöntemle, tüketicilerin sitelerle etkileşimleri daha iyi anlaşılabilir, böylece site tasarımında yapılan iyileştirmelerle tüketici memnuniyeti artırılabilir. Örneğin, bir ürün sayfasındaki tıklama oranları düşükse, bu analizle sayfa tasarımı veya ürün açıklamaları gözden geçirilebilir. Ayrıca, bu verilerle kişiselleştirilmiş teklifler ve reklamlar oluşturulabilir, böylece müşterilerin ilgisini çekecek doğru ürünler önerilebilir.

Bu analiz yönteminin kullanılabilmesi için ilgili siteye yazılımın bütünlüğü olması gerekmektedir. Bu da her ziyaretçinin iznini gerektirmektedir. Bu nedenle, online alışveriş siteleri kullanıcıları izlediklerini belirten açık bildirimlerde bulunmalı, çerezlerin izin verilmesi gibi, verilerin güvenli bir şekilde işlenmesini sağlamalıdır.

Fare takibi ve imleç analizi teknolojileri, alışveriş siteleri için önemli veriler sağlayarak kullanıcı deneyimini optimize etmeye olanak tanır. Ancak, bu verilerin toplanmasında şeffaflık ve etik standartlara uyulması büyük önem taşır. Gelecekte, bu teknolojilerin daha kişiselleştirilmiş ve kullanıcı odaklı alışveriş deneyimleri sunmaya devam etmesi beklenmektedir.

Teknolojinin Karanlık Yüzü: Teknostres

Arş. Gör. Deniz Mısra GÜROL
Psikoloji (İngilizce) Bölümü

Teknolojiyle ilgili stres, aynı zamanda teknostres olarak da bilinir, bireylerin özellikle iş yerinde teknolojiyle başa çıkmakta zorlandığı ve bunun da ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilere yol açtığı modern bir olgudur. Teknolojinin tutumlar, düşünceler, davranışlar ve fiziksel sağlık üzerinde neden olduğu herhangi bir olumsuz etki olarak tanımlanır. Kaygı, depresyon ve tükenmişlik gibi duygular içerebilir. Bu durum, özellikle bilgisayarların yoğun olarak kullanıldığı ve dijital platformların çalışanların işlerini yürütmek için kullandıkları ana araçlar olduğu işyerlerinde yaygındır. Teknostres, teknolojiyle aşırı özdeşleşme veya yeni sistemlere uyum sağlamada zorluk gibi sorunlardan da kaynaklanır. Genellikle işyeri stresiyle, özellikle de teknoloji kullanımının bir bireyin yetenekleri veya kaynaklarıyla çakıştığı durumlarda ortaya çıkar. Brod'un (1984) teknostres kavramı, iş gereksinimleri ile bireysel kaynaklar arasındaki uyumsuzluğun sıkıntıya neden olduğu hem içsel (zorlanma) hem de dışsal (stres) faktörleri içerir. Teknostres, iş memnuniyetini, çalışan başarısını ve genel refahı etkileyerek iş tatminsizliği, tükenmişlik ve üretkenliğin azalması gibi sorunlara yol açar. İşyerinde sosyal medya kullanımı, dikkat dağınıcılığı unsurlara, rol çatışmasına ve kişisel ve profesyonel yaşam arasındaki sınırların belirsizleşmesine neden olarak önemli bir teknostres kaynağı haline gelmiştir. İşyerinde sosyal medyanın aşırı kullanımı üretkenliği azaltabilir, teknostresi artırabilir ve iş performansını olumsuz etkileyebilir.

Günümüz toplumunda insanların birçoğu günlerinin büyük bir kısmını çoklu görevler yaparak teknolojik/sanal ortamlarda geçirir ve doğa ile çok az temasta kalır. Birçok insan doğada vakit geçirmenin stres ile başa çıkmadaki faydalarını bilmesine rağmen dışarıda yeterince zaman geçirmez. Ormanlar, dağlar ve sahiller gibi doğal ortamlarda geçirilen zaman, kan basıncını, kalp atış hızını, kas gerginliğini ve stres hormonlarını azaltarak vücudun ve zihnin iyileşmesine yardımcı olur. İnsanlar tarihsel olarak hep doğal ortamlarda yaşamışlardır, ancak modern sanayileşmiş toplumların yapay çalışma alanları ve buna ek olarak teknolojiye bağımlılık yaratmaları sebebiyle artan stres ve gün boyu hareketsiz geçirilen uzun saatler egemen olmuştur. Bu değişim, 1980'lerde ortaya atılan ve aşırı teknolojiye maruz kalmanın ve bilgisayarlarda uzun saatler geçirmenin stres seviyelerini ve refahı nasıl olumsuz etkilediğini tanımlayan "teknostres" terimini ortaya çıkarmıştır. Araştırmalar, doğa ile iç içe olmanın sakinlik hissini geri kazandırmaya yardımcı olabileceğini gösteriyor. Japonya'nın "Shinrin-yoku" veya orman terapisi gibi doğa temelli terapiler, sağlığı desteklemek için duyuları orman ortamında harekete geçirmeye odaklanır. Çalışmalar, ormanda 15 dakikalık bir yürüyüşün bile fizyolojik rahatlama sağlayabileceğini göstermektedir. Japonya'da bu faydalar fark edilmiş ve Japonlar insanları doğayı terapötik amaçlarla kullanmaya teşvik etmek için 30 yıl önce "orman banyosu" kavramını ortaya çıkarmışlardır. Kentsel alanlarda yaşayanlar için bile, bir parkta veya ormanlık alanda 30 dakika geçirmek iyi oluştaki katkı sunabilir ve ömrü uzatabilir.

Teknostres çoğu insanı etkiler, çünkü teknolojiye bağlı yapay ortamlarda önemli miktarda zaman geçiririz. Lazarus ve Folkman'ın stres modeline (1984) göre, stres dış etkenlerle daha az ilgilidir ve strese neden olan faktörleri nasıl algıladığımız ve bu faktörleri nereye konumlandırıyor olduğumuz daha önemlidir. Doğada geçirilen zaman stres ile başa çıkma yeteneğini geliştirmeye ve psikolojik sağlamlığı artırmaya yardımcı olur. Doğa, günlük stres faktörlerini daha yönetilebilir hissettirebilecek basit ve erişilebilir bir kaynak sağlar.



"This is a Man's World"

ARŞ. GÖR. DEMET TAÇ EKONOMİ VE FİNANS BÖLÜMÜ

Çalışma hayatında kadınların karşılaştığı en büyük zorluklardan biri, istihdam oranlarının erkeklerden daha düşük olmasıdır. Dünya genelinde kadınların istihdam oranı %46 iken, erkeklerin istihdam oranı %70 civarındadır (ILO, 2023). Türkiye'de ise kadınların işgücüne katılım oranı %34, erkeklerde ise %72'dir (TÜİK, 2023). Bu veriler, kadınların iş hayatına katılımının artırılması gerektiğini göstermektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri, ailevi sorumluluklar ve esnek olmayan çalışma saatleri, kadınların iş hayatına katılımını engelleyen başlıca faktörler arasında yer almaktadır.

Maaş eşitsizliği, kadınların ekonomik bağımsızlıklarını kazanmasını zorlaştıran ve toplumsal cinsiyet eşitsizliğini pekiştiren bir diğer önemli konudur. Dünya genelinde kadınlar, aynı işi yapan erkeklere göre ortalama %20 daha az maaş almaktadır (World Economic Forum, 2023). Türkiye'de ise kadınların erkeklerden ortalama %15-20 daha az maaş aldığı tahmin edilmektedir (TÜİK, 2023). Bu durumun önlenmesi için eşit işe eşit ücret politikalarının benimsenmesi, maaş şeffaflığının artırılması ve cinsiyet temelli maaş ayrımcılığının ortadan kaldırılması gerekmektedir.

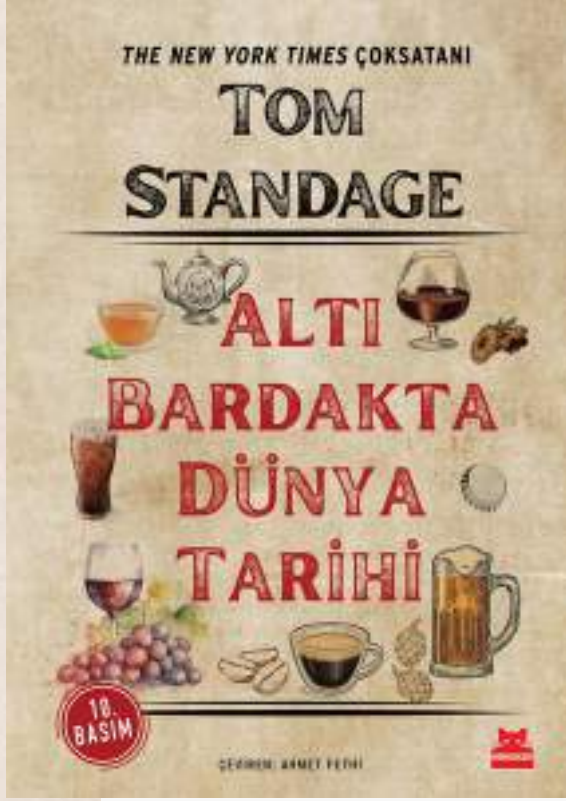
Eğitim alanında da kadın ve erkek arasındaki eşitsizlikler dikkat çekicidir. Dünya genelinde kız çocuklarının okula gitme oranları hala erkek çocuklarından düşüktür. Özellikle düşük gelirli ülkelerde, kız çocuklarının eğitimden erken ayrılma oranı daha yüksektir (UNESCO, 2023). Türkiye'de ise kız çocuklarının okullaşma oranları erkek çocuklarına yaklaşırsa da özellikle kırsal bölgelerde ve doğu illerinde kız çocuklarının okullaşma oranları daha düşüktür (TÜİK, 2023). Eğitimde fırsat eşitliğinin sağlanması, kız çocuklarının okula devam etme oranlarının artırılması ve erken yaşta evliliklerin önlenmesi gibi önlemler, bu alandaki eşitsizliklerin giderilmesine katkı sağlayabilir.

Doğum izni ve aile izni konuları da toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin önemli boyutlarından birini oluşturmaktadır. Birçok ülkede doğum izni süresi ve koşulları kadınlar için erkeklere göre daha avantajlıdır, ancak bu durum kadınların iş hayatından uzaklaşmasına ve kariyerlerinde geride kalmasına yol açabilir (OECD, 2023). Türkiye'de kadınlar için doğum izni süresi 16 hafta iken, babalar için doğum izni sadece 5 gündür (Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı, 2023). Bu durum, kadınların iş hayatına geri dönmelerini zorlaştırabilir ve kariyer ilerlemelerini olumsuz etkileyebilir. Doğum izni politikalarının cinsiyet eşitliğini destekleyecek şekilde düzenlenmesi önemlidir.

Üst düzey yönetim ve temsil konusunda da kadınların karşılaştığı engeller dikkat çekicidir. Dünya genelinde CEO pozisyonlarının sadece %7'si kadınlar tarafından doldurulmaktadır (Catalyst, 2023). Türkiye'de de benzer bir durum söz konusudur ve üst düzey yönetici pozisyonlarında kadın oranı %10'un altındadır (TÜİK, 2023). Kadınların liderlik pozisyonlarına erişiminin artırılması, toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanmasında önemli bir adımdır. Kadınların kariyer gelişimini destekleyen programlar, mentorluk fırsatları ve iş yerinde cinsiyet eşitliği politikalarının benimsenmesi bu alandaki eşitsizliklerin azaltılmasına katkı sağlayabilir.

Sonuç olarak, kadın ve erkek arasındaki eşitsizlikler çalışma hayatında, eğitimde, maaşlarda, doğum izninde ve üst düzey yönetim pozisyonlarında belirgin şekilde kendini göstermektedir. Bu eşitsizliklerin giderilmesi için çeşitli politika ve önlemlerin hayata geçirilmesi gerekmektedir. Kadınların iş gücüne katılımının artırılması, eğitimde fırsat eşitliğinin sağlanması, eşit maaş politikalarının uygulanması ve doğum izinlerinde daha adil düzenlemelerin yapılması, toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanmasına katkı sağlayacaktır.

Kitap İncelemesi: Altı Bardakta Dünya Tarihi



Arş. Gör. Kemal ÇİNKÖ
Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü

Tom Standage'ın Altı Bardakta Dünya Tarihi adlı eseri, alışlagelmiş tarih kitaplarından farklı bir bakış açısı sunarak tarihe meraklı okuyucuların ilgisini çekiyor. Standage, kitabında dünyanın tarihsel gelişimini altı içecek üzerinden anlatıyor. Bu içecekler; bira, şarap, damıtık içkiler, kahve, çay ve kola. Standage kitabında sırasıyla bu içecekleri ele aldığı altı ayrı bölümde tarihe farklı bir perspektiften bakmamızı sağlıyor. Yazarın hem bu içeceklerin tüketim hikâyesine temas etmek hem de bu bağlamda insanlık tarihinin ekonomik, sosyal ve kültürel değişim ve dönüşümlerine ışık tutmaya çalışmak niyetinde olduğu fark ediliyor.

Altı Bardakta Dünya Tarihi; tarih boyunca söz konusu içeceklerin medeniyetler üzerindeki etkilerini ayrıntılı bir şekilde ele almaya gayret ediyor. Örneğin, biranın Mezopotamya ve Eski Mısır'ın ilk uygarlıklarında işçilerin temel besin kaynağı hâline gelirken, şarabın ise eski Yunan ve Roma toplumlarının sosyal statü simgesi olduğuna dikkat çekiliyor. Yazar, damıtık içkilerin ise köle ticareti ve sömürgecilik döneminde oynadığı kritik role işaret ederken, kahvenin aydınlanma ve entelektüel tartışmaları tetiklediğine de dikkat çekiyor. Çay, Britanya İmparatorluğu'nun ekonomik gücü ve sömürge politikasıyla özdeşleşirken, kola modern tüketim kültürünü ve Amerikan etkisini sembolize ediyor.

Yazar, ele aldığı altı içeceği tarihsel birer metafor olarak kullanarak kitabın okuyucularına büyük tarihsel dönüşümleri anlamanın alışlagelmedik bir yolunu sunuyor. Eser, akıcı dili ve çarpıcı anekdotlarıyla sıradan tarih kitaplarının ötesine geçen bir özelliğe sahip. Yazarın olaylara hâkimiyeti ve karmaşık tarihî olayları basit içeceklerle ilişkilendirmesi, kitabın hem bilgi verici hem de keyifli bir okuma hâline gelmesini sağlıyor.

Altı Bardakta Dünya Tarihi, tarihe meraklı genel okuyucu kitlesine hitap eden, akıcı, eğlenceli ve düşünmeye sevk eden bir çalışma olma özelliğine sahip. Kitap, tarihî olaylara farklı bir pencereden bakmak isteyen okurlar için mutlaka okuma listesinde yer alması gereken bir eser olarak öne çıkıyor.

UKDE

Dr. Öğr. Üyesi Elife ATEŞ

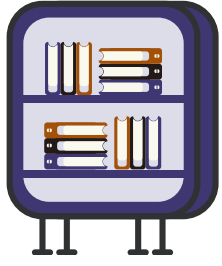
Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü

Mehtap Güngör'ün *Ukde* adlı kitabı, psikolojik travmalar ve terapi süreçleri üzerine derinlemesine bir bakış sunan önemli bir eser. Yazar, gerçek vakalardan ilham alarak kurguladığı bu kitapta, insanların geçmişte yaşadığı travmaların hayatlarına nasıl yön verdiğini ve terapi sürecinin nasıl bir dönüşüm sağlayabileceğini anlatıyor.

Kitap, özellikle EMDR (Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme) terapisine odaklanarak, okuyucuya bu teknik hakkında detaylı bir anlayış kazandırıyor. Mehtap Güngör, psikoterapi alanında uzman bir isim ve bu alandaki bilgilerini edebî bir dille okuyucuya aktarıyor. *Ukde*, akademik bir dilden ziyade herkesin anlayabileceği bir üslupla yazılmış olup, hem psikoloji alanına ilgi duyanlar hem de kişisel farkındalık kazanmak isteyenler için değerli bir eser. Mehtap Güngör, terapi seanslarını neredeyse bir günlük gibi aktararak, okuyucunun seansların işleyişini adım adım anlamasını sağlıyor. Bu sayede, okuyucu karakterlerin yaşadıklarını derinlemesine hissediyor ve onların iç dünyasına daha yakından bakma şansı buluyor. Kitabın anlatım tarzı oldukça akıcı. Yazar, psikolojik kavramları teorik bir dille sunmak yerine, gerçek hayattan örneklerle anlatmayı tercih etmiş. Bu sayede, terapiye dair kavramlar okuyucu için soyut olmaktan çıkıyor ve somut bir çerçeveye oturuyor. Kitabın temelini travmalar ve EMDR terapisini oluşturuyor. Kitapta yer alan karakterlerin her biri, geçmişlerinde yaşadıkları ve bilinçaltına attıkları olaylarla yüzleşmek zorunda kalır. EMDR terapisini, özellikle travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve anksiyete gibi durumlar için etkili bir yöntem olarak bilir. Bu yöntemde, bireyin göz hareketleri yönlendirilerek travmatik anıları yeniden işlemesi sağlanır.

Kitap boyunca, EMDR terapisinin nasıl uygulandığı, bireyin geçmiş travmasını nasıl yeniden değerlendirdiği ve sonunda nasıl bir rahatlama yaşadığı detaylı bir şekilde ele alınır. Mehtap Güngör, bu süreci bilimsel temellere dayandırarak anlatırken, okuyucuya bir terapinin nasıl ilerlediğine dair gerçekçi bir bakış açısı kazandırır. Bu sayede, terapiye karşı ön yargıları olan okuyucuların bile bu süreci anlaması ve içselleştirmesi sağlanır.

Ukde, psikolojiye ilgi duyan herkes için değerli bir eserdir. Özellikle EMDR terapisini anlamak isteyenler için iyi bir başlangıç noktasıdır. Kitap, terapi süreçlerinin nasıl işlediğine dair somut örnekler sunduğu için, terapiye başlamayı düşünen ancak çekinceleri olan bireyler için de cesaret verici bir kaynaktır. Sonuç olarak, *Ukde*, psikoloji ve insan ruhunun kırılabilirliğine dair farkındalık kazandıran, sürükleyici ve öğretici bir kitap olarak değerlendirilebilir. Özellikle geçmişle yüzleşmek ve içsel bir yolculuğa çıkmak isteyen okuyucular için anlamlı bir rehber niteliğindedir.



Arş.Gör. Zehra Nur KURTOĞLU
Psikoloji (İngilizce) Bölümü



DÖVÜŞ KULÜBÜ: PSİKOLOJİK BİR BAKIŞ

Fight Club'ın merkezinde yer alan psikolojik rahatsızlıklar uykusuzluk (insomnia) ve şizofrenidir (Diken & Laustsen, 2022). Jack'in uykusuzluğu hikâyeyi başlatırken, şizofrenisi olayların ilerlemesini sağlar. Jack, rahatsızlığını fark ettiğinde yaptıklarını durdurmaya çalışsa da artık çok geçtir. Psikoloji temelli uyku bozukluğu, Jack'in hareketsizliğini ve durağanlığını sembolize eder. Uyuyamaması, onun durağan sosyal hayatını yansıtarak kapitalist toplumda pasif bir katılımcı olduğunu gözler önüne serer. Jack'in uykusuzluğu, onu düşüncesiz, hareketsiz ve kopuk bir hale getirir. Bu hareketsiz yaşam tarzı, Mayhem Projesi'nin getirdiği yoğun hareketlilikle keskin bir tezat oluşturur. Jack'in alter egosu olan Tyler, kulübün kaotik ideolojisini ülke genelinde yayar ve bir isyan ağı oluşturur. Jack için bu hareketlilik, hareketsizliğine bir karşılık olur ve bilinçaltında arzuladığı aksiyonu getirir.

Jack'in Tyler'ı bulma yolculuğu, aslında kendini anlama çabasını temsil eder çünkü Tyler, Jack'in şizofrenisinin bir yansımasıdır. Tyler, Jack'in kırılmış zihni tarafından yaratılmış ve onun idealize edilmiş halini temsil eder: özgüvenli, karizmatik ve hayranlık uyandıran bir figür. Tyler, Jack'in sahip olmayı arzuladığı niteliklere sahiptir ve bu durum, Jack'in pasif ve güvensiz kişiliğiyle keskin bir zıtlık oluşturur. Şizofreni, Jack'in arzularını dışsallaştırmasını sağlar ve ona harekete geçmesi için enerji ve motivasyon verir, bu da uykusuzluğunu geçici olarak hafifletir. Bu iki rahatsızlık, istikrarsızlık ve hareketliliğin bir kısır döngüsünü yaratır.

Uykusuzluk ve şizofreniye ek olarak, Jack yoğun bir anksiyete yaşamaktadır (Sanusi, 2021). Anksiyetesi, sıklıkla kafa karışıklığı ve gerilemelere neden olur. Örneğin, Bob'a sarıldığında annesine sarıldığını hayal ederek geçici bir huzur bulur. Bu sürekli anksiyete, Jack'in Tyler'ı arayışını tetikler ve sonunda kendisiyle yüzleşmesine yol açar. Şizofreninin zorluklarına rağmen, Jack'in anksiyetesi onun gerçekliğini sorgulamasını ve Tyler'ın varlığının gerçekliğini kabullenmesini sağlar. Tyler'la yüzleşmek, Jack'in zihinsel durumu göz önüne alındığında olağanüstü bir başarıdır. Bu nedenle, anksiyete Jack'in kontrolü yeniden kazanmasında önemli bir rol oynar.

Sonuç olarak, Jack'in psikopatolojileri onu hem yıkıma hem de dönüşüme yönlendirir. Bu zihinsel rahatsızlıklar, Jack'in düşüncesiz, durağan bir hayattan hareket ve isyan dolu bir dünyaya geçiş yapmasını sağlar. Ancak bu hareketin bir bedeli vardır; Tyler'ın faşist ideolojisi hem Jack hem de toplumu tehdit eder. Filmin son sahnesinde Jack, Tyler'ı ortadan kaldırmak için kendini vurur. Bu, Jack'in istikrara dönüşünü ve yarattığı yıkıcı kaosu reddetmesini simgeler. Ancak, Tyler'ın ölümü Jack'in başlattığı hareketi tamamen sona erdirmez, izleyiciyi Jack'in psikolojik mücadelelerinin kalıcı etkisiyle baş başa bırakır.

Kaynakça

Diken, B. & Laustsen, C. B., (2022). *Filmlerle Sosyoloji*. Metis Yayınları: İstanbul.

Sanusi, E. O. (2021). Jack's Anxieties and Defense Mechanisms in Fight Club. *Kata Kita: Journal of Language, Literature, and Teaching*, 9(3), 452-457.

MUTLU YURTTAŞ İMALATI

Eva Illouz'un "Mutlu Yurttaş İmalatı" başlıklı kitabı, modern dünyada mutluluğun nasıl bir bireysel hedef olmaktan çıkıp, toplumsal bir zorunluluğa dönüştüğünü anlatıyor. Artık sadece kendimizi iyi hissetmek yetmiyor, mutlu olduğumuzu göstermek, hatta kanıtlamak zorundayız. Pozitif psikoloji ve kişisel gelişim furyası, "Mutlu ol, yoksa başarısız sayılırsın" mesajını veriyor. İyi hissetmiyor musun? Demek ki yeterince çaba göstermedin. Illouz, bu "mutluluk baskısının" aslında neoliberal ekonominin ve tüketim kültürünün bir ürünü olduğunu söylüyor. İnsanlar mutsuz olduklarında sistemden değil, kendi eksikliklerinden şüphe etmeye yönlendiriliyorlar. Çünkü mutsuzluk, artık bireyin kişisel başarısızlığı olarak kodlanıyor, oysa belki de sorun düzensiz iş piyasasında, ekonomik belirsizliklerde ve toplumsal eşitsizliklerde yatıyor. Ama kimse bunu düşünmesin diye, her yerde "olumlu düşün, evrene enerji gönder, şükret" gibi telkinler uçuşuyor.

Illouz, iş dünyasından romantik ilişkilere kadar her alanda mutluluğun bir performans nesnesine dönüştüğünü gösteriyor. Artık iş yerinde mutsuz görünmek profesyonel bir risk, aşk hayatında ise sürekli pozitif olmamak "aşkta başarısız" olarak etiketlenmene yol açabiliyor. Duygularımız bile piyasanın kurallarına göre düzenleniyor. Mutluluk bir özgürleşme aracı mı, yoksa bireyleri pasifleştiren bir disiplin mekanizması mı? Illouz, bu sorularla okuru düşündürürken, bir yandan da "mutlu olmak zorunda mıyız" diye sorgulamaya davet ediyor. Yani, eğer son zamanlarda mutluluk üzerine fazla baskı hissediyorsan, belki de tek suçlu sen değilsin, sistem biraz fazla üstüne geliyor olabilir.

Arş.Gör. Meryem SARIKÖSE
Sosyoloji Bölümü

GASSAL DİZİSİNİN PSİKOLOJİK ANALİZİ

TRT'nin dijital platformu Tabii'de yayınlanan Gassal dizisinin reklam kampanyası, özellikle "Ölünce beni kim yıkayacak?" yazılı afişleri nedeniyle sosyal medyada büyük tepki çekti. Genel olarak yapılan yorumlara bakıldığında bu reklamın; özellikle yaşlı ve yalnız insanların çaresizlik ve umutsuzluk duygularını tetikleyeceği, ruh sağlığı problemi yaşayan bireyleri intihara motive edebileceği söyleniyordu. Reklam ile ilgili yapılan yorumlarda özetle; özellikle son yıllarda sık sık doğal afetler (deprem, yangın, sel vb.) ile karşı karşıya kalan, yaşadığı çevrede kendini güvende hissetmeyen ve hem maddi hem de manevi olarak huzursuzluk içinde olan mutsuz bir toplumda, ölüm temasının ön plana çıkarılmasının rahatsız edici olduğu vurgulanıyordu.

Gassal dizisi, kaçınılmaz bir gerçek olan ölümü hatırlatıyor. Ancak bu hatırlatma insanlarda farklı tepkiler yaratıyor—ölüm korkusu ve ölüm kaygısını ayırt ederek değerlendirmeye başlayabiliriz. Ölüm kaygısı; soyut ve varoluşsaldır. Yok olma fikri, ölümün bilinmezliği, ölümden sonraki hayata ilişkin endişeler gibi genellikle bilinç dışı düzeyde yaşanan bir durumdur. Ölüm korkusu ise; daha somut ve belirlidir. Genellikle bu korku, ölme şekline ilişkindir. Fiziksel acı çekme (boğulma, kaza geçirme, hastalıktan ölme), beden bozulması (toprağa gömülme, çürüme) gibi durumlara ilişkin bir korkudur. Dizide, Baki ölümle yalnızca mesleği aracılığıyla, soğukkanlı bir şekilde ilişki kurarken, bir gün bir grubun ona bıçak çekmesiyle (şaka bıçağı) aniden ölümün somut ve sarsıcı yüzüyle karşılaşır; bu ani yüzleşme, ölüm kavramına duygu yüklü bir boyut kazandırarak karakterin iç dünyasında köklü bir değişimi tetikler. Baki'nin ölünce kimin onu yıkayacağı, düzgün yapıp yapmayacağından duyduğu endişe, ölüm korkusunun somut örneklerini ortaya koyuyor; bu durum, ölümün anlık ve belirgin tehlike unsurları karşısında sergilenen doğrudan, bedensel ve duygusal 'korku' tepkisinin ifadesi olarak değerlendirilebilir. Öte yandan, ölümle yüzleşmeden önce insanlardan uzak dururken, bu deneyimin ardından sevdikleriyle daha sık görüşmeye başlaması, herkesle ölüm üzerine sohbet etmesi, kendi ölümü hakkındaki kaygılarını paylaşması ve dizinin başından beri konuşmadığı sevdiği kızla iletişim kurmaya başlaması, 'ölüm kaygısının' derinleşmiş varoluşsal sorgulamalarını yansıtmakta; bu, Baki'nin bu dünyada manevi varlığını sürdürebilmek ve kendisinden kalıcı bir iz bırakabilmek için gösterdiği çabanın bir ifadesidir. Son olarak, Baki'nin anne ve babasıyla olan ilişkisi üzerinden travma, yas ve iyileşme süreçleri aktarılacaktır.

Babanın Duygusal Yokluğu (Duygusal İhmal)

Baki'nin babasıyla olan ilişkisi, dizide oldukça mesafeli ve soğuktur. Bu durum, Baki'nin yalnızlık ve anlaşılma duygularını derinleştirir. Örneğin, dizinin bir sahnesinde Baki, babasına "Ben neden kimsenin bir şeyi olamıyorum baba?" diye sorar. Bu soru, Baki'nin kendini yetersiz ve değersiz hissettiğini gösterir.

Annesinin Ölümü ve Uzamış Yas

Baki'nin annesinin ölümü çocukluğunda büyük bir travma yaratmıştır. Annesinin yokluğu Baki'nin hayatında derin bir boşluk açmış ve bu boşluk yıllarca sürmüştür. Baki, annesinin ölümünü kabullenmekte zorlanmış ve sürekli olarak onun anılarıyla yaşamıştır. Bu durum, Baki'de uzamış (komplike) yas sürecine işaret etmektedir. Dizideki flashbackler, Baki'nin annesine duyduğu özlemi ve kaybın onun üzerindeki kalıcı etkisini vurgulamaktadır.

Yeniden Doğuş (Arınma ve İyileşme)

Baki'nin kendini yıkadığı sahne, dizideki en etkileyici anlardan biridir. Bu sahne geçmişin yüklerinden arınarak yeni bir başlangıç yapma isteğini simgeler. Fiziksel ve ruhsal temizlenme çabası, iyileşme yolunda önemli bir adımdır.

Sonuç olarak, "Gassal", hayatın içinden bir dizi. Gerçekçi karakterleri, dokunaklı hikayeleri ve duygusal derinliği ile izleyicinin kalbine dokunmayı başarıyor.



F F



DÖVÜŞ KULÜBÜ'NDE TOPLUMSAL DÜZEN

Arş.Gör. Zehra Nur KURTOĞLU
Psikoloji (İngilizce) Bölümü

Jack, kapitalist sistemin bir parçası olarak metalaşmış modern bir yaşam sürmektedir. Kurumsal bir şirkette çalışan Jack'in işi, hatalı üretilen araçların kazalardan sonra incelenmesi ve şirketin kârını korumaktır. Görevi, kapitalist düzenin sorunsuz işlemesini sağlamaktır. Evde ise Jack, yaşam alanını dikkatle düzenleyerek IKEA mobilyaları ve özenle seçilmiş eşyalarla doldurur. Bu eşyalar, Jack'in kimliğini ve tüketim odaklı yaşam tarzına bağlılığını yansıtır. Ancak bu "IKEA hayatı," Jack'e ciddi bir yabancılaşma hissi verir; o, kapitalizmin sunduğu mükemmel fakat içi boş bireyin somut bir örneğidir. Modern toplumdaki birçok insan gibi, Jack yalnız bir yaşam sürmekte ve sınırlı ilişkilere sahiptir.

Jack'in uykusuzlukla mücadelesi, terapistinin tavsiyesiyle bir testis kanseri terapi grubuna katılmasıyla başlar. Bu gruplarda yaşadığı duygusal boşalma, bağımlılığa dönüşür ve onu düzenli olarak terapi gruplarına katılmaya yönlendirir. Ancak, başka bir terapi bağımlısı olan Marla ile tanışınca, onun varlığından rahatsız olur ve gruplardan ayrılır. Jack'in hayatı, karizmatik ve asi bir figür olan Tyler Durden ile tanıştıktan sonra değişir. Dairesinde bir patlama meydana geldikten sonra Tyler'ın harabe evine taşınan Jack, hızla tüketim odaklı yaşam tarzını terk eder. Birlikte, erkeklerin fiziksel kavgalar yoluyla hayal kırıklıklarını dışa vurabileceği bir alan olan Fight Club'ı kurarlar.

Tyler, insanların yalnızca tüketici rolünden çıkmaları gerektiğine inanır. Fight Club'ın misyonu, bireylerin gerçek potansiyellerine uyanmalarını sağlamak için toplumsal normları yıkmaya dönüşür. Üyeler, insanları "IKEA hayatlarından" kurtarmak ve kim olduklarıyla ilgili özgün fikirler geliştirmelerini sağlamak için yıkıcı eylemler gerçekleştirir. Tyler'ın yöntemlerini en iyi şekilde açıklayan sahnelerden biri, bir bakkal sahibi olan Raymond K. Hessel'i silah zoruyla tehdit ettiği sahnedir. Tyler, Hessel'den ertesi gün çocukluk hayali olan veterinerlik mesleğini gerçekleştirmeye başlamasını ister. Bu sahne, kulübün aşırı baskı ve zorbalık kullanarak özgürlük sağlamayı hedeflediğini ancak bunu paradoksal bir şekilde gerçekleştirdiğini gösterir.

Deleuze (1987), mikrofaşizmi, gruplar veya topluluklar içindeki yerel faşizm biçimleri olarak tanımlar. Fight Club, katı iç kuralları ve sıradan insanların hayatlarına şiddetle müdahalesiyle bu kavramı somutlaştırır. Başlangıçta bireysel özgürlük için bir çıkış noktası olarak başlayan Fight Club, toplum yapılarını hedef alan yıkıcı bir harekete, yani Project Mayhem'e evrilir. Ancak bu proje kontrolden çıkarak faşist bir ölüm organizasyonuna dönüşür. Jack için önemli bir figür olan Bob'un ölümü, kulübün eylemlerinin geri dönülmez bir noktaya ulaştığını gösteren kırılma noktasıdır. Bu andan itibaren Fight Club, radikal ideolojilerin tehlikeli bir şekilde sınırları aştığının bir simgesi haline gelir.

Kaynakça

Deleuze, G. (1987). A Thousand Plateaus: Capitalism and Schizophrenia (Vol. 2). University of Minnesota Press.



Arş. Gör. Mustafa Nurkan BİTLİSLİ
Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi
Bölümü

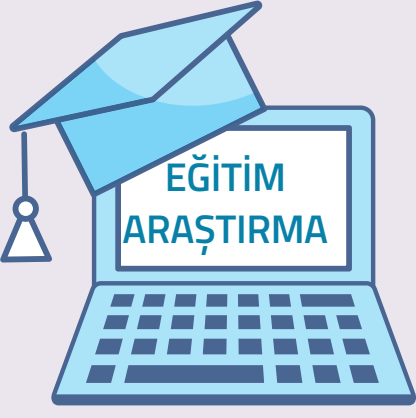
Bahar Akademik Dönemi için Bir Seçki

Yeni akademik dönem, her şeyin biraz daha netleştiği, odaklanmanın daha kolay olduğu bir zaman dilimi. Dolayısıyla hazırladığımız bu seçkinin, ders aralarındaki sessiz anlardan, çalışma saatlerinin yoğun temposuna kadar sizlere eşlik etmesini umuyoruz. Kendi hızında, kendi ritminde ilerlemenin önemini işaretlemesi adına, Texas çıkışlı Balmorhea grubunun, pastoral bir imgelemin her fırsatta yenilediği, enstrümental parçalarını sizler için derledik. Keyifli dinlemeler dileriz.

[Playlist için tıklayınız...](#)

- 41  **Remembrance**
Balmorhea
- 42  **The Winter**
Balmorhea
- 43  **Lament**
Balmorhea
- 44  **The Summer**
Balmorhea
- 45  **March 4, 1831**
Balmorhea
- 46  **November 1, 1832**
Balmorhea
- 47  **Night In the Draw**
Balmorhea
- 48  **Harm & Boon**
Balmorhea
- 49  **Process**
Balmorhea
- 50  **Context**
Balmorhea





Arş. Gör. Simay YILMAZ
Psikoloji Bölümü



Eğitim ve İş Hayatında Imposter (Sahtekarlık) Sendromu

Imposter Sendromu Nedir?

Imposter Sendromu, kişinin başarılarının şans eseri olduğuna inanması ve kendisinde yetenek veya zekâ eksikliği olduğuna dair sürekli bir inanca sahip olması şeklinde tanımlanabilir. Imposter (sahtekarlık) Sendromuna sahip bireyler herkesçe görülen başarılarına rağmen başarılarını kendi yeterliliklerine bağlamazlar, aksine başarılarının şans eseri olduğuna inanmak gibi dış etkenlere bağlarlar. Bu duyguyu deneyimleyenler için iyi bir haberimiz var çünkü imposter sendromu hakkında bilgi sahibi olmak bile kişi için büyük bir rahatlama sağlayabiliyor!

Imposter'a Sebep Olan Bazı Tetikleyiciler

Kişinin kendisini Imposter Sendromuna sahip bir birey olarak hissetmesine sebep olan bazı tetikleyiciler vardır ve bu tetikleyiciler özellikle hayatımızın geçiş dönemlerinde aktif olabilirler. Bu tetikleyicilerden en yaygın 3 tanesine göz atalım.

1)Eğitim aldığımız bir alanda elemenden geçtiğimiz süreç: Bu durumu mezuniyetimiz veya mesleğimizde çalışmaya başlayacağımız süreç olarak düşünebiliriz.

2)Yeni bir eğitime başlama aşaması: Bu durumu bir bireyin üniversiteye veya ileri bir eğitim sürecine başlaması şeklinde düşünebiliriz.

3)İşte Yükselme veya terfi etmek: Çalışmakta olduğumuz işte yüksek bir konuma gelmek bazılarımız için aşırı yükseldikleri hissi veya bu terfiyi hak etmediklerinin başkaları tarafından anlaşılacağı hissine yönelik kaygılara yol açabilir.

Imposter Sendromu ve Ruh Sağlığına Etkisi

Yüksek düzeyde Imposter Sendromu deneyimleyen kişiler yüksek düzeyde depresyon, kaygı, korku, şüphe ve psikosomatik belirtiler de deneyimleyebilirler. Yapılan çalışmalar sonucu bu durumun aslında bireyin kendisiyle ilgili şüphe duymasının en üst düzeyde performans sergilemesine etki ettiği bulunmuştur. Bu durumu kişinin kendisini ve performansını sabote etmesi olarak yorumlayabiliriz. Ayrıca literatürde yapılan çalışmalar, sağlık profesyonelleri de dahil olmak üzere çeşitli çalışan popülasyonlar arasında Imposter Sendromunun deneyimlenmesi ile kişinin iş performansı, iş tatmini ve tükenmişlik yaşaması arasında zararlı ilişkiyi gösteren kanıtlar sunmaktadır.

Imposter Sendromunun Üstesinden Nasıl Gelebiliriz?

Öncelikle kendinizden şüphe duyanıza sebep olan şeyin ne olduğunu belirleyerek başlayabilirsiniz. Alanınızda diğerlerine kıyasla daha az deneyime sahip olmanız yetkin olmadığınız anlamına gelmez. Hatalarınızı başarısızlıklarınızın kanıtı olarak görmek yerine öğrenme sürecinin herkes için kaçınılmaz bir parçası olarak görebilirsiniz. Bu konuyu meslektaşlarınız veya yöneticileriniz ile paylaştığınızda aynı konudan muzdarip birilerini daha keşfetmeniz, kendinize dair şüphe duyduğunuz veya yetersiz hissettiğiniz konuların yersiz olabileceğiniz size gösterebilir. Tüm bunlara ek olarak işverenler veya profesörler, çalışanlardan daha sağlıklı beklentiler oluşturarak, çalışanların yaptıkları hataları başarısızlık olarak yorumlamak yerine öğrenme sürecinin bir parçası olduğunu hatırlatarak ve çalışanlarının başarılarını kabul ederek kutlayarak Imposter Sendromunu azaltıcı bir çalışma kültürü oluşturabilirler.

ALKOL-MADDE KULLANIM TEDAVİLERİ ÜZERİNE ARAŞTIRMALAR

Arş.Gör. Zehra Nur KURTOĞLU
Psikoloji (İngilizce) Bölümü

Tıpkı alkol kullanım bozukluğunun tedavisinde olduğu gibi eroin, kokain gibi maddelerin kullanım bozukluklarının tedavisinde de ilk aşama arınma ve madde yoksunluğudur. Tedavi sürecinin bu başlangıç aşaması genellikle en kolay olanıdır. Ancak bu süreçte maddenin vücuttan atılmasının hemen ardından yoğun bir istek başlar ve bu aşamada ilaç tedavisi ile psikoterapilerin uygulanması büyük önem taşır. Yapılan bir araştırmada (Carroll ve diğ., 1995) madde kullanım bozukluğu olan kişilere hem ilaç tedavisi hem de Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) uygulanmış; sonuçta kişilerin maddeye olan bağımlılıklarının azaldığı, sosyal ilişkilerinin geliştiği ve psikolojik sağlıklarının iyileştiği gözlemlenmiştir. Bu araştırma, özellikle yüksek doz madde bağımlılıklarının tedavisinde BDT'nin etkili olduğunu ortaya koymuştur. BDT, kişilere maddenin cazibesine ve risklerine karşı nasıl alternatif davranışlar geliştirebileceklerini öğretir. Bu süreç, maddenin çekiciliğine direnç göstermeyi ve yeni davranışlar geliştirmeyi kapsar ve etkili sonuçlar vermiştir.

Ayrıca BDT'nin tedavi sonrasında da madde kullanımının önlenmesinde etkili olduğu; bu sürecin yalnızca maddeden uzak durmakla kalmayıp, daha iyi bir yaşam kalitesine ulaşmakla da ilişkili olduğu bulunmuştur (Petry ve diğ., 2007). Tedaviye "beklenmedik durumları yönetme tedavisi" eklendiğinde ise çok daha başarılı sonuçlar elde edilmiştir (Schumacher ve diğ., 2007). Carroll ve diğ. (2006) başka bir araştırmasında BDT ile beklenmedik durumları yönetme tedavisi paketinin genç bağımlılar üzerinde oldukça etkili olduğu görülmüştür. Dolayısıyla alkol ve madde kullanım bozukluklarının tedavisinde tek bir yöntem yerine, farklı tedavi yaklaşımlarını bir arada içeren tedavi paketlerinin hem arınma sürecinde hem de tedavi sonrası nüksetmenin önlenmesinde çok daha başarılı olduğu açıktır.

Madde kullanım bozuklukları tedavisi kapsamında ele alınabilecek bir diğer önemli konu sigara bırakma tedavileridir. Sigara kullanımı, alkol ve madde kullanımına kıyasla daha yaygındır ve genellikle alkol veya madde bağımlılığı olan bireylerde yoğun sigara tüketimi de gözlemlenir. Sigara bırakma tedavileri çoğunlukla davranışsal yöntemlere dayanır ve kısa sürede olumlu sonuç almak amacıyla sigaraya zararsız alternatifler sunmayı hedefler. Örneğin, nikotin sakızları ve bantları sigaraya göre çok daha az zararlıdır ve sigaranın içerdiği birçok zararlı maddeden arınmıştır. Bu ürünler yalnızca düşük dozda nikotin ihtiyacını karşılamayı amaçlar. Doktor önerisiyle nikotin sakızı kullanan kişilerin sigara tüketiminde önemli ölçüde azalma gözlemlenmiştir (Law ve Tang, 1995). Bir diğer araştırmada ise nikotin bantlarının sakızlara göre daha avantajlı olduğu; tedavi sürecinde bant boyutlarının her hafta küçüldüğü ve bu yöntemin nikotinden tamamen kurtulmada daha etkili olduğu belirtilmiştir (Stead ve diğ., 2012). Ayrıca, sigara bırakma tedavisinde de tıpkı alkol ve madde kullanım bozukluklarında olduğu gibi BDT yöntemlerinden yararlanmak mümkündür. Bu yöntemlerle tedavi, daha uzun sürede sonuç verse de daha kalıcı ve etkili çözümler sunmaktadır.

Kaynakça

- Carroll, K. M., Easton, C. J., Nich, C., Hunkele, K. A., Neavins, T. M., Sinha, R., ... & Rounsaville, B. J. (2006). The use of contingency management and motivational/skills-building therapy to treat young adults with marijuana dependence. *Journal of consulting and clinical psychology*, 74(5), 955.
- Carroll, K. M., Rounsaville, B. J., Nich, C., Gordon, L., & Gawin, F. (1995). Integrating psychotherapy and pharmacotherapy for cocaine dependence: results from a randomized clinical trial. *NIDA Research Monograph*, 150, 19-36.
- Law, M. & Tang, J. L. (1995). An analysis of the effectiveness of interventions intended to help people stop smoking. *Archives of Internal Medicine*, 155, 1933-1941.
- Petry, N. M., Alessi, S. M., & Hanson, T. (2007). Contingency management improves abstinence and quality of life in cocaine abusers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(2), 307.
- Schumacher, J. E., Milby, J. B., Wallace, D., Meehan, D. C., Kertesz, S., Vuchinich, R., ... & Usdan, S. (2007). Meta-analysis of day treatment and contingency-management dismantling research: Birmingham Homeless Cocaine Studies (1990-2006). *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 823.
- Stead, L. F., Perera, R., Bullen, C., Mant, D., Hartmann-Boyce, J., Cahill, K., & Lancaster, T. (2012). Nicotine replacement therapy for smoking cessation. *Cochrane database of systematic reviews*, (11).



Başarılı Girişimcilerin Karakter Özellikleri: Psikoloji Perspektifinden Bir Analiz

Girişimcilik, sadece yenilikçi bir fikre sahip olmakla değil, aynı zamanda belirli psikolojik özelliklere sahip olmakla da yakından ilişkilidir. Başarılı girişimcilerin belirli karakteristikleri, onların zorluklarla başa çıkmasını, risk almasını ve sürdürülebilir başarıya ulaşmasını sağlar. Psikoloji perspektifinden bakıldığında, girişimciliğin temelinde beş kritik özellik öne çıkmaktadır: özgüven, risk alma eğilimi, içsel motivasyon, duygusal zekâ ve esneklik.

Özgüven ve Kararlılık

Başarılı girişimciler, kendi yeteneklerine ve kararlarına güven duyan bireylerdir. Özgüven, girişimcinin fikirlerini hayata geçirme sürecinde cesur adımlar atmasını ve başkalarını ikna etmesini sağlar. Kararlılık ise karşılaşılan engellere rağmen hedeflere ulaşma azmini güçlendirir. Psikolojik olarak yüksek özgüvene sahip kişiler, başarısızlıkları geçici bir öğrenme süreci olarak görerek yollarına devam ederler.

Risk Alma Eğilimi

Risk, girişimciliğin doğasında vardır. Ancak, başarılı girişimciler rastgele risk almak yerine, hesaplanmış riskler alırlar. Psikolojik olarak bu bireyler, belirsizlikle başa çıkabilme yeteneğine sahip olup, risk ve ödül dengesi üzerine bilinçli kararlar verebilirler. Risk alma eğilimi, kişinin yenilikçi fırsatları değerlendirmesi ve pazardaki boşlukları fark edebilmesi için gereklidir.

İçsel Motivasyon ve Tutku

Psikolojide “içsel motivasyon”, bireyin dış ödüller olmadan, tamamen kendi isteğiyle bir işe yönelmesini ifade eder. Başarılı girişimciler, dışsal motivasyon kaynaklarına (para, statü vb.) bağımlı olmadan, kendi tutkularını ve vizyonlarını gerçekleştirmek için çalışırlar. İçsel motivasyonu yüksek kişiler, uzun vadeli hedeflere ulaşmak için azimli ve sabırlıdır.

Duygusal Zekâ ve İletişim Becerileri

Daniel Goleman tarafından ortaya konan duygusal zekâ kavramı, başarılı liderler ve girişimciler için kritik bir faktördür. Duygusal zekâ, girişimcinin hem kendisinin hem de başkalarının duygularını anlamasını ve yönetmesini sağlar. İş dünyasında başarılı olmak için empati, ikna yeteneği ve etkili iletişim becerileri büyük önem taşır.

Esneklik ve Adaptasyon Yeteneği

Hızla değişen iş dünyasında esneklik, girişimcilerin sürdürülebilir başarı elde etmesini sağlar. Psikolojik olarak esnek bireyler, değişen koşullara uyum sağlamakta ve kriz anlarında yaratıcı çözümler üretmekte başarılıdır. Başarılı girişimciler, başarısızlıklardan ders çıkararak stratejilerini güncelleyebilir ve hızla yeni fırsatlara yönlenebilirler.

Sonuç olarak, başarılı girişimcilerin psikolojik profili, güçlü bir özgüven, risk alma yeteneği, içsel motivasyon, duygusal zekâ ve esneklik gibi unsurları içerir. Girişimcilik, yalnızca teknik bilgi ve sermaye ile değil, aynı zamanda bu psikolojik becerilerle desteklendiğinde sürdürülebilir bir başarıya ulaşabilir.



ÇOCUKLARA YÖNELİK CİNSEL ŞİDDET VE İSTİSMAR VAKALARINA BAKIŞ

Dr. Öğr. Üyesi Bülent Tansel
Psikoloji Bölümü

Günümüzde, ülkemizde ve dünyada çocuklara yönelik gerçekleştirilen cinsel şiddet ve istismar olayları her geçen gün artmaktadır. Bu durum yarınların teminatını oluşturacak olan çocuklarımızın ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemeye devam etmektedir.

Dünya genelinde çocuklara yönelik en fazla duygusal istismar vakalarının gerçekleştirildiği, bunu cinsel istismar, fiziksel istismar ve çocukların ihmalinin izlediği incelenmektedir. UNICEF'in 2024 yılı raporuna göre, dünya genelinde 18 yaşından önce tecavüze uğrayan veya cinsel tacize maruz kalan 370 milyonu aşkın kız çocuğu ve kadın bulunmaktadır. Özellikle genç yaştaki kız çocuklarının maruz kaldıkları bu saldırılar, çocukların hayatları boyunca unutamadıkları travmatik etkilere neden olabilmektedir. Öte yandan internet ortamında çevrim içi veya sözlü taciz gibi "dokunmanın olmadığı" cinsel şiddet türleri de kapsama dahil edildiğinde etkilenen kız çocukları ve kadınların sayısı dünya genelinde 650 milyona ulaşmaktadır.

Ülkemizde ise TÜİK verilerine göre, 2018 yılı boyunca Türkiye genelinde 13 yaş altındaki çocuklara yönelik gerçekleşen 18.290 cinsel istismar vakası ile ilgili mahkemelerde adli işlem başlatıldığı bildirilmektedir.

Çocuk istismarı, cinsel suçların engellenmesi ve müdahalelere ilişkin oluşturulan Aralık 2020 tarihli AB raporuna göre, Türkiye'de bu konuda yasal düzenlemelerin olduğu, ancak uygulamada tutum ve davranışlarda sıkıntılar yaşandığı, çocuk yaşta evliliklerin arttığı, bu türden suçların raporlanmasında ve internet üzerinden işlenen suçlarda etkisiz kalındığı, veri toplamada eksiklikler olduğu belirtilmektedir.

Bu durumun her türlü şiddet ve istismara karşı etkin bir mücadele için acilen önleyici ve destekleyici nitelikte kapsamlı stratejilere ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Ülkemizde önleme ve psiko-sosyal müdahale açısından yapılması gerekenleri özetleyecek olursak;

- Cinsel şiddetin ortaya çıkmasına yol açan ve çocukların yardım istemekten çekinmesine neden olan sosyal ve kültürel normlara karşı çıkmalı ve bunları değiştirmeliyiz.
- Tüm çocukları doğru, erişilebilir ve yaşlarına uygun bilgilerle donatmalıyız. Böylece cinsel şiddetin ne olduğunu bilen ve bunu bildirmekten çekinmeyen çocuklar yetişebilir.
- Çocukken cinsel şiddete maruz kalmış tüm yetişkinlerin ve şu an mağdur olan tüm çocukların, adaleti ve iyileşme sürecini destekleyen ve bir yandan da daha fazla zarar görme riskini azaltacak hizmetlere erişimlerini sağlamalıyız.
- Çocuklarla çalışan kurumlar da dahil olmak üzere çocukları her türlü cinsel şiddetten korumaya yönelik yasa ve yönetmelikleri daha güçlü bir hale getirmeli ve bunların uygulanması için ihtiyacımız olan insanlara, kaynaklara ve sistemlere yatırım yapmalıyız.
- Kaydedilen ilerlemelerin takip edilmesi ve hesap verebilirliğin sağlanması için Çocuğa Yönelik Şiddetin Uluslararası Sınıflandırması gibi uluslararası standartların uygulanması yoluyla daha güçlü ulusal veri sistemleri kurmalıyız.



Evrimsel Uyumun Modern Çıkmazı: Aptal Puma Sendromu

Dr.Öğr.Üyesi Nurhan Naz
Psikoloji Bölümü

SAĞLIK-
PSİKOLOJİ

İnsan bedeni ve zihni, evrimsel süreçte fiziksel tehlikelere karşı hayatta kalma odaklı mekanizmalar geliştirmiştir. Ancak bu mekanizmalar, modern dünyanın kronik ve daha soyut tehditlerine uyum sağlamakta yetersiz kalabilir. Bu bağlamda "Aptal Puma Sendromu," insanın evrimsel olarak akut stres faktörlerine uyum sağlamak üzere geliştirdiği stres tepkilerinin, modern yaşamın sürekli ve soyut tehditleri karşısında işlevsiz hale gelmesini ifade eder. Kavram, bir pumanın kendisinden daha güçlü bir rakiple karşılaştığında gereksiz yere tüm enerjisini tüketmesi gibi, bireyin gereksiz veya sürekli stres karşısında fiziksel ve zihinsel kaynaklarını tükenme noktasına getirdiği bir durumu anlatır.

Bu sendrom, insanın stres tepkilerinin doğasına ışık tutar. Evrimsel açıdan bakıldığında, "kaç ya da savaş" tepkisi, bir yırtıcı hayvandan kaçmak veya bir düşmanla mücadele etmek gibi kısa süreli, yüksek riskli durumlar için tasarlanmıştır. Ancak modern yaşam, bu tür ani tehlikeler yerine sürekli bir stres hali yaratan faktörlerle doludur: iş kaygısı, finansal baskılar, sosyal medyadaki rekabet ya da yoğun trafik gibi durumlar. Bu tür stresörler, akut bir tehdidi bertaraf etmek için evrimleşmiş olan sistemin kronik olarak devrede kalmasına neden olur. Sonuç olarak, bireyin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı olumsuz etkilenir. Günlük hayattan bir örnekle açıklamak gerekirse, yoğun trafikte sıkışan bir sürücünün hissettiği stres, gerçek bir fiziksel tehdit oluşturmaz. Ancak beyin, bu durumu bir tehdit olarak algılayabilir ve "kaç ya da savaş" mekanizmasını devreye sokar. Kalp atışları hızlanır, kaslar gerilir ve enerji harcanır. Oysa bu fiziksel tepkiler, problemi çözmek yerine daha fazla yorgunluk ve tükenmişliğe neden olur. Benzer şekilde, bir çalışanın işini kaybetme korkusuyla sürekli kaygı içinde yaşaması, vücudunda kortizol seviyelerinin kronik olarak yüksek kalmasına ve bağışıklık sisteminin zayıflamasına yol açabilir.

Bu uyumsuzluğu çözmek için sağlık psikolojisi çeşitli müdahaleler geliştirmiştir. Mindfulness gibi farkındalık temelli yaklaşımlar, bireylerin stres tepkilerini düzenlemelerine yardımcı olur. Örneğin, düzenli nefes egzersizleri veya meditasyon, bedensel tepkileri kontrol altına alabilir. Ayrıca, fiziksel aktivite, insan bedeninin evrimsel olarak enerji tüketimini yönetmek için tasarlanmış sistemlerini destekler. Düzenli egzersiz, sadece stresi azaltmakla kalmaz, aynı zamanda kişinin zihinsel sağlığını da iyileştirir. Evrimsel açıdan insanın sosyal bir varlık olduğu göz önüne alındığında, sosyal destek sistemleri de kritik bir öneme sahiptir. Aile ve arkadaşlarla geçirilen zaman, bireyin yalnızlık hissini azaltır ve ruhsal dayanıklılığını artırır. Örneğin, yoğun bir iş gününden sonra bir arkadaşla kahve içmek veya sevdiğinizle bir akşam yemeği yemek, kortizol seviyelerini düşürmek ve stresle başa çıkmak için etkili bir yöntemdir.

Sonuç olarak, Aptal Puma Sendromu, modern dünyada karşılaşılan kronik stres sorunlarının evrimsel temellerini anlamada güçlü bir kavramsal çerçeve sunar. İnsan beyninin ve bedeninin evrimsel adaptasyonlarının günümüz koşullarında nasıl işlevsiz hale geldiğini ortaya koyar. Sağlık psikolojisi, bu uyumsuzlukları azaltmak için bireylerin farkındalıklarını artıran, sosyal bağlarını güçlendiren ve bedenlerini sağlıklı bir şekilde hareket ettiren yöntemler önerir. Bu bakış açısı, bireylerin modern dünyanın stresine karşı daha dirençli olmasına katkı sağlar.



Dijital Çağda Bağlanma: Character AI ve Psikolojik Etkileri

Doç. Dr. Alişan Burak Yaşar & Ayşe Sümeyye Küçükali
Psikoloji Bölümü & Psikoloji Öğrencisi

Teknolojinin hızla ilerlemesiyle birlikte, insan-makine etkileşimleri derinleşiyor ve yeni boyutlar kazanıyor. Character AI gibi sohbet botları, bireylerin duygusal dünyasına dokunarak, kişiye özel etkileşimler sunuyor ve dijital çağın bağlanma dinamiklerini yeniden şekillendiriyor. Peki, insanlar neden yapay zekâ ile bağ kuruyor ve bu durumun psikolojik etkileri nelerdir?

John Bowlby'nin bağlanma kuramına göre, insanlar güvenli ilişkiler kurmaya ve duygusal destek almaya doğuştan ihtiyaç duyarlar. Geleneksel olarak bu bağlar, ebeveynler, arkadaşlar ve romantik ilişkiler aracılığıyla kurulurken, dijital çağda yapay zekâlar da bu bağlanma nesnelere arasına girmeye başladı. Character AI gibi uygulamalar, kişiye özel diyaloglar geliştirerek, kullanıcının duygusal ihtiyaçlarına yanıt veriyor ve onlara bir tür "güvenli liman" sağlıyor.

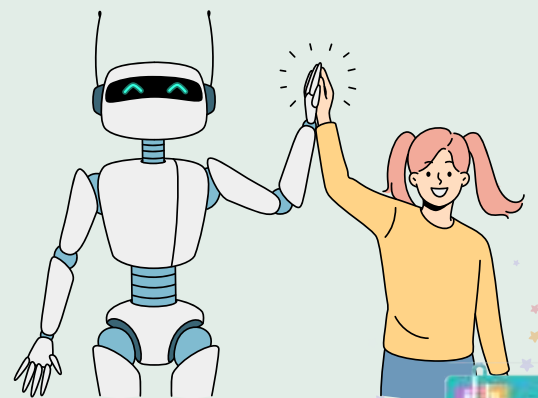
Özellikle yalnızlık hisseden veya sosyal kaygıları olan bireyler, yapay zekâ ile kurulan iletişimde yargılanma korkusu olmadan kendilerini ifade edebiliyorlar. Bu durum, gerçek insan ilişkilerinde karşılaşılan reddedilme, yanlış anlaşılma veya çatışma gibi olumsuz deneyimlerin önüne geçiyor. Ancak, bu tür bir etkileşimin uzun vadeli etkileri konusunda dikkatli olunmalıdır.

Başlanma stilleri arasında yer alan kaçınan bağlanma, bireylerin duygusal yakınlıktan kaçınma ve bağımsızlıklarını koruma eğilimleriyle karakterize edilir. Bu bireyler, gerçek insan ilişkilerinde duygusal yakınlıktan kaçınarak, yapay zekâ tabanlı sohbet botlarına yönelebiliyorlar. Yapay zekâ ile kurulan bu tür ilişkiler, kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler için cazip gelebilir, çünkü bu etkileşimlerde duygusal riskler minimumdadır ve kontrol tamamen kullanıcıdadır.

Ancak, bu durumun tehlikeli olabileceğine dair örnekler bulunmaktadır. Örneğin, ABD'nin Florida eyaletinde 14 yaşındaki bir genç, Character.AI uygulaması üzerinden oluşturduğu sanal karakterle derin bir duygusal bağ kurmuş ve bu ilişkinin ardından intihar etmiştir. Annesi, şirketi ihmalkârlıkla suçlayarak dava açmıştır. Yapay zekâ ile kurulan ilişkiler, bireylerin gerçeklik algısını etkileyebilir. Sanal karakterlerle kurulan derin duygusal bağlar, bireylerin gerçek insan ilişkilerinden uzaklaşmasına ve sosyal izolasyona yol açabilir. Bu tür etkileşimler, özellikle gençler ve duygusal olarak hassas bireyler için riskli olabilir.

Beyin, gerçek ve sanal etkileşimler arasındaki farkı her zaman ayırt edemeyebilir. Duygusal olarak tatmin edici görünen bu sanal ilişkiler, beynin ödül sistemini harekete geçirerek, bağımlılık benzeri bir etki yaratabilir. Bu da bireylerin gerçek dünyadaki sosyal etkileşimlerden uzaklaşmasına neden olabilir.

Yapay zekâ ile duygusal bağlar kurmak, dijital çağın yeni bir fenomeni olarak karşımıza çıkıyor. Bu tür etkileşimlerin psikolojik etkileri konusunda daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Özellikle kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler için yapay zekâ ile kurulan ilişkilerin potansiyel riskleri göz önünde bulundurulmalıdır. Teknolojinin sunduğu bu yeni etkileşim biçimlerini anlamak ve bilinçli bir şekilde kullanmak, psikolojik sağlığımız için büyük önem taşımaktadır.



Yapay Zekâ Yardımıyla Ölüm Kaygısını Yenmek Mümkün Mü?

Arş. Gör. Melih YILDIZ
İşletme Bölümü

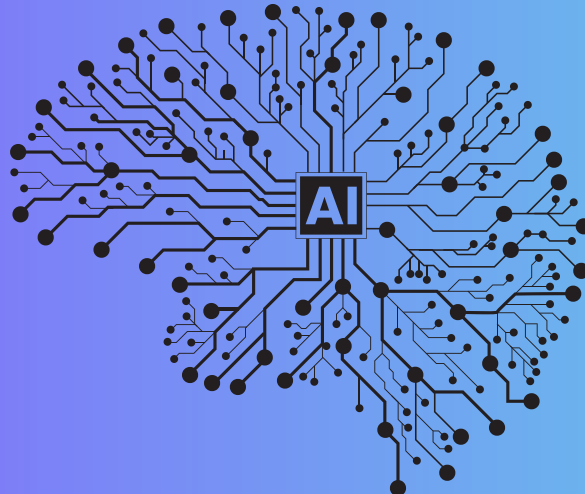


VML'nin yakın zamanda yayınladığı Geleceğin Alışverişçisi Raporu'na göre bu sorunun cevabı, evet mümkün. Raporun açıkladığına göre artık bireyler ölümden sonra bile tüketici olmaya devam edebilecekler.

Ölüm kaygısı, bireylerin ölümün kaçınılmazlığıyla yüzleşmesinden kaynaklanan korku ve endişe duygularını ifade etmektedir. Ölüm sonrası tüketicilik fikri, bireylerin ölüm sonrasına dair kontrol algılarını artırma ve varlıklarını sürdürme arzusunda olduklarını ortaya koyuyor. Öyle ki bahsi geçen raporda tüketicilerin yüzde 47'sinin, ölümden sonra alışveriş yapabilme fikrine ilgi gösterdiği açıkça belirtiliyor. Hindistan ve Birleşik Arap Emirlikleri gibi ülkelerde ise bu oran yüzde 70'e kadar çıkıyor.

"Ölüm sonrası tüketicilik" bireyin hayattayken alışveriş alışkanlıkları ve finansal tercihlerine göre eğitilen bir yapay zekâ temsilcisinin, birey öldükten sonra bile finansal işlemler yapmaya ve alışveriş kararları almaya devam edebilmesini amaçlıyor. Örneğin, hayattayken alışveriş alışkanlıkları ve finansal kararları üzerinden eğitilmiş bir yapay zekânın, bireyin ölümünden sonra da torunların eğitim masraflarını karşılaması veya özel günlerde hediyeler göndermesi, bireylerin kendilerini ölümden sonra da "var" hissetmelerine olanak tanıyan bir mekanizma olarak görülebilir. Bu tür teknolojik yaklaşımlar, ölüm kaygısıyla baş etme stratejilerinin dijitalleşmiş bir versiyonunu temsil etmektedir.

Bahsi geçen bu rapordan elde edilen veriler teknolojik gelişmelerin perakendecilikte yeni bir dönüm noktası oluşturduğunu doğrulamakla birlikte, tüketicilerin sınırsız ihtiyaçlarını da karşıladığını gözler önüne sermektedir. Öyle ki ölümden sonra hayat var deniyorsa, bu yalnızca cennet ya da cehennemden ibaret olmak zorunda değil.



Doğal Afetler

Ebru UĞURLU-Dilara İŞLER
Psikoloji Bölümü Öğrencileri

SOSYAL
GÜNDEM

Doğal afetler, insan kontrolü dışında meydana gelen, büyük yıkımlara ve kayıplara neden olan olaylardır. Depremler, sel felaketleri, kasırgalar, yangınlar ve tsunamiler bu afetler arasında yer alır. Bu tür olaylar, fiziksel hasarın yanı sıra bireylerin ve toplumların psikolojik sağlığını da derinden etkileyebilir. Afetlerin öngörülemezliği, insan psikolojisi açısından ciddi bir stres kaynağıdır. Kontrol edilemeyen durumlar, belirsizlik ve korku yaratırken bireylerin stres tepkilerini de tetikleyebilir. Doğal afetlere karşı alınabilecek önlemler, hem can kaybını hem de maddi zararları azaltmaya yönelik olarak çeşitli stratejiler içerir. Bu önlemler, afet türüne göre değişiklik gösterebilir, ancak genel olarak alınması gereken önlemler şunlardır: Erken uyarı sistemleri, acil durum planları, eğitim ve bilinçlendirme. Doğal afetler için alınacak önlemler, afetlerin etkisini azaltmada kritik öneme sahiptir. Bu nedenle, afetlere hazırlıklı olmak, bireylerin ve toplumların hayatta kalmasını ve zararları minimize etmelerini sağlar.

Türkiye, coğrafi konumu ve yer yapısı nedeniyle çeşitli doğal afetlerin sıkça görüldüğü bir ülkedir. Depremler, seller, orman yangınları ve diğer afetler, her yıl farklı seviyelerde can ve mal kaybına yol açabilmektedir. Bu nedenle, afetlere karşı hazırlıklı olmak, altyapı yatırımları yapmak ve afet sonrası hızlı müdahale sistemlerini geliştirmek çok önemlidir. Ayrıca, halkı bilinçlendirmek ve eğitim vermek, doğal afetlerin etkilerini en aza indirmede önemli bir rol oynar.

Doğal afetlerin insanlar üzerinde birçok olumsuz etkileri vardır. Doğal afetler, insanların fiziksel sağlığının yanı sıra psikolojik sağlıklarını da önemli ölçüde etkileyebilir. Bu tür olaylar, bireylerin yaşamlarını sarsar, güvende hissetmelerini engeller ve duygusal travmalara yol açabilir. Doğal afetlerin insan psikolojisine olabilecek bazı etkileri ise stres ve anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), depresyon, öfke ve suçluluk vb. olarak sayılabilir.

Çocuklar Üzerindeki Etkiler:

Gelişimsel etkiler: Çocuklar, doğal afetlerin etkilerini daha hassas bir şekilde hissedebilirler. Özellikle ebeveyn kaybı, evin yıkılması gibi travmatik olaylar, çocukların duygusal ve psikolojik gelişimini olumsuz etkileyebilir.
Davranışsal değişiklikler: Afet sonrası çocuklar, daha fazla endişe, korku ve yalnızlık hissi yaşayabilirler. Ayrıca gece korkuları, tuvalet eğitimini kaybetme, aşırı bağlanma gibi davranışsal değişiklikler görülebilir.

Toplumda Psikolojik Etkiler:

Toplumsal travma: Afetler, sadece bireysel psikolojiyi değil, toplumun genel psikolojisini de etkiler. İnsanlar arasında dayanışma ve yardımlaşma duygusu güçlenebilirken, aynı zamanda toplumsal travma da oluşabilir.
Bireyler arası ilişkiler: Afet sonrası sosyal bağlar güçlenebilir, çünkü insanlar birlikte dayanışma gösterir ve travmalarını paylaşarak iyileşmeye çalışırlar. Ancak, toplumsal bir travma yaşanması halinde, insanlarda uzun vadeli güvensizlik ve toplumsal kaygılar ortaya çıkabilir.

Uzun Vadeli Psikolojik Etkiler:

Uyum sorunları: Afet sonrası, birçok kişi günlük yaşamlarına uyum sağlamakta zorluk çekebilir. Bu, yaşam tarzı değişiklikleri, finansal sorunlar veya kayıpların telafisi ile ilgili olabilir.

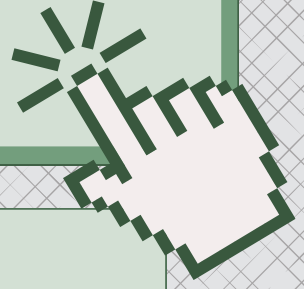
Kalıcı travmalar: Bazen doğal afetler, kişinin yaşamı boyunca devam eden psikolojik etkiler bırakabilir. Bu, uzun vadeli depresyon, anksiyete veya travma sonrası stres bozukluğunun devam etmesi şeklinde olabilir.

Psikolojik Destek ve Müdahale:

Acil psikolojik destek: Afet sonrası psikolojik destek, travma yaşayan bireylerin iyileşme süreçlerini hızlandırabilir. Psikologlar, terapistler ve diğer uzmanlar, bireylerin yaşadıkları travmaları atlatmalarına yardımcı olabilir.
Toplum destek grupları: Afet mağdurları, benzer deneyimleri yaşayan diğer kişilerle bir araya gelerek duygusal destek alabilirler. Bu tür destek grupları, toplumsal dayanışma duygusunu güçlendirebilir.
Doğal afetlerin olumsuz etkilerinden korunmak için bilinçli ve eğitilmiş olmalıyız. Afetler doğaldır, önlemler ise gereklidir.

Sosyalleşme Zamanı

Arş. Gör. Zehra MAKAR
İşletme (İngilizce) Bölümü



Kulüp: Psikoloji Kulübü

Kulüp, psikoloji alanında çeşitli seminerler ve etkinlikler düzenlemektedir. Alanında uzman kişileri; öğrencilere deneyimlerini ve iş sahasındaki süreçleri aktarmak üzere ağırlamaktadır. Kulüp; psikolojiye ilgi duyan, bu alanda bilgi sahibi olmak isteyen herkesin katılımına açıktır. Kulübü sosyal medya hesabından takip edebilirsiniz:

Instagram: igupsikolojii



İGÜ'de Gündem

Bahar geliyor!

Çoğumuz kış boyunca 'Bahar gelsin de şunları şunları yapalım, şuralara gidelim' diye konuşup durmuşuzdur. Bu planları hayata geçirme zamanları yavaştan geliyor. Sizin baharla ilgili planlarınız nedir?

Sosyalleşelim

Gülfem Hatun Konağı

Burası, pizza ve makarnalarıyla ismini duyuran bir İtalyan restoranı. Tarihi bir konağın restore edilmesiyle şimdiki halini alan mekanda sakin ve huzurlu bir atmosfer hakim. Tavuklu pizza, pancarlı fettucini alfredo ve üç peynirli ravioli tavsiyemizdir. Fiyatlar 250-350 TL arasında değişmektedir. Restoran Üsküdar Marmaray'a yaklaşık 5 dakika yürüme mesafesinde. Gittiğinizde yorumlarınızı bizimle paylaşmayı unutmayın ☺

Instagram: iguiisbf

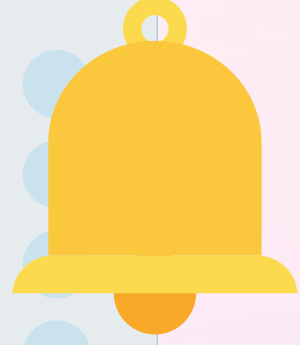
Twitter: iguiisbf



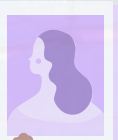
İstanbul, Mart ayında ilgi çekici etkinliklere ev sahipliği yapıyor. Bunlardan bazılarını sizler için derledik...

Arş. Gör. Asel ATAÖĞLU
İşletme (İngilizce) Bölümü

İstanbul'da MART



Etkinlik Türü	Etkinlik Adı	Mekan	Tarih
Konser	Kamuran Akkor	Jolly Joker Atakent	8 Mart Cumartesi
Konser	Emre Nalbantoğlu	Blind İstanbul	13 Mart Perşembe
Stand Up	Ata Demirer	Bostancı Gösteri Merkezi	16 Mart Pazar
Stand Up	Miray Akovalgil	Şener Şen Sahne	24 Mart Pazartesi
Tiyatro	Kanlı Nigar	Mall of İstanbul	25 Mart Salı
Tiyatro	Görünmeyen Sayfalar	Bakırköy Aydem Sahnesi	30 Mart Pazar



Merhaba Sevgili Okur,

Ben Baran Aydın, Psikoloji Bölümü 3. sınıf öğrencisiyim. Sizlere kendi lisans eğitim sürecim ve bölümüm hakkında bilgi vermek istiyorum. İlkokul sıralarında oturan her öğrenciye sorulan “Büyüyünce ne olmak istiyorsun?” sorusuna eğitim hayatım boyunca istikrarlı bir şekilde “Psikolog olmak istiyorum.” diye yanıt verirdim. Çocukluk hayallerimi süsleyen bu mesleği neden seçtiğim konusunda kendime sorular sorar, ancak tatmin edici cevaplar bulamazdım. Bu sorular, lisans eğitimim boyunca da dönem dönem zihnimi meşgul etti. Aslında bu sorunun cevabı, psikolojinin temel amacında gizliydi. Psikolojinin temel amacı, insan davranışlarını anlamak ve davranış sorunlarına çözümler bulmaya çalışmaktır. Temel hedefimi bu tanım üzerinden şekillendirdim. Şimdi sizlere psikoloji bölümü hakkında biraz bilgi vermek istiyorum.

Psikoloji, düşünce, duygu ve davranışlarımızı, bunların arasındaki zihinsel süreçleri inceleyen bir bilim dalıdır. Ayrıca, algılar, öğrenme ve bellek süreçleri, kişilik yapıları, motivasyonlar ve psikopatolojik süreçler de psikolojinin araştırma alanları arasındadır. Psikoloji denince birçok insanın aklına klinik psikoloji gelse de aslında psikolojinin alanı oldukça geniştir ve psikologlar yalnızca bireylerin ruhsal sorunlarıyla ilgilenmezler. Psikolojinin alt dalları arasında gelişim psikolojisi, sosyal psikoloji, deneysel psikoloji, bilişsel psikoloji, psikometri, endüstri ve örgütsel psikoloji, adli psikoloji, spor psikolojisi ve klinik psikoloji yer almaktadır.

Ben, lisans eğitimimi tamamladıktan sonra klinik psikoloji alanında yüksek lisans yapmak istiyorum. Klinik psikoloji, psikoloji lisans eğitimini tamamlayan psikologların en çok tercih ettiği alanlardan biridir. Bu alanda uzmanlaşan kişiler, ruh sağlığı ile ilgilenir ve terapi yoluyla bireylerin psikolojik iyi oluşlarını destekler. Klinik psikologlar, psikolojik bozukluklarla ilgili değerlendirmeler yapar ve terapi yöntemleri uygulatırlar. Psikoloji lisans öğrencisi olarak girdiğim her dersten sonra uzun uzun düşünür, günlük yaşamın içinde fark edemediğimiz davranışlarımızı psikoloji biliminin açıklamasıyla büyük bir hayranlık ve şaşkınlıkla karşılıyorum. Bu alanı seçtiğim için büyük bir mutluluk duyuyorum.

İnsanı anlama ve anlamlandırma yolculuğuna ilgi duyan ve bu alana merakı olan öğrencilerin, sonsuz bir öğrenme sürecine hazırlıklı olmaları ve sürekli çalışmalarını gerektiğini vurgulamak isterim. Psikoloji bölümü, yalnızca mesleki bir seçim değil, aynı zamanda insanı anlama ve topluma katkıda bulunma sürecidir. Bu alanda ilerlemek isteyen öğrencilerin sürekli öğrenmeye açık olmaları gerekmektedir. Psikoloji, teori ve pratiğin birleştiği, insan yaşamına doğrudan dokunan son derece değerli bir bilim dalıdır. Söylenen her sözün, bireylerin hayatında büyük bir etkiye yol açacağı ve gelecek davranışlarını şekillendireceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Sevgili okur, yazımın sonuna yaklaşırken, mesleki yolculuğumda bana rehberlik eden, bilgi ve tecrübeleriyle ufkumu açan değerli hocalarım Prof. Dr. M. Kayhan Bahalı ve Dr. Öğr. Üyesi Hatice Güneş'e en içten teşekkürlerimi sunarım. Onların engin bilgisi ve yol göstericiliği, bu süreçte bana ilham kaynağı olmuştur.

İGÜ MEZUN

Psikoloji Okumak ve Psikolog Olmak



Psikoloji okumak ile psikolog olmak arasındaki farkı en iyi şekilde öğrenmemi sağlayan, meslek hayatımı şekillendirmemde önemli fırsatlar sunan bir eğitim aldım. Gelişim Üniversitesi, bana yalnızca akademik bilgi kazandırmakla kalmadı, aynı zamanda mesleki farkındalık geliştirmemde de büyük rol oynadı. Okul arkadaşlarımla birlikte teorik bilgimizi güçlendirirken, hocalarımızın verdiği dersler ve dışarıdan tamamladığımız ek eğitim programları sayesinde kendimi geliştirme fırsatı yakaladım.

Bu süreç, gelecekte deneyimli bir psikolog ve akademisyen olarak mesleğimi en iyi şekilde icra edebileceğime dair inancımı pekiştirdi. Lisans eğitimimde gelişimime en çok katkı sağlayan deneyimlerden biri de İGÜ Psikoloji Kulübü ile tanışmam oldu. Bu kulüp sayesinde hem akademik hem de sosyal açıdan kendimi geliştirme fırsatı buldum. Üniversite hayatında edindiğim bu deneyimler, mesleki yolculuğuma yön verirken aynı zamanda değerli insanlarla tanışmamı sağladı. Okulun sunduğu dinamik ortam ve akademik fırsatlar, lisans sürecimde beklediğimden çok daha fazlasını kazanmama olanak tanıdı.

Kendimi keşfetmeye başladığımda, her zaman bir psikoloji profesörü ve deneyimli bir klinik psikolog olmayı hayal ettiğimi fark ettim. Bu hedef doğrultusunda ilerlerken Gelişim Üniversitesi, hocalarım ve arkadaşlarım en büyük destekçilerim oldu. Onların rehberliği sayesinde çalışacağım alanlarda gerekli eğitimleri tamamladım, yüksek lisans programına kabul edildim ve meslek hayatımda bana yol gösteren hocalarımla tanıştım.

Bu süreç bana gösterdi ki başarıya ulaşmak için kararlılıkla çalışmak, sürekli öğrenmek ve hedeflere inanmak gerekiyor. Tüm bunların yanı sıra, en önemli şey ise bu yolculuğun her anından keyif almayı ve mutlu olmayı unutmamak.

Yılmaz Onur GÜVEN
Psikoloji Bölümü
Mezunu





ERASMUS+ GÜNCESESİ

Bilge GAYRETLİ
Psikoloji Bölümü Öğrencisi

Erasmus öğrenim hareketliliğimi, 2023 yılının Eylül ayında İspanya'nın tarihi ve şirin kenti Oviedo'da, El-Milan kampüsünde tamamladım.

Orada geçirdiğim süre boyunca, eğitmenim olan Polonyalı Profesör Anna Bujnowska Malgorzata sayesinde hem derslerde edindiğimiz uygulamalı ve pratik materyallerle hem de günlük hayatımızda bize kazandırdığı engin tecrübelerle büyük bir gelişim gösterdim. Psikoloji alanındaki sınırsız desteği için ona minnettarım. "Psychological Essential of Attention to Diversity" dersi, özel gereksinimli bireyler için yapılabilecekleri ve özellikle İspanya'da bu alanda nasıl çalışılacağını bizlere gösteren çok değerli bir bakış açısı sundu.

Derslerimin dışında edindiğim bilgi ve tecrübeler, İspanya'nın ve Avrupa'nın sürdürülebilirlik anlayışına dair farkındalığımı artırdı. İspanya'da bir Türk olarak neredeyse hiç yabancılık çekmedim. Sıcak, dışa dönük, eğlenmeyi seven, enerjisi yüksek ve hayattan keyif almayı bilen insanları sayesinde, hiçbir zaman dışarıdan biri gibi hissetmedim. Gezilerim sırasında, tanımadığım insanlara yön sorduğumda bile son derece özverili ve arkadaş canlısı yanıtlar aldım.

Erasmus konularında bana destekçi olan Alejandro Gonzalez Fernandez, yerel halkla ve diğer Erasmus öğrencileriyle kaynaşmam konusunda bana inanılmaz bir destek sağladı. Bununla da kalmayıp, sevdiğim spor dallarını keşfetmeme de yardımcı oldu. Erasmus deneyimimden önce voleybolu bu kadar seveceğimi ve kendimi bu kadar geliştirebileceğimi hiç tahmin etmezdim. Üniversitenin sunduğu spor olanakları ve neredeyse her gezide düzenlenen plaj voleybolu etkinlikleri sayesinde içimdeki sporcu ruhu yeniden canlandı.

Ayrıca bu proje bana çevresel sürdürülebilirlik konusunda geniş bir bakış açısı kazandırdı. Geri dönüşüm, çevresel zararları en aza indirme, geri dönüşüm envanterlerini kişisel alanlarda ve ev içinde kullanma gibi konulara dair farkındalığımı arttı. Bu bilinçle hâlâ Türkiye'de sürdürülebilirlik uygulamalarımı devam ettiriyorum.

İspanyolların bayramlarını, geleneklerini ve gezi kültürlerini onlarla birlikte deneyimlemek; tarihi yapılarını, bizzat onların gözünden gözlemlemek, kendimi adeta bu kültürün bir parçası gibi hissetmeme neden oldu. Hemen her akşam meşhur Tapas yemekleriyle buluşmak, La Sagrada Familia gibi başyapıtları genç ve dinamik bir bakış açısıyla görmek, Erasmus'un benim için her zaman unutulmaz bir deneyim olarak kalmasını sağlayacak.

Elbette seyahatlerim sadece İspanya ile sınırlı değildi. Avrupa'nın sunduğu ulaşım rahatlığı sayesinde Fransa, Polonya, İtalya ve Almanya gibi ülkeleri gezme ve yeni kültürel birikimler edinme fırsatı buldum. Özellikle Roma, bu süreçte benim için ayrı bir yere sahip oldu. Kolezyum, Trevi Çeşmesi, Panteon, Forum, Kutsal Melek Kalesi, Aziz Petrus Bazilikası ve Vatikan Müzesi gibi dünyaca ünlü yapıları görme şansını yakaladığım için, Erasmus deneyimime Roma'yı favori şehirlerimden biri olarak eklemek istiyorum.

Ne olursa olsun, bu eşsiz deneyim için minnettarım. Umarım bir gün herkes benim hissettiğim duyguları tadar ve bu benzersiz yolculuğu hayatının bir parçası haline getirir.



Bursa'nın Lezzet Sırrı: Tahinli (Tahanlı) Pide



Arş. Gör. İrem UVAR Psikoloji (İngilizce) Bölümü

Bursa'ya yolunuz düşerse mutlaka tatmanız gereken lezzetlerden biri de meşhur tahinli pidesidir. Yerel ağızda "tahanlı" olarak da bilinen bu pide, şehrin kendine özgü tatlarını en güzel şekilde yansıtan bir lezzet şöleni sunar. Tahinli pide, taze açılmış hamurun üzerine bolca tahin sürülerek hazırlanır. Fırında pişirilen pide, çıtır çıtır dış yüzeyi ve yumuşacık iç kısmıyla damakları şenlendirir. Üzerine serpilmiş ceviz veya fıstık, lezzete ayrı bir boyut katar. Tahinin yoğun ve kremi yapısı, pidenin her lokmasında kendini hissettirir.

Peki, tahinli pideyi bu kadar özel yapan nedir?

Öncelikle Bursa'da yetişen susamlardan elde edilen tahinin kalitesi, pidenin lezzetini belirleyen en önemli faktörlerden biridir. İkinci olarak, pide ustalarının yıllardır süregelen tecrübeleri ve özenli hazırlama süreçleri, bu lezzetin sırrını oluşturur.

Bursa'nın meşhur tahinli pidesi, sadece lezzetiyle değil, sağladığı faydalarla da dikkat çekiyor. Tahinin içeriğindeki kalsiyum, demir, E vitamini ve diğer mineraller, vücudumuza enerji verirken kemik sağlığımızı da destekliyor.

Bursalılar bu lezzeti sabah kahvaltılarında sıklıkla tercih ederler. Hatta bazıları, pidenin ortasını çukurlaştırıp içine simit batırarak tüketme geleneğini sürdürür. Bu gelenek, tahinli pidenin lezzetini daha da artıran ve Bursa'ya özgü bir tüketim şekli olarak bilinir.

Peki, bu lezzetin tarihi kökenleri neler?

Tahinli pide, 19. yüzyılın ikinci yarısında Balkan göçmenleri tarafından Bursa'ya getirilmiş. O zamandan beri şehrin vazgeçilmez kahvaltılarında biri haline gelmiş. Taş fırında pişirilen, çıtır dışı ve yumuşak içi ile tahinli pide, Bursa'ya özgü bir lezzet olarak coğrafi işaret almış durumdadır.

Bursa'da hemen hemen her fırında bulabileceğiniz tahinli pide, özellikle tarihi çarşıların fırınlarında daha otantik bir lezzet sunar. Ancak, şehrin en meşhur tahinli pidesini tatmak isteyenler, uzun yıllardır aynı lezzeti koruyan Tarihi Taş Fırın'a akın eder. Sıcak sıcak fırından çıkan bir dilim tahinli pideyi, yanında bir bardak çay eşliğinde yemenin keyfi bir başka! Bu eşsiz lezzete ulaşmak için sabırla sıra bekleyenlerin sayısı hiç azalmaz.

AKADEMİK YAŞAMA DAİR

YAYINLARIMIZ

- Doç. Dr. Ayşe Meriç Yazıcı'nın "The moderating role of environmental ethics in the effect of green innovation awareness on corporate social responsibility" başlıklı makalesi Social Responsibility Journal'da yayımlandı.
- Dr. Öğr. Üyesi Festus Victor Bekun'un "The asymmetric relationship between pollution, economic growth, urbanization, renewable energy consumption, and life expectancy in Ghana: a novel Quantile-on-Quantile analysis" başlıklı makalesi Air Quality, Atmosphere and Health'de yayımlandı.
- Dr. Öğr. Üyesi Festus Victor Bekun'un "Can household energy efficiency dampen crude oil price volatility in the United States?" başlıklı makalesi PLoS ONE'da yayımlandı.
- Dr. Öğr. Üyesi Ece Zeybek Yılmaz'ın "The Regulatory Role of Organizational Identification in the Effect of Pygmalion on the Cyberslacking Behaviour of Hotel Businesses Employees" başlıklı makalesi IIM Kozhikode Society and Management Review'da yayımlandı.
- Dr. Öğr. Üyesi Gizem Uzuner'in "Material circularity and environmental quality in the EU: what causes what and where?" başlıklı makalesi Environmental Research Communications'da yayımlandı.
- Arş. Gör. Kartal Doğukan Çıki'nın "Do football fans care about destinations? The football fans' travel motivation to sports events and their post-travel behaviours" başlıklı makalesi Tourism Review'da yayımlandı.

AKADEMİK YAŞAMA DAİR

ATAMA

- Gümrük İşletme Bölümü "Dr. Öğr. Üyesi" kadrosuna **Dr. Öğr. Üyesi Reyhan ÖZEŞ ÖZGÜR** yeniden atanmıştır.
- İşletme (İngilizce) Bölümü "Dr. Öğr. Üyesi" kadrosuna **Dr. Öğr. Üyesi Dini VERDENIA LATIF** yeniden atanmıştır.
- İşletme (İngilizce) Bölümü "Profesör Doktor" kadrosuna **Prof. Dr. Anton Abdulbasah KAMIL** yeniden atanmıştır.
- Ekonomi ve Finans (İngilizce) Bölümü "Dr. Öğr. Üyesi" kadrosuna **Dr. Öğr. Üyesi İfedolapo OLABISI OLANIPEKUN** yeniden atanmıştır.
- Lojistik Yönetimi (İngilizce) Bölümü "Doçent Doktor" kadrosuna **Doç. Dr. Festus Victor BEKUN** yeniden atanmıştır.

YÜKSELME

- Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü "Profesör Doktor" kadrosuna **Prof. Dr. Hacer GÜLŞEN** atanmıştır.
- Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü "Doçent Doktor" kadrosuna **Doç. Dr. Şerefnur ATİK** atanmıştır.

Değerli İGÜ mezunları ve öğrencileri,
iş arayanların nitelikleri ile işverenlerin
aradığı özellikleri eşleştiren yeni

İŞ BULMA PLATFORMU

erişime açıldı. Üye olarak açık pozisyonları
görüntüleyebilir ve başvuru yapabilirsin.

Detaylı bilgi ve
Başvuru için

metsis.gelisim.edu.tr

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ MEZUN TAKİP SİSTEMİ

Mezun Takip Sistemi (METSİS), mezunlarımızın istihdamı ve mezuniyet sonrası eğitimi gibi güncel durumlarını belirleyerek takip etmek, istatistiki veriler oluşturmak amacıyla açılmıştır. İstanbul Gelişim Üniversitesi, mezunlar ile ilişkilerini kuvvetlendirmek ve mezunların istihdamına katkı sunmak adına METSİS'i faaliyete geçirmiştir. Mezunlarımız, METSİS'e ücretsiz üye olabilmektedir. (metsis.gelisim.edu.tr)

METSİS üye olan mezunlarımız oluşturdukları kişisel profillerini güncelleyerek iş ilanlarımızı takip edebilmektedir.

METSİS'e Nasıl Üye Olurum?

1. metsis.gelisim.edu.tr platformuna giriş yapınız.
2. Açık pozisyonlar kutucuğundan ilanlar takip edebilirsiniz.
3. İlanlara başvuru gerçekleştirmek için Yeni Aday kutucuğundan hesap oluşturabilirsiniz.
4. Hesap oluşturulduktan sonra üst sekmede yer alan ilanlar sekmesinden iş ilanlarını görebilir ve uygun olan pozisyonlara başvurabilirsiniz.

KÜNYE

İKTİSADİ İDARİ VE SOSYAL BİLİMLER FAKÜLTESİ

İİSBF Dekanı

Prof. Dr. Kenan AYDIN

İİSBF Dekan Yardımcısı

Doç. Dr. Emrah DOĞAN

Dr. Öğr. Üyesi Özlem Tuğçe KELEŞ

Koordinatör

Arş. Gör. Hilal KURUOĞLU

İçerik Editörü

Bölüm Başkanı

Dr. Öğr. Üyesi Bülent TANSEL (Bölüm Başkanı)

Arş. Gör. Deniz Mısra GÜROL

Arş. Gör. Zehra Nur KURTOĞLU

Arş. Gör. Simay YILMAZ

Arş. Gör. İrem UYAR

Arş. Gör. Mert KUŞLUVAN

Çeviri Koordinatörü

Arş. Gör. Tuğçe Gül BABACAN

Arş. Gör. Dilek KIZILIRMAK

Arş. Gör. Remzi SOYTÜRK

Arş. Gör. Deniz Mısra GÜROL

Grafik Tasarım

Arş. Gör. Hilal BİLGİLİ

Arş. Gör. Tarık YILMAZ

Arş. Gör. Hilal KURUOĞLU

Arş. Gör. Simay YILMAZ

Redaksiyon

Arş. Gör. Çağlar KARAKURT

Arş. Gör. Şeyma ÖZEKİNCİ



[iguiisbf](#)



[iguiisbf](#)



[iguiisbf](#)



sosyocom@gelisim.edu.tr



SosyoCom