



NİTELİKLİ ARAŞTIRMA ve VERİ HİZMETLERİ
04 MAYIS 2026 PAZARTESİ

ARAŞTIRMA-1

» **Türkiye Ekonomisinde Haftalık Gelişmeler ve Genel Görünüm 30.04.2026**

Kaynak: T.C. Strateji ve Bütçe Başkanlığı

ARAŞTIRMA-2

“İTOSAM Haftalık Ekonomi Bülteni - (30 Nisan 2026)”

<https://itosam.org.tr/uploads/publications/pdfs/2605b42e1e8040b385536d94eed4ad86.pdf>

Kaynak: İTOSAM

ARAŞTIRMA-3

“02/05/2026 TARİHLİ RESMİ GAZETE”

GENELGE

— Aile ve Nüfus On Yılı (2026-2035) ile İlgili 2026/4 Sayılı Cumhurbaşkanlığı Genelgesi

OSKAR GÜMRÜK MÜŞAVİRLİĞİ VE LOJİSTİK HİZMETLERİ. LTD. ŞTİ.

Giyim Sanatkarları Sitesi 4. Ada B Blok Kat: 5 No: 509 (Deposite Arkası) İkitelli/İST Tel: 444 60 27 (pbx)
www.oskarlojistik.com.tr www.oskargumruk.com.tr e-mail: info@oskargrup.com



ARAŞTIRMA-4

"Ticaret Bakanlığı, Yenilenmiş Ürünlerde Tüketici Haklarını Güçlendiren ve Sektörde Güveni Artıran YENİ Düzenlemeleri Hayata Geçiriyor" haberine ulaşmak için lütfen

<https://www.ticaret.gov.tr/haberler/ticaret-bakanligi-yenilenmis-urunlerde-tuketici-haklarini-guclendiren-ve-sektorde-guveni-artiran-yeni-duzenlemeleri-hayata-geciriyor> linkini tıklayınız.

Kaynak: T.C Ticaret Bakanlığı

ARAŞTIRMA-5

"Dış Ticaret İstatistikleri, Mart 2026"

Mart ayında genel ticaret sistemine göre ihracat %6,4 azaldı, ithalat %8,2 arttı.

<https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/press/58235>

"Hizmet Üretici Fiyat Endeksi, Mart 2026"

Hizmet Üretici Fiyat Endeksi (H-ÜFE) yıllık %35,94 arttı, aylık %4,06 arttı.

<https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/press/58102>

Kaynak: TÜİK

ARAŞTIRMA-6

"Sosyal Medyada Yeni Düzenlemeler ve Özgürlük-Güvenlik Dengesi" yazısına ulaşmak için lütfen <https://www.setav.org/sosyal-medyada-yeni-duzenlemeler-ve-ozgurluk-guvenlik-dengesi> linkini tıklayınız.

Kaynak: SETA

OSKAR GÜMRÜK MÜŞAVİRLİĞİ VE LOJİSTİK HİZMETLERİ. LTD. ŞTİ.

Giyim Sanatkarları Sitesi 4. Ada B Blok Kat: 5 No: 509 (Deposit Arkası) İkitelli/İST Tel: 444 60 27 (pbx)
www.oskarlojistik.com.tr www.oskargumruk.com.tr e-mail: info@oskargrup.com



ARAŞTIRMA-7

“İşe Yabancılaşmak İş Hayatının Yeni Salgını mı Olacak?”

Bazen insan doğası gereği kendisine yabancılaşabilir, peki ya işine de yabancılaşır mı? Evet, yaşam yolculuğunda kişi sadece kendisine yabancılaşmaz, bazen işine de yabancılaşabilir.

Kendinizden, işinizden, çalışma arkadaşlarınızdan giderek uzaklaşıyor musunuz? Kurumunuza karşı beklentileriniz giderek azaldı mı? Kurumun değerleri sizin için artık önemli değil mi? Yaptığınız iş anlamsız mı buluyorsunuz? Hatta artık işinizi umursamama seviyesine mi geldiniz? İşe olan aidiyet duygunuz bitti mi? Çalıştığınız kurum ve sizin değerleriniz arasında uyum yok mu? Bu duygular size bir yerden tanıdık geldi mi?

Cevabınız “evet çok tanıdık geldi” ise, muhtemelen işinize yabancılaşmanın eşiğindediniz. Endişelenmeyin, işe yabancılaşma baş edilebilen bir şey...

Peki kişiler neden işine yabancılaşır?

İşiniz çok monoton, yaptığınız işler artık size rutin gelmeye başladıysa, iş yerinde sürekli izlendiğinizi, kontrol edildiğinizi hissediyorsanız ve buna bağlı olarak da huzursuzluk hissine kapılıyorsanız, sürekli açığınızı hatanızı bulan kişiler varsa, kişiliğinizin ya da çabalarınızın takdir edilmediğini düşünüyorsanız, yaptığınız iş sanki görünmez gibiyse, değersiz hissettiriyorsa, kurumunuzda 3T kuralı yoksa (yani yaptıklarınıza bir teşekkür, bir tebrik ve takdirin çok görülmesi), kurumunuzdaki iletişim kopuk ve sağlıksızsa, kurumda bilgi akışı sorunu varsa, kurumunuzda katı yönetim uygulamaları, aşırı hiyerarşik yönetim yapısı varsa işinize yabancılaşma ihtimaliniz artar. Yine aynı şekilde, işinizde kontrol sahibi olmadığınızı hissediyorsanız ya da o şekilde hissettiriliyorsanız, iş yapacak gücü kendinizde bulamıyorsanız, geçmiş deneyimlerinizden hala üzerinizde taşıdığınız olaylar, yükler ve durumlar varsa, gerek fiziksel koşullar, gerekse fazla mesai, çalışma saatlerinin uzunluğu gibi olumsuz çalışma koşulları varsa ve kurumunuz büyük ölçekli bir kurumsa işinize yabancılaşma ihtimaliniz artar.

Peki tüm bunlar olduğunda, neler olur?

İşine yabancılaşan kişi, yaptığı işin anlamını ve amacını sorgulamaya başlar, kişi işinin ve hatta kendisinin değerli olmadığına inanır. Kişi artık işine çaba göstermeyi azaltır hatta bırakır, kişi yaptığı işin çalışma yaşamına da katkısı olmadığına inanır, işte artık kontrol sahibi olmadığını hisseder ve iş yapacak gücü kendisinde bulamaz.

OSKAR GÜMRÜK MÜŞAVİRLİĞİ VE LOJİSTİK HİZMETLERİ. LTD. ŞTİ.

Giyim Sanatkarları Sitesi 4. Ada B Blok Kat: 5 No: 509 (Deposite Arkası) İkitelli/İST Tel: 444 60 27 (pbx)
www.oskarlojistik.com.tr www.oskargumruk.com.tr e-mail: info@oskargrup.com



İşine yabancılaşan kişi iş yerinde kabul gören kuruma dair değerler ile kendi değerleri arasında uyumsuzluk yaşar, kişi kendini iş yerinde adeta bir yabancı gibi, diğer çalışanlardan soyutlanmış ve dışlanmış hisseder. İşine yabancılaşan kişi iş ortamında anlamlı ilişkiler kuramaz hale gelir, kişinin aidiyet duygusu giderek azalır, sosyal bağları da giderek zayıflar, psikolojik ve fiziksel sağlıkları da olumsuz etkilenir, özgüven kaybı yaşar ve öz saygısını yitirir. Kişinin moral ve motivasyonu ciddi şekilde düşer, mutsuz bir çalışan haline gelir, işe giderken ayakları geri geri gider, stresi artar ve verimliliği düşer. Kişinin çevresi ile olan iletişimi sağlıksızlaşır, iş tatmini azalır. Ek olarak, işine yabancılaşan kişinin kurumdaki iş devir oranı artar ve kurumda işten kaytarma davranışı da artar.

Peki işe yabancılaşma ile nasıl baş edilir?

3T kuralını uygulayın. Hiçbir yerde yazmayan o kural...Teşekkür, tebrik ve takdir...Çalışanlarınız işe yabancılaşmasın, işe olan aidiyetlerini yitirmesinler istiyorsanız mutlaka 3T kuralını uygulayın. Çalışanlarınıza başarıları için teşekkür edin, onları yaptıkları için tebrik ve takdir edin.

İletişime önem verin. Çalışanlarınızın işe yabancılaşmamaları için kurum içi iletişimin sağlıklı kurulması ve kurumda geribildirim kültürünün oluşturulması iyi olur.

Yeni projelerde yeni becerilerin kullanılmasına zemin hazırlayın. Kurumda çalışanlarınızı yeni beceriler kazanmaları için motive edin ve yeni projelerde yeni becerileri kullanmalarına olanak sağlayın.

Mola verin. En güzel yakıtınız çalışma arası verilen molalardır. Çalışanlarınızın gün içerisinde mola vererek daha verimli çalışmalarına imkan tanıyın.

Sınır çizmeyi öğrenin. İş dışı zamanda olabildiğince telefon, sms ve e-postalardan uzak kalmayı alışkanlık haline getirin. İş dışındaki saatlerde çalışanlarınızın dijital detoks yapmalarına izin verin.

Sağlıklı beden demek, sağlıklı zihin demektir. İşe yabancılaşma ile baş etme yollarından biri de spor yapmaktır. Fiziksel sağlığını koruyan, daha iyi bir zihinsel sağlığa sahip olur ve işe yabancılaşma riski azalır. Çalışanlarınızı fiziksel aktiviteler için motive edin.

Uyku ve beslenme alışkanlığınıza dikkat edin. Her şeyde olduğu gibi uyku ve beslenme alışkanlığının düzenli olması işe yabancılaşmanın da önüne geçer.

OSKAR GÜMRÜK MÜŞAVİRLİĞİ VE LOJİSTİK HİZMETLERİ. LTD. ŞTİ.

Giyim Sanatkarları Sitesi 4. Ada B Blok Kat: 5 No: 509 (Deposit Arkası) İkitelli/İST Tel: 444 60 27 (pbx)
www.oskarlojistik.com.tr www.oskargumruk.com.tr e-mail: info@oskargrup.com



Nefes egzersizleri ve çeşitli meditasyonlar uygulayın. Kendinize iyi gelen şeyi keşfedin. Bu bir nefes egzersizi olabilir. Size iyi gelen şeylere odaklandığınızda işe yabancılaşmanın önüne geçmek kolaylaşır. Kurumlar da çalışanlara yönelik çeşitli seminerler, atölyeler düzenlenebilir.

Kişiler zaman zaman kendisine ve işine yabancılaşabilir, bu gayet insani, doğal bir durumdur. Önemli olan durumu fark etmek ve durumla baş etmektir. Gerekli farkındalık işe ve kişinin kendisine karşı olumlu duyguların yeniden kazanılmasını sağlayacaktır. Kendisine ve işine yabancılaşanlardan olmamanız dileklerimizle...

Kaynak: HBR Türkiye

Not: Lütfen detaylar için kırmızı yazıların üzerini tıklayınız.

OSKAR GÜMRÜK MÜŞAVİRLİĞİ VE LOJİSTİK HİZMETLERİ. LTD. ŞTİ.

Giyim Sanatkarları Sitesi 4. Ada B Blok Kat: 5 No: 509 (Deposite Arkası) İkitelli/İST Tel: 444 60 27 (pbx)
www.oskarlojistik.com.tr www.oskargumruk.com.tr e-mail: info@oskargrup.com