



#### KADININ DÜRBÜNÜNDEN

Üsküdar Üniversitesi Rektörü  
**Prof. Dr. Nazife GÜNGÖR**  
ile röportaj

# 3

#### MEZUNLARIMIZ DİYOR Kİ...

**Klinik Psikolog Özgenur TAŞKIN**, İTBF Psikoloji İngilizce bölümünü anlattı

# 7

#### İŞ GÖRÜŞMESİNE GİTMEDEN

İş arama sürecindeki adaylar bu röportajı sakın kaçırmayın...

# 13

#### YAPAY ZEKÂ FIRSAT MI?

Hakan ÖZDEMİR merak edilenleri sizin için yazdı.

# 15



## Kıymetli Üsküdar Üniversitesi Mezunları,

**M**ezuniyet, bir törenle kapanan bir dönem değil; karakterin, yetkinliğin ve duruşun sahaya indiği yeni bir başlangıçtır. Kariyer yolculuğunuzda unvanlar değişir, sektörler dönüşür, teknolojiler hızlanır; fakat sizi kalıcı kılan şey, hangi masada oturduğunuzdan çok **hangi değerlerle ayağa kalktığınızdır.**

“*NEXT Üsküdar*”ın bu ilk sayısını tam da bu yüzden önemsiyorum: Çünkü yalnızca iş dünyasına dair ipuçları vermekle kalmıyor; mezunlarımızın gerçek hikâyeleriyle, akademik perspektifle ve güncel başarılarla ortak bir pusula sunuyor. Bir yanda mezunlarımızın ilham veren deneyimleri, diğer yanda kariyerin dinamikleri, girişimcilik bakışı ve yapay zekâ gibi oyunun kurallarını yeniden yazan alanlar... Hepsi aynı soruya bağlanıyor: **Değişen dünyada nasıl daha yetkin, daha üretken ve daha “iyi” kalırız?** Üsküdar Üniversitesi’nin mezunlarından beklentisi, yalnızca mesleğini iyi yapan bireyler olması değil;

“Üsküdar Üniversitesi kimliğiyle sunduğumuz **Güzel İnsan Modelini**” gittikleri her kuruma, her şehre ve her yöne taşımalarıdır.

Ben de üst yönetim sorumluluğu taşıyan biri olarak şunu çok net görüyorum: Kurumları büyüten sadece strateji ve teknoloji değildir; **etik, sorumluluk, merhamet, adalet duygusu ve insana dokunan liderlik** büyütür. Bugünün

rekabetçi dünyasında sizi farklılaştıracak olan, “ne bildiğiniz” kadar “nasıl bir insan olduğunuzdur”.

Bu dergi, aramızdaki bağı canlı tutan bir köprü olsun. Sizlerden ricam; yalnızca okuyan değil, katkı veren, öneren, mentorluk yapan ve genç mezunlara el uzatan bir mezun topluluğunu birlikte büyütmemizdir.

**Yolunuz açık; değerleriniz rehberiniz olsun.**

A. Furkan TARHAN  
Üsküdar Üniversitesi  
Mütevelli Heyet Başkanı



ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ KARIYER MERKEZİ DAİRE BAŞKANLIĞI DERGİSİ

Sayı 1 • Nisan 2026

**SAHİBİ**  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ ADINA  
A. Furkan TARHAN

**EDİTÖR**  
Remziye ÇOPUR

**YAZIŞMA ADRESİ**  
MİMAR SİNAN MAH. SELMAN-I PAK CAD. PK:34664  
ÜSKÜDAR/İSTANBUL/TÜRKİYE

kariyermerkezi@uskudar.edu.tr  
+90 216 400 22 22

# AKIL HARİTA, VİCDAN PUSULADIR!



**D**eğerli Genç Arkadaşım,  
Vicdan sustuğunda akıl mazeret üretmeye başlar. Hız ve haz, akli derin düşünceden uzaklaştırarak vicdanı susturur. Hız ve haz insanı uyarır ama akıl uyandırır, vicdan ise yön verir...

Hayat, ucu bucağı görünmeyen bir okyanus; sen ise bu okyanusta kendi gemisinin kaptanı olmaya aday bir yolcusun. Birçoğumuz başarıyı sadece gidilecek bir liman, alınacak bir diploma veya kazanılacak bir unvan sanıyoruz. Oysa gerçek başarı; rüzgârın nereden estiğinden ziyade, yelkenlerini nereye ve hangi bilinçle açtığında gizlidir. İşte tam da bu noktada Bilinçli genç olmak, sadece teknik bilgiyle donanmak değil; özünü tanımak, sınırlarını bilmek ve hayatın zorlukları karşısında psikolojik dayanıklılık geliştirebilmektir.

Sizler de farkındasınız, modern yaşam sürekli “tüketmeyi” ve “hızlı yaşamayı” öğütlüyor. Ancak kalıcı mutluluk ve gerçek başarı, ancak üretmek ve anlamlandırmakla mümkündür. Bilinçli bir genç, popüler kültürün geçici rüzgârlarına kapılmak yerine, kendi değerler sistemini inşa eden kişidir. Bu inşa sürecinde ise iki temel rehberiniz olmalı: **Akıl** ve **Vicdan**. Akıl size yolu gösterir, vicdan ise o yolda yürürken pusulanız olur.

Kendinize şu soruyu sormaktan çekinmeyin:

*“Ben kimim ve bu dünyada nasıl bir iz bırakmak istiyorum?”* Bu soru, öz bilinç yolculuğunuzun ilk adımıdır. Duygularınızı yönetmeyi öğrendiğinizde, öfkenizi motivasyona, korkularınızı ise tedbirli bir cesarete dönüştürebilirsiniz.

Unutmayın; zekâ sizi sadece bir noktaya kadar taşır, ancak sizi zirvede tutacak olan karakteriniz ve etik değerlerinizdir.

**NEXT Üsküdar** ile çıktığımız bu yolculukta, sadece mesleki becerilerinizi değil, “insan olma sanatını” da geliştirmenizi diliyorum. Kendinize yatırım yapmaktan, hata yapmaktan ve yeniden başlamaktan korkmayın. Çünkü gelecek, bugünden hazırlanan ve hayatının sorumluluğunu eline alan bilinçli gençlerin omuzlarında yükselecektir.

Kendini tanı, yeteneklerini keşfet ve hayatının lideri ol. Sen sadece geleceğin bir parçası değil, bizzat o geleceği inşa edecek mimarsın.

Yolunuz açık, pusulanız daima ‘bilgelik’ olsun.

**Prof. Dr. Nevzat TARHAN**  
Üsküdar Üniversitesi  
Kurucu Rektörü  
Psikiyatrist



*Next Üsküdar*'ın ilk sayısında Üniversitemizin Rektörü Sayın Prof. Dr. Nazife GÜNGÖR Hocamız ile bir röportaj gerçekleştirdik ve kendisine merak ettiğimiz sorularımızı yönelttik. Dergimizin ilk sayısına katkılarından dolayı teşekkürlerimizi sunarız.



## ■ Çalışma yaşamına başlamanız nasıl oldu?

Mesleki idealim çocuk yaşlardan itibaren öğretmenlik odaklı olarak gelişti. Okul başarımda her ne kadar matematik, fen bilgisi gibi dersler öne çıksa da edebiyat, filoloji gibi dil ağırlıklı alanlarla uğraşmak beni daha çok mutlu ediyordu. Üniversite bölüm seçimimde de bu yöndeki ilgim etkili oldu. Öğretmenlik eğitimi veren bölümlerin yanında iletişim eğitim veren bölümler de edebiyat ve yazmaya olan ilgim nedeniyle tercihlerim arasında yer almıştı. Üniversite sınavı sonucunda iletişim fakültesine yerleşince de hedefimi akademik yaşama doğru yönlendirdim. Hedefi doğru koymuş olmalıyım ki meslek yaşamım boyunca hep şevkle çalıştım. İdealim olan işi yapıyorum ve bunun ne kadar değerli bir şey olduğunu da biliyorum. Bu açıdan çok şanslı olduğumu düşünüyorum. Yeniden başlasam, yine aynı süreçlerden geçer, bugün yine aynı yerde olmak isterdim.

## ■ Bu alanda kariyer yapmak isteyen kişiler için tavsiyeleriniz nelerdir?

Hedeflerini doğru koysunlar, ama gerçekleştirmek için gereğini de yapsınlar. Böylece keşkelerle kafa yormak, moral bozmak yerine iyikilerle iş ve kariyer yaşamlarına keyifle devam ederler.

## ■ Yaptığınız işin insanı zorlayan / insanı mutlu eden yanları nelerdir?

Yaptığınız işi seviyorsanız zorluk olmaz. Daha doğrusu her zorlukla başa çıkabilirsiniz. Düz, pürüzsüz bir yaşam ve de iş yaşamı süreci asla yoktur. Ama yaptığınız işi seviyorsanız, aşamaya çağınız pürüz, çözemeyeceğiniz sorun da yoktur. Her insanın içinde devasa bir üretim enerjisi ve potansiyeli vardır, yeter ki hedeflerini doğru belirlesin, yürüyeceği yolu doğru seçsin ve elbette gereğini yapsın.

## ■ “Kadın gücü” ifadesi genel anlamda sizlerde hangi duyguları/ düşünceleri ifade ediyor?



Ben kadın gücü ya da erkek gücü diye bir sınıflandırma yapmıyorum. Cinsiyete bakılmaksızın her insanın istediği işi yapma gücü vardır, yeter ki bu gücün farkında olsun, harekete geçirsin. Kadın açısından bakınca da şunu söyleyebilirim. İnsanlık tarihi ne yazık ki eril egemen bir anlayışla biçimlendi. Bu nedenle çoğu zaman ve çoğu iş ortamında kadın egemen anlayışın kurbanı olabilmekte, zayıf düşürülebilmektedir. Ama kadın eğer bunun farkında olursa, yani insanlık tarihini, içerisinde yaşadığı toplumsal ve kültürel yapıyı doğru okuyabilirse kendi potansiyel gücünü nasıl harekete geçirebileceğini ve bu eril egemen ortamda nasıl etkin bir biçimde varlık gösterebileceğini bilir ve ona göre de kendisine doğru rotayı oluşturabilir.

■ **Gün içerisinde yaşadığınız yoğunluk veya sıkıntılar sonrasında güne devam etmede sizi motive eden unsurlar nelerdir?**

Sorunlar ve sıkıntılar başarının tetikleyicisidir. Sorunlardan korkarsanız, sıkıntılardan sıkılırsanız zayıf düşersiniz. Sorunların üzerine gitmek, sıkıntıları aşmak yaşamın asıl keyifli yanıdır. Korkmak, sıkılmak, çekinmek, çekilmek değil, coşmak, koşmak, sakin bir tavırla sorunların üzerine gitmek ve çözmek. İşte o zaman gökten düşen üç elmadan biri de sizin olur. Öyle ya emek olmadan yemek olmaz.

■ **Bir günlüğüne başka bir kadın bünyesinde yaşama imkânınız olsaydı tarihten hangi figür olmasını isterdiniz? Neden?**

Ben yine kendim olmak isterdim. Elbette ki başarılı kadınlar benim örneğim olmuştur. Mücadeleci kadınları severim. Yaşadığı dünyaya, insanlığa anlamlı ve yararlı dokunuşlar yapan kadınlara saygı duyarım. Cesur, özgüveni yüksek, kendisine yeten, kendisiyle birlikte başkalarını da yüceltmeyi iş edinen kadınları önemserim. Tarih başarılı kadınlarla doludur ve iyi ki de öyledir, ama hiçbiriyile empati kurmak, hiçbirinin yerinde olmak istemem. Çünkü her insan zaten hak ettiği yeredir. Ben de başarılarımla, başarısızlıklarım, yaptıklarım, yapamadıklarım, yeterliliklerimle, yetersizliklerimle olmam gereken yerdeyim.

■ **Hayatın gelişim ve değişimden ibaret olduğunu kabul edersek bugünkü siz, 10 yıl önceki size**

**ne tavsiye ederdi?**

Bugünden geçmişe herhangi bir öneride bulunmama gerek yok. İnsan her yaşın gereğini yapıyor diye düşünüyorum. Her birimiz geçmişimizin ürünüyüz. Dolayısıyla da geriye bakıp da on yıl önce bunun yerine şunu yapsaydım demenin hiçbir anlamı yok. Geçmişte yaptığımız her şey bugünkü bizi oluşturuyor. Her ne zaman ne yaptıysam iyi ki yapmışım demek bence çok daha keyifli.

■ **Çalışan, üretken ve yıllar geçtikçe gelişen bir insan olarak hayattaki mottonuz nelerdir?**

Bu hayat senin, onu yalnızca kendi istediğin gibi yaşa.

■ **Bugüne kadarki yaşam deneyimlerinle birlikte “iyi ki” kavramından sonra cümlelerinizi nasıl tamamladınız?**

Doğrusuyla yanlışıyla her ne yaptıysam iyi ki yapmışım, her ne yaşadysam iyi ki yaşamışım. Geçmişim bugünüm, bugünüm de geleceğimdir.

■ **Meslek hayatınızda “iş kazası” şeklinde nitelendirebileceğiniz bir anınızı paylaşmak ister misiniz?**

Galiba fazla temkinliyim, iş kazası pek olmadı. Yanlışlarım elbette oldu, ama yanlışlarımız olmasa doğrularımız da olamazdı zaten. Çünkü biz insanlar yanlış ya da doğru bütün deneyimlerimizden ders alarak yaşam organizasyonumuzu yapıyoruz.

■ **Kendinize dair hayallerinizi sorarsak; ileriye yönelik neler hayal ediyorsunuz?**

Bugüne kadar olduğu gibi bugünden sonra da insanlığa küçük pozitif dokunuşlarda bulunmaya devam etmek istiyorum.

■ **“Mutluluk”, “Başarı” ve “Sürpriz” kavramları size ne ifade ediyor?**

*Mutluluk*, yaşamdan ve yaşamaktan zevk almak, yaşamı anlamlandırarak yaşamak.

*Başarı*, ulaşılabilir hedefler koymak, sakin bir tempoyla, her adımın keyfini çıkararak o hedeflere doğru yürümek.

*Sürpriz*, yaşam kendi akışında güzeldir. ■

# DİPLOMA YETMEZ

## MEZUNİYET SONRASI İŞ DÜNYASINI ANLAMANNIN VE YÖN VERMENİN ANAHTARI

Dergimizin ilk sayısında Üniversitemiz Rektör Danışmanı Sayın Serdar KARAGÖZ de katkılarını sundu ve tecrübelerini bizlerle paylaştı. Kendisine teşekkür ediyoruz...

**B**ugün mezun olmak, artık bir son değil; aksine uzun ve çok boyutlu bir yolculuğun başlangıcıdır. Hızla değişen dünya düzeni, mesleklerin dönüşümü ve teknolojinin çalışma hayatını yeniden şekillendirmesi, üniversite mezunlarından yalnızca bilgi değil; esneklik, farkındalık ve sürekli gelişim talep etmektedir. Bu nedenle günümüz mezunları için asıl sorudur: “Ne biliyorum?” değil, “Değişime ne kadar hazırım?”

Hızlanan değişim, çalışma biçimlerinin dönüşmesi ve beklentilerin çeşitlenmesi; birçok mesleği yeniden tanımlamakta, bazılarını ortadan kaldırırken yeni kariyer yollarını da beraberinde getirmektedir. Bu belirsizlik ortamında ayakta kalmanın yolu, tek bir uzmanlık alanına sıkı sıkıya tutunmaktan ziyade; öğrenmeyi öğrenmiş, çok yönlü ve kendini yenileyebilen bireyler olmaktan geçmektedir. Artık diplomalar, tek başına yeterlilik göstergesi değil; kişinin potansiyelini yansıtan araçlardan yalnızca biridir.

Mezuniyet sonrası hayatta başarıyı belirleyen en önemli unsurlardan biri de bireyin kendisiyle ve çevresiyle kurduğu ilişkidir. Bu noktada girişimcilik kavramı, yalnızca şirket kurmakla sınırlı olmayan; inisiyatif alma, riskleri yönetebilme, sorunlara çözüm üretebilme ve fırsatları fark edebilme becerilerinin bütününe ifade eden bir yaklaşım olarak öne çıkmaktadır.

Girişimci bakış açısına sahip mezunlar, yalnızca mevcut işlere uyum sağlamakla yetinmez; buldukları kurumlara değer katan, süreçleri iyileştiren ve yenilik önerileri geliştiren bireyler haline gelir. Bu yaklaşım, kamuda, özel sektörde ya da sivil toplumda çalışmaktan bağımsız olarak her alanda karşılık bulur. Günümüz dünyasında aranan profil, verilen işi eksiksiz yapan değil; yaptığı işe anlam katan ve sorumluluk alan mezun profilidir. Kendini tanıyan, güçlü ve gelişime açık yönlerinin farkında olan mezunlar; kariyer planlarını daha gerçekçi ve sürdürülebilir biçim-



de yapabilmektedir. Bu noktada etik değerler, sorumluluk bilinci ve toplumsal duyarlılık, mesleki yeterlilik kadar önem kazanmaktadır. Çünkü çağımız, yalnızca iyi çalışanlara değil; aynı zamanda iyi insanlara ihtiyaç duymaktadır.

Üsküdar Üniversitesi olarak bizler, kaliteyi yalnızca süreçlerde değil; insan kaynağının niteliğinde ve mezunlarımızın hayata bakışında arayan bir anlayışı benimsiyoruz. Kalite kültürü, mezuniyetle birlikte sona eren bir kazanım değil; yaşam boyu devam eden bir duruştur. Eleştirel düşünebilen, farklılıklara saygı duyan ve değişimi tehdit değil fırsat olarak görebilen bireyler, bu kültürün doğal taşıyıcılarıdır.

Sevgili mezunlarımız,

Hayat sizden net cevaplar değil; doğru sorular sormanızı bekliyor. Kariyer yolculuğunuzda belirsizlikler olacak, yön değiştirmek zorunda kalacaksınız ve bazen yeniden başlamak gerekecek. Bu durumlar bir eksiklik değil; aksine çağın doğal bir sonucudur. Önemli olan, değerlerinizden vazgeçmeden ilerlemek ve kendinizi sürekli geliştirme cesaretini korumaktır.

Unutmayın; mezuniyet bir unvan kazandırır, ancak sizi hayatta güçlü kılan şey bakış açınız, duruşunuz ve değişen dünyaya verdiğiniz nitelikli yanittir.



Eğitim yolculuğunun kariyer basamaklarına nasıl dönüştüğünü, yolu Üsküdar'dan geçenlerin hikayeleriyle keşfedin. *Next Üsküdar*; mezunların gerçek hayat tecrübelerini genç zihinlerle buluşturarak, gelecek planlamasında onlara pusula olmayı hedefliyor.

## ■ Önce sizi tanıyarak başlayalım; bize biraz kendinizden bahsedebilir misiniz?

Merhaba, adım **Özgenur TAŞKIN**. Göztepe Anadolu Lisesi ardından Üsküdar Üniversitesi İngilizce Psikoloji bölümü ve İngiltere Bournemouth Üniversitesinde onur derecesi ile yüksek lisansımı tamamladım. 6 senedir Nİstanbul Beyin Hastanesinde uzman klinik psikolog olarak, 4 senedir Üsküdar Üniversitesi Psikoloji (İngilizce) ve Tıp Fakültesi (İngilizce) bölümünde yarı zamanlı öğretim görevlisi olarak çalışmaktayım.

## ■ Psikoloji Bölümüne ilginiz nasıl başladı ve (iş veya özel) hayatınıza kattıkları için neler söyleyebilirsiniz?

İnsan duygu, düşünce, davranışlarına hep çok fazla dikkatim vardı, klasik olacak ama çocukluktan beri... Zamanla bilimle nasıl birleştirebilirim diye düşündükten sonra 'psikolog olma' fikri zihnimde netleşti. Ailemin de elbette bu konuda pozitif yönde yönlendirmeleri çok fazla oldu.

Psikolog olmak, seans odasında bir danışan ile baş başa bir durumu ele almak çok emek, bilgi aynı zamanda da kuvvetli bir tecrübe istiyor. Mesleğe ilk başladığım zamanlarda her seans

sonrası, bir seans süreci kadar da kendim kalıp vaka üzerine çalıştığım zamanlar oldu. Haftalık süper vizyonlarım mesleğe başladığım süreçten beri devam eder. Meslekte çok güvendiğim hocalarım, akranlarım var. Eğitimlerim psikoloji alanına başladığım günden beri hemen hemen her hafta sonu devam ediyor. İş hayatı olarak etik kuralları gözeten, bilgi anlamında yeniliğe açık, okuyan, çalışan bir psikolog olduğunuzda çok tatmin edici bir meslek. Danışanınızda olan ufacık bir değişim, sizin için oldukça önemli oluyor, en güzeli de gelişime destek ve şahit oluyorsunuz.

Özel hayatımda farkındalığım daha yüksek oluyor ama işi ve özel hayatı karıştırmayı sevmediğimden psikolog kimliğimi geride tutmayı tercih ediyorum.

## ■ Neden Üsküdar Psikoloji bölümünü tercih ettiniz?

Nİstanbul Beyin Hastanesi'nde çalışmak hayallerim arasındaydı, öğrenci iken staj imkanı, klinikte olan psikolog ve psikiyatrist hocalarımdan ders alma imkanı yani kısacası klinik psikoloji anlamında oldukça donanımlı olmasından

kaynaklı olarak 2021 yılında Üsküdar Üniversitesi ilk tercihim oldu.

## ■ Dönüp baktığınızda unutmadığınız bir üniversite anınız var mı?

Sanıyorum ki 3. sınıf, psikopatoloji dersleri. Dersler çok yoğun, vaka örnekleri ile beraber akranlarımla bu semptomlar bizde de var mı? Çevremizde var mı? Nasıl baş





edeceğiz gibi tatlı bir telaşa girmiştik. Sanıyorum ki patoloji dersini söyleyebilirim. Endişeden öyle çok çalışmışım ki en yüksek ortalama ile verdiğim derslerimden biri olmuştu.

■ **Üniversitenin kişiye kazandırdığı yetkinlikler ve bunların geliştirilmesi konusundaki düşünceleriniz nelerdir?**

Üniversite bir genç için dönüm noktasıdır. Ne yapın, edin, en verimli şekilde geçirin. Verimden kastım çok çalışın en yüksek puanı siz alın değil. Çevre edinin, kulüplere katılın, sosyal sorumluluk projelerinde olun, eğer vaktiniz el veriyorsa çalışın, kendi paranızı kazanın, arkadaşlarınızın fikirlerini merak edin, ayrı bölümlerdeki kişiler ile sohbet edin, İngilizce'yi artık söyleyemiyorum bile... İkinci, hatta üçüncü dili öğrenin. Yerinizde durmayın :). Üniversite zamanı kolektif bir havuz, tamamen size bağlı. İnsan, dil, çevre kazanın. Başarı çalıştığımız sürece zaten hep sizinle olacaktır.

Bir gün üniversitede ders arası 1. Sınıflardan bir öğrencim yanıma geldi ve heyecanla, hangi eğitimleri alabileceğini, çok hevesli olduğunu anlattı. Gülümsedim. Tenis? dedim. Öğrencim pek memnuniyetsiz bir şekilde baktı, hocam terapi eğitimlerinden bahsediyorum dedi. Ben de gülümsedim ve zaten ömrünün devamı eğitimler ile geçecek şu anda kendin için vücudunu rahatlatmak için spor olur, hobi olur, aktivite olur ne istersen onu yap ama eğitimler için çok erken de-

dim. Kolektif havuzdan kastım da aslında tam olarak bu, o havuz sadece eğitimler ile dolmuyor. Terapistin önce kendini regüle edebilmesi oldukça önemli.

■ **Yaptığınız iş görüşmesini hatırlıyor musunuz? Nasıl bir işe alım süreci geçirdiniz?**

İlk iş görüşmemdi, 6 yıldır başka bir iş görüşmesine de katılmadım. Oldukça heyecanlıydı, İngilizce bir mülakata alındım. Kendimden emin girmiş olmama rağmen oldukça kaygılandığımı hatırlıyorum. Fakat zaten dolu bir CV ya da kendinize gerçek bir güvenle gittiyseniz, niyetinizi hedeflerinizi belli ettiğinizde pozitif geçiyor. Dinlemek ve soruları yanıtlamak çok önemli ve sakın kalabilmek. Kaygı her zaman 1 adım geriden başlatıyor ne yazık ki. Kaygıyı yönetilebilir seviyede tutmak gerekiyor.

■ **Çalışan, üretken ve yıllar geçtikçe gelişen bir insan olarak hayattaki mottonuz nelerdir?**

Kendimi oldum olarak görmemek, her geçen gün geliştirmek en büyük hedefim. Ama böyle söylediğimde öğrencilerim akademi ya da klinisyenlik anlamında gibi düşünüyor. Elbette onlar var ama sadece onlar değil, insanlığa dair, duyarlılığa dair, aynı dünyayı paylaştığım diğer canlılara da dair sürekli gelişmek ve destek olabilmek diyebilirim sanırım.

■ **Kendinize dair hayallerinizi sorarsak; kendinizi 5 yıl sonra nerede hayal ediyorsunuz?**

Sanıyorum bir yazar olarak hayal ediyorum. Üniversiteye başladığım ilk günden beri en büyük hayallerim arasında bir kitap yazmak. Eş zamanlı olarak hem klinisyen hem de akademisyenliğe devam etmeyi dilerim elbette.

■ **ÜÜ mezunu olmak size neyi ifade ediyor?**

ÜÜ'de ilk İngilizce psikoloji mezunlarındanım, tamamen kadroya güvenerek geldiğim bu üniversite beni hiçbir zaman pişman etmedi. Öğrenci iken de fikirlerimin her zaman önemsendiğini düşünürdüm, şimdi bir akademisyen olarak ÜÜ bünyesinde olmaktan oldukça mutluyum. Hiçbir zaman bilime ve bizlere desteğini, emeğini eksik etmeyen Prof. Dr. Nevzat Tarhan hocama teşekkürlerimi sunarım.



## Seç, Öğren, İlerle: Hayatın İkilemleri

### Remziye ÇOPUR

Kariyer Merkezi Daire Başkanı

Geçmiş yıllarda bir film seyretmiştim; işe gitmek için evden çıkan bir kadının hareket halindeyken metroya yetişebilmesini konu alan... Ve koşmasına rağmen metroya yetişememesi sonrasında o gün ve günü takip eden günlerin sonrasında, bu iki durum sonucuna göre gelişen hayatını anlatıyordu film.

Bu filmi ilk seyrettiğim günlerde filmin içeriğini çok sorgulamamış ve üzerine çok düşünmemiştim. Film izlediğim dönemdeki yaşma göre çok da hayat deneyimim olmadığı için biraz da normal bir durumdu aslında. Yıllar sonra bir film sitesinde tekrar karşıma çıktığında tekrar seyrettim filmi; bu sefer kendimce edindiğim hayat deneyimlerime göre farklı bir bakışla elbette... Film bittiğinde ise kendime sorduğum soruyu çok net hatırlıyorum: ‘Yaşam içinde fırsatları nasıl değerlendirebildim ya da neleri kaçırdım acaba’ diye sormuştum kendime.

O zaman fark ettim ki aslında elde ettiğimiz veya değerlendiremediğimiz fırsatlar üzerine şekillendiriyoruz yaşadığımız hayatı. Her gün yaptığımız seçimler mutluluğumuzu veya başarımızı hatta uzun vadede yaşam kalitemizi etkiliyor...

Seçimlerimizde birçok faktör etkili elbette; bireysel değerlerimiz, inançlarımız, ilgi alanlarımız hatta korkularımız, fobilerimiz... Yolumuzu belki de yol ayrımlarımızı belirliyor. Yolun sonunda ne mi bekliyor bizi: sefa veya cefa. Ama hepsi hayata dair...

Hatta bu yazıyı kaleme alırken annem, “şu diziyi seyretmek istemiyorum üzüyor beni, şu programı izlemek istiyorum beni güldürüyor”, dedi. Üzülme veya gülmek arasından eğlenceli dakikalar yaşamayı seçti. Bu tercih de elbette onun hayatına dair...

Hayatımızda yaptığımız seçimlerimiz sonrasında



hayat sepetimizde biriktirdiğimiz taşlara, tabiri caizse sefasıyla, cefasıyla deneyim diyoruz. Elde ettiğimiz “deneyim” de kişiye özel oluyor doğal olarak.

Öğretmenlik yaptığım yıllarda, danışmanlık verdiğim ve iş seçimi konusunda kararsız kalan öğrencilerimden biri şöyle demişti: “Falanca kişiye danıştım, ‘şimdiki aklım olsaydı bu işe girmezdim’ dedi. Diğer bir tanıdığım ise ‘bu işte çok mutluyum’ dedi... Ben de karar veremedim hocam.” Benim yanıtım ise “biri mutsuzluğu deneyimlemiş diğeri mutlu olmuş... Çünkü zamanında biri kendince yanlış, diğeri ise doğru seçim yapmış. Bu noktada sen de kendi seçimini yapacaksın, çünkü bu geminin kaptanı sensin.” olmuştu.

Bahsettiğim deneyimin “kişiyeye özel” olma durumu ikili ilişkilerimizde de böyledir. Arkadaşlık veya romantik ilişki için seçtiğimiz bir kişinin pozitif, şeffaf ve sevgi dolu davranışlar sergilemesiyle sağlıklı, bizi yormayan bir ilişki deneyimi yaşamış oluruz. Tersisi olması durumunda, “ilişki yaşamak için yanlış insan seçmişim, benim için kötü bir deneyimdi” yorumunu çevremizdeki kişilerden muhakkak duymuşsunuzdur. Belki de bu yüzden hep iş ve eş



seçimi çok önemli yorumunu sık sık duyuyorduk. İkisinden birinin yanlış seçim olması durumunda diğer seçim direkt zarar görmüş oluyor. Bu noktada farklı seçeneklerimizi gözden geçirmek yoluna gidiyor insan doğal olarak. Bazen bu aşamada çeşitli sebeplerden dolayı karar verme becerilerimizi kullanamayıp “iş” yönüne saparız. İş yerinde fazlasıyla zaman geçirme seçimini yapmak daha kolay gelir ve iş ile özel hayat sürelerini birbirine karıştırabiliriz. Hayat muhasebesi yapmak için dönüp geçmişe baktığımızda bu sefer de *“şimdiki aklım olsaydı özel hayatıma daha çok vakit ayırırdım, geçmişe geri dönmüyoruz”* şeklinde çevremize tavsiyeler verirken buluyoruz kendimizi.

Bazen de iş yaşamında seçim yapma mekanizmasını hayata geçirmekten çekinen, belki de korkan insanlarla karşılaşabiliyoruz hayatın içinde. Çünkü bazı seçimler konfor alanlarımızdan çıkmak için bünyede *“cesaret”* barındırması gerekir. Çalıştığı iş yerinin çalışma koşullarından memnun olmayan bir çalışan, çeşitli sebeplerle bu cesareti göstere-

meyip farklı bir iş arayışına giremeyebilir. Sonuçta günlerinin nasıl geçeceğinin sonucunu elbette ki kendisi yaşayacaktır. Bu da hayata dair...

Bu seçimleri yapmadıkları için onları tabii ki yargılayamayız; sadece karar verme becerilerini gözden geçirmelerini önerebiliriz naçizane. Bu beceriler eminim ki onları, tek bir şansımızın olduğu hayat sürecini dolu dolu yaşamak için gereken cesareti de beraberinde getirecektir.

Son minvalde, her seçim bizi yeni başlangıçlara veya öngöremediğimiz sonlara götürür ama şuna inanıyorum ki her seçim bize yeni bir şeyleri öğretme fırsatı da sunar. Bu bazen yeni bir bilgi, yeni bir teknik veya karşımızdaki insanın farklı bir yüzü de olabilir.

Öğrenmekten korkmayacağınız, karar vermekten çekilmeyeceğiniz, hayatın size sunduğu mucizeleri yaşayabileceğiniz seçimleriniz olması dileğiyle...

Sevgiyle kalın...





Kariyer hedeflerini medya üzerine kuran öğrencilerimiz için alanında marka isimlerden Evren GÖZ ile bir araya geldik. *Next Üsküdar* olarak; TRT Spor yorumcusu Evren Göz'ün tecrübeleri ışığında, geleceğin iletişimcilerine profesyonel hayatın kapılarını aralıyoruz.

## ■ Çalışma yaşamına başlamanız nasıl oldu?

Küçük yaşlardan beri spora ve televizyona karşı çok ilgiliydim. Tüm gelişmeleri yakından takip eder, futbolun tüm detaylarını incelerdim. Radyo-TV-Sinema bölümünü okuyunca, staj ile başladım ve sonrasında spor servisine başlayarak mesleğe giriş yaptım.

## ■ Bu alanda kariyer yapmak isteyen kişiler için tavsiyeleriniz nelerdir?

Günümüzde dijital medyanın ulaştığı nokta ilham verici. Kişisel hesaplarında, hayallerini gerçekleştirmek için büyük imkanlar var. Hangi alanda kariyer kurmak istiyorlarsa o alana odaklanıp, bu yönde çalışmalar yapıp, idol olarak gördükleri insanları ilk başta örnek alarak, daha sonra kendi özgün tarzlarını yaratarak devam edebilirler.

## ■ Bu röportajınızı okuyacak olanlara sektörel önerileriniz neler olur?

Güncel gelişmeleri yakından takip ederek, sektöre yönelik pratik çalışmalar yapıp kendilerini geliştirmelerini öneririm. Bilgiye ulaşmak artık çok rahat ve sektöre dair gerek teknik gerekse içerik açısından birçok bilgi rahatlıkla elde edilebiliyor.

## ■ Yaptığınız işin insanı zorlayan / insanı

## mutlu eden yanları nelerdir?

Uzun yıllar spor muhabirliği yaptıktan sonra yaklaşık 7 yıldır da spor yorumculuğu yapıyorum. Muhabirliğe göre zorlukları tabii ki daha az. İnsanı mutlu eden tarafları, tüm maçları takip edip onları yorumlamak, güncel gelişmeleri değerlendirmek ve insanın sevdiği işi yapması olarak özetleyebilirim.

## ■ Size ilham veren kişiler var ise; bir günlüğüne başka bir bünyede yaşama imkânınız olsaydı tarihten hangi figür olmasını isterdiniz?

Aya ilk adımını atan Neil Armstrong'un yerinde olmak isterdim. Kendim için küçük, insanlık için büyük bir adım atma adına.

## ■ Gün içerisinde yaşadığınız yoğunluk veya sıkıntılar sonrasında güne devam etmede sizi motive eden unsurlar nelerdir?

Yarının henüz yaşanmamış olması, bugün kötü geçiyorsa yarın adına beni motive eder. Yaşanmamış hiçbir günün, kötü olması mümkün değildir.

## ■ Hayatın gelişim ve değişimden ibaret olduğunu kabul edersek bugünkü siz, 10 yıl önceki size ne tavsiye ederdi?

Sevdiğin işi yapmaya ve doğrunun peşin-





de gitmeye devam et derdim. İş saatleri dışında kalan zamanda yeni yerler görmeyi, keşfetmeyi, hayatın keyfini daha çok çıkarmayı ihmal etme diye de eklerdim.

■ Sizi tanıyanlar bilirler ki siz sıkı bir Galatasaray taraftarısınız. Kişisel taraftar duygunuzu spor yorumculuğu yaptığınız televizyondaki yayınlarınız esnasında geri plana atıp profesyonel yorumcu kimliğinizi ön plana alma durumunu nasıl dengeliyorsunuz?

Toplumda fanatizmi değil futbola olan sevgiyi ön plana çıkarmak gerekir. Ekran önündeki kişilerin bu konuda sorumluluk sahibi olması ve tarafsızlık ilkesine göre hareket etmesi esastır. Ben de bu bilinçle hareket ediyorum ve yorumlarımda daima objektif olmayı amaçlıyorum.

■ Yaşam sürecinde “keşke” kavramı ile baş etme yönteminiz nelerdir?

Çok fazla geriye dönmeyip şu anı ve geleceği düşünerek keşke dememeyi daha iyi öğrenebilir insan.

■ Çalışan, üretken ve yıllar geçtikçe gelişen bir insan olarak hayattaki mottunuz nelerdir?

Üretmek ve hayal etmekten asla vazgeçme.

■ Meslek hayatınızda “iş kazası” şeklinde nitelendirebileceğiniz bir anınızı paylaşmak ister misiniz?



İsviçre’de bir canlı yayın esnasında yağmur yağdığını bilmeme rağmen birkaç dakikadan bir şey olmaz deyip yanıma şemsiye almamıştım. Yayın 45 dakika sürünce aralıksız yağın yağmur altında bekleyip unutulmaz bir hatıra yaşamıştım.

■ Kendinize dair hayallerinizi sorarsak; ileriye yönelik neler hayal ediyorsunuz?

Medya danışmanlığı şirketimi büyütüp kaliteli ve başarılı işler yapmak. Dünya üzerinde henüz görmediğim ülkelere giderek yeni kültürlerle tanışmak. ■



**Üsküdar Üniversitesi Spor Takımları  
Türkiye Şampiyonalarında Göz Doldurdu!**





Bu sayımızda Liv Hastanesi İnsan Kaynakları ve Organizasyonel Gelişim Müdürü **Mahmut Selim GÜLER** konuğumuz.

## ■ Akademik eğitiminiz sonrası iş hayatınıza başlamanız nasıl oldu?

İstanbul Teknik Üniversitesi'nde lisans eğitimi tamamladıktan sonra, iş hayatına adım atmam planlı ve kararlı bir süreçle başladı. Arzu ettiğim iş alanı olan İnsan Kaynaklarını hedefleyerek tüm çalışmalarımı bu doğrultuda yürüttüğümü söyleyebilirim. Üniversite yıllarım boyunca hem akademik başarıya hem de sosyal becerilerimi geliştirmeye odaklandım. Mezuniyet sonrası ilk deneyimim, sağlık sektöründe bir hastanede insan kaynakları departmanında oldu. Bu, hem teorik bilgilerimi pratiğe dökme hem de sektörü yakından tanımama olanak sağladı. Fakat bu sürecin bir sonu yoktu, bunu düşünerek İstanbul Üniversitesi'nde MBA yaptım ve yüksek lisansın bana kazandırdıkları ile sürekli üzerine koymaya devam ettim. Her gün yeni şeyler öğrenme arzusuyla hareket ettim ve bu tutku beni bugünkü konumuma taşıdı.

## ■ Şu an bünyesinde çalıştığınız yerde görev tanımınız nedir? Bu yolda kariyer yapmak isteyen kişiler için tavsiyeleriniz nelerdir?

Şu an çalıştığım hastanede İnsan Kaynakları ve Organizasyonel Gelişim Müdürü olarak görev yapıyorum. Görev tanımım, personel alımından eğitim ve gelişim programlarına, performans yönetiminden organizasyonel yapının iyileştirilmesine kadar geniş bir yelpazeyi kapsıyor. Hatta hukuki anlamda bordrolama ile iş ve sosyal güvenlik hukukuna hakim olmanız gerekiyor. Bu alanda kariyer yapmak isteyenler için en önemli tavsiyem, sürekli öğrenmeye ve gelişime açık olmalarıdır. Sektördeki ve iş alanlarında gerçekleşen yenilikleri takip edin, network ağınıza genişletin ve en önemlisi, empati yapabilmek yeteneğinizi geliştirin. İnsan kaynakları, insanlarla doğrudan etkileşim gerektiren bir alan ve başarılı olmak için insan ilişkilerinde başarılı olmak şart.



## ■ İş arama sürecindeki adaylar için, sektörel önerileriniz nelerdir?

İş arama sürecinde adayların öncelikle kendilerini ve yeteneklerini iyi tanımaları çok önemli. Sağlık sektörü dinamik ve hızla değişen bir alan olduğu için, bu sektörde çalışmak isteyenlerin esnek ve adaptasyon yeteneğine sahip olmaları gerekiyor. Bunun yanı sıra, belirli bir alanda uzmanlaşmak ve o alanda derinlemesine bilgi sahibi olmak büyük bir avantaj sağlar. Network oluşturma, sektör etkinliklerine katılma ve sürekli eğitimle kendinizi güncel tutma da iş arama sürecinde başarıya ulaşmanızda önemli faktörlerdir.

## ■ Yaptığınız işin insanı zorlayan / insanı mutlu eden yanları nelerdir?

İnsan kaynakları ve organizasyonel gelişim alanında çalışmanın zorlu ve tatmin edici yanları var. Zorlayan yanlarından biri, sürekli değişen ve gelişen bir sektörde çalışıyor olmanın getirdi-



ği yeniliklere hızlı adapte olma gerekliliği. Aynı zamanda, çalışanların sorunlarıyla birebir ilgilenmek ve çözüm üretmek de bazen zorlu olabiliyor. Ancak, insanların kariyerlerinde gelişimlerine katkıda bulunmak, onların mutluluğunu ve memnuniyetini görmek, benim için en büyük mutluluk kaynağı. Bir çalışanın kariyer yolculuğunda ona yardımcı olmak ve onun başarılarına tanık olmak gerçekten çok motive edici.

■ **Görev tanımınızla da bağlayacak olursak, bu sektörde bizim doğru bildiğimiz yanlışlar nelerdir?**

Sağlık sektöründe sıkça karşılaştığımız yanlış algılardan biri, insan kaynakları departmanının sadece işe alım ve işten çıkarma süreçleriyle ilgilendiğidir. Oysa insan kaynakları, çalışanların eğitim ve gelişiminden, performans yönetimine, çalışan memnuniyetinin sağlanmasına kadar geniş bir yelpazede faaliyet gösterir. Ayrıca, organizasyonel gelişim ve stratejik planlama da insan kaynaklarının önemli bir parçasıdır. Bu yüzden, insan kaynakları alanını dar bir perspektifle değerlendirmek yerine, daha geniş ve stratejik bir bakış açısıyla görmek önemlidir.

■ **İş arayanlar kendilerine uygun işi neden bulamıyor? İşverenler aradıkları adayları bulmakta neden zorlanıyor?**



İş arayanların kendilerine uygun işi bulamamalarının en büyük sebeplerinden biri, kendilerini ve yeteneklerini yeterince tanımamaları. Bu durum, iş arama sürecinde yanlış yerlere odaklanmalarına ve motivasyonlarını kaybetmelerine neden olabiliyor. İşverenler ise bazen çok spesifik ve mükemmel adaylar arayışında olabiliyorlar, bu da aradıkları profili bulmalarını zorlaştırabiliyor. Her iki taraf için de en önemli çözüm, beklentilerin net ve gerçekçi olması. Adaylar kendilerini doğru tanımlamalı ve işverenler de pozisyon için gerçekten gerekli olan yetkinliklere odaklanmalıdır. Bu sayede, doğru iş ve doğru aday buluşması daha kolay olacaktır.

■ **Hayatın gelişim ve değişimden ibaret olduğunu kabul edersek bugünkü siz, 10 yıl önceki size ne tavsiye ederdi?**

Bugünkü ben, 10 yıl önceki kendime en başta sabırlı olmasını ve her deneyimden bir şeyler öğrenmesini tavsiye ederdim. Kariyer yolculuğunda inişler ve çıkışlar olacaktır, önemli olan bu süreçlerde pes etmemek ve her zaman gelişime açık olmak. Ayrıca, network oluşturmanın önemini vurgulardım. İş hayatında sağlam ilişkiler kurmak ve bu ilişkileri doğru yönetmek, kariyer gelişiminde büyük rol oynar. Son olarak, iş-yaşam dengesini korumayı unutmamasını ve her zaman kendine ve sevdiklerine zaman ayırmasını tavsiye ederdim.

■ **Sektörünüzdeki teknolojik gelişmeler hakkında ne düşünüyorsunuz ve bu gelişmelerin işinize etkisi nedir?**

Sağlık sektöründeki teknolojik gelişmeler, insan kaynakları ve organizasyonel gelişim alanında büyük dönüşümlere yol açıyor. Özellikle dijitalleşme ve yapay zeka uygulamaları, iş süreçlerini daha verimli ve etkili hale getiriyor. Çalışanların performansını izlemek, eğitim ihtiyaçlarını belirlemek ve kariyer gelişimlerini planlamak için teknolojiyi etkin bir şekilde kullanıyoruz. Bu teknolojik gelişmeler, hem çalışanların memnuniyetini artırıyor hem de iş süreçlerimizi optimize ederek daha iyi hizmet sunmamızı sağlıyor.



## Yapay Zekâ: Işıltısı, gerçekleri ve açtığı yeni yol

### Hakan ÖZDEMİR

Dijital Teknolojiler ve Yazılım Daire Başkanı  
Ü.Ü. Kurumsal Büyük Veri Koordinatörü

Teknoloji dünyası bugün belki de tarihin en hızlı dönüşümünün içinde. Yapay Zekâ (AI), artık yalnızca bir yenilik değil; çalışma biçimimizi, problem çözme alışkanlıklarımızı ve kurumsal kültürü yeniden şekillendiren bir güç. Ancak bu dönüşüm, sanıldığından daha karmaşık bir doğaya sahip.

Bir tarafta günlük kod üretiminin içinde olan yazılım mühendisleri var. Diğer tarafta stratejik kararlar almaya çalışan üst düzey yöneticiler. Bu iki dünyanın yapay zekâdan beklentileri kimi zaman örtüşüyor, kimi zaman da birbirinden oldukça farklılaşıyor.

Bu yazı, tam da bu farklılaşmanın içinden doğan yeni fırsatlara ışık tutmayı amaçlıyor.

### *Sınırları ve Güçlü Yanları Birlikte Görmek*

Deneyimli mühendislerin önemli bir kısmı, Yapay Zekâ kodlama araçlarının karmaşık problemler söz konusu olduğunda henüz tam anlamıyla beklenen verimliliği sağlamadığını ifade ediyor. Üretilen kod bazen eksik ya da yanlış olabiliyor ve doğrulama ihtiyacı doğuyor.

Ancak bu tabloya tek taraflı bakmak, Yapay Zekâ'nın yazılım mühendisliği için sunduğu gerçek katkıları göz ardı etmek olur. Çünkü:

- Basit kod bloklarında ve rutin görevlerde Yapay Zekâ çok ciddi zaman tasarrufu sağlıyor.
- Karmaşık dokümanları özetleme, bir konuyu hızla anlamlandırma ve araştırma süreçlerini kısaltma konusunda oldukça başarılı.
- Yeni başlayan mühendisler için öğrenme sürecini hızlandıran bir "mentör asistan" rolü üstlenebiliyor.



- Takımlar arası iletişimde kodun amacını açıklama, teknik konuları sadeleştirme gibi alanlarda önemli kolaylıklar sunuyor.

Yani yapay zekâ, doğru kullanıldığında bir kod yazarı olmaktan çok daha fazlası. Yazılım ekiplerine hız kazandıran, araştırma süresini azaltan ve bilişsel yükü hafifleten bir destek mekanizması.

Gelecek, bu araçları eleştirel ama aynı zamanda bilinçli bir şekilde kullanabilen mühendislerin olacak.

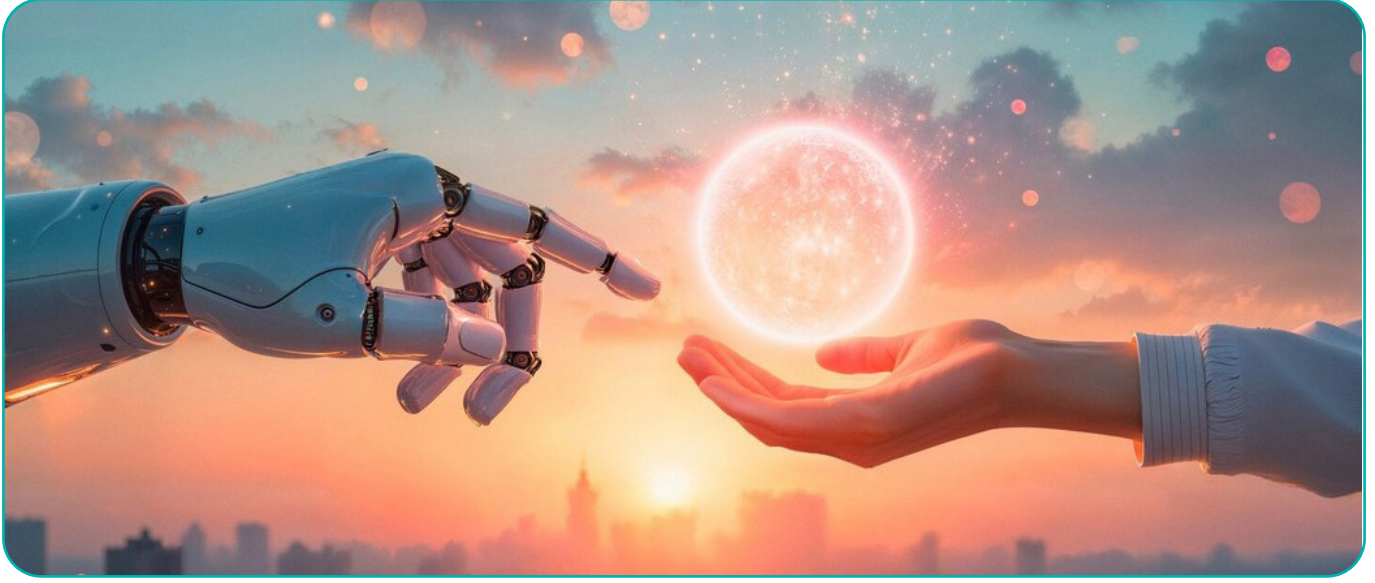
### *Fırsatı Görmek, Riski Yönetmek*

Üst düzey yöneticiler için yapay zekâ, artık iş süreçlerini dönüştürme, rekabet gücünü artırma ve inovasyonu hızlandırma potansiyeli taşıyan stratejik bir alan. Bu nedenle pek çok kurum, Yapay Zekâ yatırımlarını hızlandırmış durumda.

Ancak burada da önemli bir gerçek karşımıza çıkıyor. Hızla artan Yapay Zekâ ilgisi, yer yer mevcut güvenlik politikalarının geride kalmasına neden olabiliyor. Bazı yöneticiler, daha çevik kararlar almak adına onaylanmamış araçlara yönelirken çalışanların da benzer tercihler yaptığı görülüyor. Bu durum, dikkatli yönetilmesi gereken bir alan yaratıyor.

Bunun temel sebebi aslında çok insani:

Çoğu kurumsal araç, tüketiciye yönelik Yapay Zekâ



araçlarının sunduğu hız ve kullanım kolaylığıyla yarışmıyor. İnsanlar da doğal olarak pratik olanı tercih ediyor.

Bu durum bir risk gibi görünse de, aslında kurumlara önemli bir fırsat sunuyor. Çünkü bu tercih, çalışanların Yapay Zekâ'dan yararlanmak istediğini ve kurumların bu talebe uygun, güvenli ve yüksek kullanıcı deneyimine sahip çözümler üretmesi gerektiğini gösteriyor.

### *Yasaklamak Değil, Akıllıca Yönetmek*

Geleneksel yaklaşımlardan biri Yapay Zekâ kullanımını sınırlamak ya da tamamen yasaklamak. Fakat artık biliyoruz ki bu yöntem etkili değil. Yasaklar genellikle insanların alternatif yollar aramasına neden olur ve kontrolü daha da azaltır.

Oysa daha yapıcı ve etkili bir yaklaşım mümkün:

- Güvenli Yapay Zekâ platformları geliştirmek
- Veri korumasını otomatik hale getiren akıllı koruma çerçeveleri kurmak
- Çalışanlara yüksek kaliteli kullanıcı deneyimi sunan kurum içi Yapay Zekâ araçları sağlamak
- Eğitimle, farkındalıkla ve şeffaf politikalarla yönlendirmek

Bu yaklaşım, hem güvenliği sağlar hem de çalışanların Yapay Zekâ'dan en yüksek faydayı elde etmesine imkân tanır.

### *Yapay Zekâ Bir Tehdit Değil, Bir İfme Olabilir*

Genç mühendisler açısından en önemli konu, Ya-

pay Zekâ araçlarını kullanırken temel problem çözüme becerilerini kaybetmemektir. Bu riskin farkında olmak, aynı zamanda büyük bir avantaj sağlar.

Doğru yönlendirmelerle:

- Yapay Zekâ, öğrenme sürecini hızlandırabilir
- Yeni başlayan mühendislerin daha hızlı üretken hale gelmesini sağlayabilir
- Deneyimli mühendislerin yaratıcı ve yüksek değerli işlere daha fazla zaman ayırmasına imkân verebilir
- Takım içi mentorluk süreçlerini güçlendirebilir

Yani yapay zekâ, doğru stratejiyle kullanıldığında becerileri erozyona uğratmak yerine onları büyüten bir katalizöre dönüşebilir.

### *Yapay Zekâdan Korkan Değil, Onu Yöneten Kazanacak*

Bu dönemin asıl kazananları yapay zekâyı sınırsızca kullananlar değil; onu bilinçli, ölçülü, sorgulayıcı, ama aynı zamanda yeniliğe açık bir yaklaşımla kurumsal süreçlerine entegre edenler olacak.

Üniversitelerden mezun olan genç profesyoneller ve sahada çalışan tüm uzmanlar için fırsat çok büyük. Yapay zekâ, işimizi elimizden almaya değil, doğru kullanıldığında onu büyütme ve güçlendirmeye geliyor.

Önemli olan şu soruya verilecek cevaptır: *Bu teknolojiyi biz mi yöneteceğiz, yoksa o mu bizi yönetecek?*

Doğru cevap, geleceğin yönünü belirleyecek. ■

# ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ'NDEN MEZUN ÖĞRENCİLERİ İÇİN YENİ BİR HİZMET!

ÜNİVERSİTEMİZE AİT HER TÜRLÜ HABER ARTIK CEBİNİZDE...

Üsküdar Üniversitesi mobil uygulamaya girerek kişisel profilinizi kullanmaya başlayabilirsiniz...





## Mezunumuz Hong Kong'da, Türk Öğrenci Birliğinin kurulmasına öncülük etti...

Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler Bölümü 2024 mezunu Sultan Boztepe, Hong Kong'da sürdürdüğü yüksek lisans eğitimiyle önemli bir uluslararası başarı elde etti. Boztepe, Hong Kong Chu Hai College'da, "Social Sciences in International Relations for Belt and Road Countries" programı kapsamında yüksek lisans eğitimini tamamlarken, aynı zamanda Hong Kong'daki Türk öğrencileri bir araya getiren Hong Kong Türk Öğrenci Birliğinin kurulmasına öncülük etti.

İngilizce eğitim alarak Üsküdar Üniversitesinden mezun olan Sultan Boztepe, lisans eğitimi sürecinde Sosyoloji bölümünde Çift Anadal Programına (ÇAP) da devam etti.

Akademik yolculuğunu uluslararası alana taşımaya karar veren Boztepe, bu sürecin beklenmedik şekilde ve çok hızlı geliştiğini belirtti ve ekledi: "Vizem çıkmayacak diye düşünüyordum. Psikolojik olarak kendimi hazırlayamamıştım. 9'unda vizem çıktı, 13'ünde Hong Kong'daydım. Çok ani gelişen bir süreçti." Boztepe, Üsküdar Üniversitesinin kendisine sunduğu desteğin yolculukta belirleyici olduğunu da vurguladı.

*"Bir siyaset öğrencisi için Asya'da olmak çok öğreticiydi"*

Hong Kong'da devlet destekli Kuşak ve Yol Projesi bursu kapsamında yüksek lisans yaptığını ifade eden Boztepe, Asya'da eğitim almanın bakış açısını köklü biçimde değiştirdiğini kaydetti. Boztepe; "Avrupa yerine bir anda Asya'ya gitmek benim için çok zorlayıcıydı ama bir siyaset öğrencisi olarak farklı bir sistemi yerinde görmek inanılmaz öğreticiydi." dedi.

Boztepe, bu süreçte en büyük motivasyonunun Üsküdar Üniversitesindeki hocalarının desteği olduğunu dile getirdi.

*Türk kültürünü Hong Kong'da tanıttı*

Boztepe, Hong Kong'daki eğitimi boyunca yalnızca akademik çalışmalarla sınırlı kalmadı.

Hong Kong Başkonsolosluğu ve üniversite yönetimiyle iş birliği içinde Türk kültürünü tanıtmaya yönelik



etkinlikler de düzenledi. Boztepe deneyimlerine ilişkin şu değerlendirmelerde bulundu:

"Türk Kültür Günü düzenledik. Türk bayrakları, Çince broşürler... Konsoloslüğümüz maddi manevi çok destek oldu. Okul yönetimi de bu ilgiden çok memnun kaldı."

Boztepe, bu etkinliklerin Türkiye'ye yönelik ilgiyi artırdığını da sözlerine ekledi.

*Hong Kong Türk Öğrenci Birliği doğdu*

Hong Kong'da artan Türk öğrenci sayısına rağmen öğrencileri bir araya getiren bir yapı olmadığını fark ettiğini ifade eden Boztepe, bu ihtiyacın Hong Kong Türk Öğrenci Birliğinin kurulmasıyla giderildiğini söyledi. Boztepe; "2025 itibarıyla Hong Kong'daki Türk öğrenci sayısı son yılların en yüksek seviyesine ulaştı. Burada bizi bir arada tutan bir yapı yoktu. 'Toplanalım, bir birlik kuralım.' fikri böyle doğdu." dedi.

Birliğin temel amacının Türkiye'yi ve Türk kültürünü Hong Kong'da daha görünür kılmak olduğunu vurgulayan Boztepe, oluşumun konsolosluk destekli ve öğrenci temelli bir yapı olarak faaliyet göstereceğini ifade etti.

*"Yurt dışında yalnızlık insanı çok olgunlaştırıyor"*

Hong Kong'daki yaşamın mental açıdan oldukça zorlayıcı olduğuna dikkat çeken Boztepe, bu sürecin kendisine büyük bir özgüven kazandırdığını söyledi.

Bozpete, çok yalnız kalınan zamanların, saat farkı yüzünden ailenize bile ulaşmanın zor olduğu bu anların kişiyi inanılmaz olgunlaştırdığını da sözlerine ekledi.



## Yaşlanmanın etkileri ve sağlıklı yaş alma politikaları

**Prof. Dr. Haydar SUR**

Üsküdar Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanı

**K**üresel nüfus yaşlanması, hem düşük hem de yüksek gelirli ülkelerde toplumların sosyal, ekonomik ve sağlık sistemlerini derinden etkileyen bir dönüşümdür. Artan yaşlı nüfusla birlikte kronik hastalık yükü büyümekte, sağlık harcamaları yükselmekte, bakım ihtiyacı artmakta ve işgücü piyasasında demografik baskılar oluşmaktadır. Bu yazıda yaşlanmanın dünya sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri incelenmekte; sağlıklı yaş almanın temel ilkeleri, dünya ülkelerinde uygulanan politikalar ve Türkiye'nin ilgili strateji ve programları değerlendirilmektedir.

Yaşam beklentisinin artması ve doğurganlık oranlarının düşmesi, dünya genelinde yaşlı nüfusun hızla büyümesine neden olmaktadır. Birleşmiş Milletler (UN) verilerine göre 2050 yılında 60 yaş üzeri nüfusun 2.1 milyara ulaşacağı tahmin edilmektedir. Bu demografik değişim, ülkelerin sağlık sistemlerini yeniden yapılandırmasını, yaş dostu politikaları güçlendirmesini ve uzun süreli bakım modellerini sürdürülebilir hâle getirmesini gerektirmektedir. Yaşlanma sürecinin olumsuz etkilerini azaltmanın anahtarı, sağlıklı yaş alma politikalarının planlı ve bütüncül şekilde uygulanmasıdır.

### *Sağlıklı Yaş Alma*

Dünya Sağlık Örgütü sağlıklı yaş almayı, "bireylerin yaşlılık dönemlerinde de işlevselliğini koruyarak refah içinde yaşamalarını sağlayan süreç" olarak tanımlamaktadır. Bu yaklaşım yalnızca hastalıkların önlenmesini değil; sosyal katılım, psikolojik iyilik hâli, fiziksel işlevsellik ve bağımsız yaşam yeteneğinin sürdürülmesini kapsar.

Sağlıklı yaş alma üç temel bileşene dayanır:

1. Fonksiyonel kapasitenin korunması,
2. Sağlık hizmetlerine erişimin sürdürülmesi,



3. Yaşlı bireyin toplumsal yapıyla bütünleşik yaşama devam etmesi.

Yaşlanmanın Dünya Sağlığı Üzerindeki Olumsuz Etkileri çok çeşitli ve çok boyutludur. Toplum bireylerinin ömrünün kısa kalması ve bu ömrün daha kalitesiz geçmesi zaten ana sorun olarak karşımızdadır. Bunun yansımaları da türlü türlü karşımıza çıkmaktadır. Sağlık kavramı dışında, ekonomi, sosyal yaşam, iletişim vb. boyutlarıyla sorun katlanmaktadır. Bunları özetle şu şekilde ortaya koyabiliriz:

### *Kronik Hastalık Yükünde Artış*

Kardiyovasküler hastalıklar, kanserler, diyabet, KOAH ve osteoartrit gibi kronik hastalıklar yaşlı nüfusta çok daha sık görülmektedir. WHO verilerine göre küresel hastalık yükünün %70'i kronik hastalıklardan oluşmaktadır. Bu durum hem sağlık harcamalarını artırmakta hem de işgücü kaybına yol açmaktadır.

### *Nörodejeneratif Hastalıklarda Artış*

Demans ve Alzheimer hastalığı, yaşlanma sürecinin en önemli sağlık sorunları arasında yer alır. 2050 yılına gelindiğinde dünya genelinde 152 milyon kişinin demansla yaşayacağı tahmin edilmektedir. Bu hastalıklar birey, aile ve sistem düzeyinde yüksek maliyet doğurur.



## *Sağlık Harcamalarında ve Hizmet Kullanımında Artış*

Yaşlı bireylerin hastane başvuruları, ilaç tüketimi ve uzun süreli bakım ihtiyaçları genç nüfusa göre belirgin şekilde yüksektir. Bu durum özellikle gelişmekte olan ülkelerin sağlık bütçelerinde sürdürülebilirlik sorunlarına yol açmaktadır.

## *İşgücü Kaybı ve Ekonomik Baskı*

Çalışma çağındaki nüfusun daralması, ekonomik büyüme hızını azaltmakta; emeklilik ve sosyal güvenlik sistemleri üzerinde baskı yaratmaktadır. Yaşlanan toplumlarda mali yükün dengelenmesi için emeklilik reformları ve esnek istihdam politikaları gerekmiştir.

## *Artan Bakım İhtiyacı ve Sosyal Yük*

Aile yapılarındaki değişim, şehirleşme ve bakım veren sayısının azalması yaşlı bakımını zorlaştırmaktadır. Uzun süreli bakım, pek çok ülkede hem sağlık hem de sosyal hizmetlerin kesişiminde tartışmalı bir politika alanıdır.

## *Sonsöz*

Küresel yaşlanma, çok boyutlu toplumsal etkileri olan bir dönüşüm sürecidir. Kronik hastalıkların artışı, bakım ihtiyacının yükselmesi ve sağlık sistemleri üzerindeki baskılar ülkeleri kapsamlı politikalar geliştirmeye zorlamaktadır. Dünyada “yaş dostu toplumlar”, “yerinde yaşlanma”, “uzun süreli bakım sigortası” gibi politikalar öne çıkarırken; Türkiye’de güçlü bir birinci basamak sistemi, evde sağlık hizmetleri ve sosyal destek mekanizmaları öne çıkmaktadır.

Gelecekte Türkiye için en kritik adımlar arasında:

- Ulusal uzun süreli bakım finansman sistemi
- Demans bakım merkezlerinin yaygınlaştırılması
- Yaşlı dostu şehircilik standartlarının mevzuata entegre edilmesi
- Dijital sağlık araçlarının yaşlı bakımına tam entegrasyonu yer almaktadır.

Sağlıklı yaş almanın teşvik edilmesi, bireylerin yaşam kalitesini artırdığı gibi toplumların sürdürülebilirliğine de katkı sunmaktadır.

## *Kaynakça*

1. World Health Organization (WHO). Global Health and Aging. Geneva: WHO; 2024.
2. United Nations, Department of Economic and Social Affairs. World Population Ageing 2022.
3. Prince M et al. World Alzheimer Report 2021. Alzheimer’s Disease International.
4. Beard JR, Officer A, et al. “The World Report on Ageing and Health.” The Lancet, 2016.
5. Chatterji S, Byles J, et al. “Health, functioning, and disability in older adults.” The Lancet, 2015.
6. Estruch R, Ros E, et al. “Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet.” NEJM, 2013.
7. WHO. Decade of Healthy Ageing 2021–2030.
8. European Commission. Active and Healthy Ageing Programme Reports, 2012–2023.
9. Lopez-Otin C, et al. “The Hallmarks of Aging.” Cell, 2013.
10. T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye Sağlıklı Yaşlanma Eylem Planı 2015–2020.
11. T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü Faaliyet Raporları (2019–2023).
12. Kalkınma Planları II. ve 12. Dönem, T.C. Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı. ■



**NP** İSTANBUL  
Hastanesi

# 28 YILLIK KÖKLÜ BİRİKİM, GÜNCEL BİLİMLE HİZMETİNİZDEYİZ!

Genel Hastane İmkânları, SSK, TSS ve Özel Sağlık Sigorta Anlaşmaları

Beyin, Sinir ve Omurilik Cerrahisi

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon

Genel Cerrahi

Enfeksiyon Hastalıkları

Çocuk Nörolojisi

İç Hastalıkları (Dahiliye)

Gastroenteroloji

Genel Yoğun Bakım

Ortopedi ve Travmatoloji

Ameliyathaneler

NPAMATEM Bağımlılık Merkezi

Erişkin Psikiyatri

Çocuk-Ergen Psikiyatrisi

Nöroloji

Kulak Burun Boğaz

Kardiyoloji



[www.npistanbul.com](http://www.npistanbul.com)



Bilim Ortağı



Management System  
ISO 9001:2015  
www.tuv.com  
ID 9105061290



npistanbul



NPİSTANBULBeyinHastanesi

Yamanevler Mah. Ahmet Tevfik İleri Cad. No: 18, 34768 Ümraniye / İstanbul T: 0216 633 0 633 F: 0216 634 12 50



# ÜSKÜDAR DIŞ HASTANESİ

“GÜLÜMSETEN KALİTE”



## ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ DIŞ HASTANESİ UZMAN KADROSU İLE HİZMETİNİZDE!

Her yaşta sağlıklı gülümsememiz için  
Üsküdar Üniversitesi Diş Hekimliği  
Fakültesi akademik uzman kadromuzla  
daima yanınızdayız.



SGK  
ANLAŞMALI  
HASTANE  
ÖĞRENCİ  
KLİNİKLERİNDE  
FARKSIZ  
TEDAVİ



0216 633 25 25



Üsküdar Üniversitesi Diş Hastanesi

bilgi@uskudardishastanesi.com

uskudardishastanesi.com

