

**Arkasia Etkisi:** Daha iyi olan karara karşı hareket etme, kararı erteleme sorunu. İçsel kontrol veya irade zayıflığı.

**Sosyal Anhedoni:** Sosyal temaslara karşı ilgisizlik ve sosyal ortamlardan zevk almama sorunu. Sosyalleşmenin keyif ve tat vermemesi durumu.

**Sedanter Yaşam Tarzı:** Belirli bir düzey fiziksel aktivitenin altında yaşamak. Düzensiz veya fiziksel aktivitenin olmadığı hareketsiz, durağan yaşam tarzı.

**FOMO (Fear of Missing Out) Sendromu:** Z kuşağının sosyal medyaya ait güncel bilgi ve gelişmeleri takip edememe kaygısı, en son haberleri kaçırma korkusu.

**Sosyotelizm (Phubbing):** Akıllı telefon bağımlılığı türü. Herhangi bir ortamdayken bireyin ilgisini akıllı telefonuna vererek yüz yüze iletişimden kaçınması, kendisini ortamdaki soyutlaması.

**İmposter Sendromu:** Bireyin başarısını hak etmediğini düşünmesi, başarısından ve becerisinden şüphe duyması. Kariyeri açısından sahtekâr olarak algılanmaktan korkması.

**NOMOFOBİ (No Mobile Phone Phobia):** Mobil telefonsuz kalma fobisi. Mobil telefonu aracılığıyla kurulan iletişimden kopma korkusu. Ekran bağımlılığının yaygın görülen şekli.

**Bilgi Obezitesi:** Problemlerle internet kullanımını ile artan bilgi kirliliğinin yan etkisi. Bireyin günlük hayatta alması gerekenden daha fazla bilgiye maruz kalması.

**Sindirella Kompleksi:** Zorlu koşullar ve bağlayıcı sorumluluklara sahip kadının, aklını ve yaratıcılığını kullanmasına engel olan bastırılmış tutumları anlatan kavram. Çağdaş kadının bağımsız olma korkusu.

**Niksen:** Bilinçli mola, rahatlama akımı. Gün içinde bilinçli olarak enerjiyi ve zamanı bir amaca yönelik harcamamayı seçme. Fiziksel ve zihinsel hiçbir şey yapmadan durmayı amaç edinme, suçluluk hissetmeden rahatlayabilme. Anlamlı bir yapmama hali.

**Oblomovluk:** Fiziksel ve zihinsel birşey yapmaya hali olmama, harekete geçememe. Bilinçli bir vazgeçiş ve tembellek durumu. Yaşanan uyuşukluk ile sosyal yaşamdan kopma, topluma uyum sağlayamama.

**Dolce Far Niente:** Hiçbir şey yapmamanın güzelliği. Hayatın tadına varmayı, kendi değerini bilmeyi vurgulayan İtalyan felsefesi. Boşluğun verdiği keyif, hiçbir şey yapmamanın tatlılığı, hoş rahatlık.

**JOLGO Prensibi (Joy of Letting Go):** Akışa bırakmanın keyfi, akışta olma sevinci, akışa ayak uydurma. Hayatın getirdiklerine karşı açık olmak, gevşemek, esnemek ve direnmeyi bırakmak.

**Önemsizlik Yasası (Law of Triviality):** Bireyin, bilgi sahibiymiş gibi konuyu gerçek öneminden bağımsız olarak uzun süre tartışması. Önemsiz, kapsamı dar konulara daha fazla, önemi kapsamı geniş konulara daha az ağırlık verilmesi.

**Gaslighting:** Bireyin kendi çıkarı için başkasını kasten yanıltması, yönlendirmesi. Psikolojik manipülasyon olarak çelişki, inkâr, yalan yoluyla bireyin kendinden şüphe etmesini sağlama.

**Parlak Nesne Sendromu (Shiny Object Syndrome):** Bireyin sınırsız fırsatlar sebebiyle amaca yönelik odağını kayması, dikkatinin dağılması. Potansiyel olarak daha iyi ve yeni olana kapılma eğilimi.

**Kaleydeoskop Etkisi:** Bireyin mevcut bakış açısına meydan okumak için kaleydoskoptaki desenlere bakar gibi birbirinden uzak görünen aktörleri inceleme, onların ortak ihtiyaçlarını bulma. Alışlagelmiş unsurların ötesini düşünebilme.

**İkarus Sendromu:** Bireyin kendine fazla güven duyması ile ihtiyacı olan güvenlik önlemlerini görmezden gelerek aşırı riske girmesi. Alışılan başarı ile hissedilen üstünlük duygusunun sebep olduğu tedbirsizlik hali.

**Onboarding:** İşe giriş, alışma, firma kültürünü ve hedeflerini öğrenme ve firma ile bütünleşme süreci. İşe yeni başlayan bireyin firma hakkında bilgilendirilmesi ile görevine hızlı ve sorunsuz şekilde adapte olmasına yardımcı olan işe uyum programı.

**Apofeni:** Birbirinden bağımsız olaylar arasında bağ kurma veya anlamsız ve rastgele verilerden anlamlı bağlantılara ulaşma eğilimi. Birbirleriyle ilgisiz şeylerin ilişkilendirilmesi ile mantıksal çıkarımlara ulaşma yanılması.

**Algofobi:** Mantıksız, aşırı, temelsiz, orantısız ve kontrol edilemeyen korkunun ortaya çıkması ile ifade edilen fobi türü. Acıya ve acının oluşmasına neden olan her şeye karşı hissedilen anormal korku durumu.

**Aşırı Empati Sendromu:** Bireyin seçimlerini, “başkası ne düşünür?”, “elâlem ne der?” düşüncelerine bağlı olarak yapmasıyla ortaya çıkan, hayatı başkalarının fikirlerine göre yaşama durumu. Başkalarının ihtiyaçlarının karşılanmasına aşırı önem verilmesi hali.

**Peter Pan Sendromu:** Otoritesiz, kuralsız, kısıtlamasız, aşırı özgür ve kontrolsüz bırakılan çocukların yaşadıkları büyüme korkusu. Olgunluk dönemine ait sorumluluklar sebebiyle gösterilen çocukluk dönemine geri dönme eğilimi.

**Concorde Sendromu:** Bireyin yoğun emek, enerji, zaman ve para harcadığı bir şeyin sonucunun zarar olduğunu bilemesine rağmen onu sürdürmekte ısrar etmesi, ondan vazgeçememesi hali. Kaybeden olmamak için daha çok kaybetmesi durumu.

**Cahil Cesareti Sendromu (Dunning-Kurjer Effect):** Yeterli niteliğe sahip olmayan veya olmadığına farkına varmayan bireyin, kendini olduğundan fazla görmesi durumu. Cehaletin, bireyin kendine güvenini arttırması, bireye hayali üstünlük vermesi hali.

**Antroposen:** İçinde bulunulan yeni jeolojik çağa verilen isim. İnsan faaliyetlerinin gezegen üzerinde var olan büyük etkisi ile birlikte ortaya çıkan; “insan çağı, insan zamanı, insan kaynaklı iklim değişikliği çağı” olarak adlandırılan dönem.