

## BAĞIMLILIĞIN SANAL HÂLİ FOMO VE KARŞITI JOMO'YU ANLAMAK PAZARLAMADA OLUMLU SONUÇLAR VERİYOR!

Sosyal medya kullanımı gün geçtikçe artan, hayatımızı yöneten bir faktör hâline gelmeye başladı. Hâl böyle olunca da, FoMO ve JoMO gibi yeni kavramlar ortaya çıktı. Sosyal medya bağımlılığını pazarlama açısından değerlendiren Dr. Öğr. Üyesi Çağla Tuğberk Arıker, etik tartışmalar konunun başka bir boyutunu oluştursa da, markaların sosyal medya pazarlama stratejilerini oluşturup uygularken FoMO ve JoMO olgularını dikkate alarak olumlu sonuçlar alabileceklerini belirtti.

Günümüz dünyasında bireyler, zamanlarının çoğunu sosyal ağlarda bilgi paylaşarak, popüler konuları takip ederek, kendi “durumlarını” güncelleyerek ve arkadaşlarınıninkilerle etkileşimde bulunarak geçiriyor. Markalar tarafından da sosyal medya yoğun olarak kullanılıyor. Ürün, promosyon ve etkinlikleri ile gerçek zamanlı mesajlar paylaşan markalar; müşterileriyle etkileşim içerisinde olma avantajına sahip oluyorlar. Sosyal medyanın hayatımızda bu kadar yer edinmesi; neler olup bittiğinin her an farkında olunması sonucunda, FoMO ve JoMO gibi yeni kavramların ortaya çıktığını belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi İşletme (İngilizce) Bölümü'nden Dr. Öğr. Üyesi Çağla Tuğberk Arıker, “İnternet kullanımı istatistiklerine baktığımızda, FoMO'yu anlamanın ve markanın online varlığını geliştirmenin, pazarlama yöneticileri için büyük öneme sahip olduğunu söyleyebiliriz.” dedi.

“TÜRK İNTERNET KULLANICILARI ORTALAMA OLARAK GÜNDE 7 SAAT 24 DAKİKA İNTERNET KULLANIYOR”

Türkçe karşılığı “Gelişmeleri Kaçırma Korkusu” olarak ifade edilen FoMO (Fear of Missing Out), kişinin yokluğunda diğerlerinin olumlu deneyimler yaşayabileceğine dair yaygın endişe hissetmesi ve bu nedenle sürekli olarak diğer insanların neler yaptıklarıyla bağlantıda kalma isteği olarak tanımlanıyor. Günümüzde cep telefonlarına ve sosyal medyaya bağımlılığın genellikle FoMO ile ilişkilendirilebileceğini belirten Dr. Öğr. Üyesi Çağla Tuğberk Arıker, FoMO'nun pazarlamayla ilişkisini “İnternet kullanımı istatistiklerine baktığımızda, FoMO'nun pazarlama yöneticileri için neden önemli olduğunu anlayabiliriz. We Are Social ve Meltwater tarafından yapılan araştırmanın sonuçları, Türk internet kullanıcılarının ortalama olarak günde 7 saat 24 dakika internet kullandığını, bunun içindeki mobil internetin payının ise 4 saat 26 dakika olduğunu gösteriyor. FoMO, güçlü bir trend takip isteğiyle ilişkilendirildiği için tüketici davranışlarını etkileyebiliyor. Bu nedenle, pazarlama yöneticileri; influencer iş birlikleri, viral pazarlama ve anlık promosyon teklifleri gibi stratejiler kullanabilir. Ayrıca FoMO, bireyin

deneyimlerini paylaşma arzusu getirdiğinden kullanıcıların içerik geliştirmesini teşvik etmek de etkili olabilir.” şeklinde ifade etti.

## JOMO TİPİ TÜKETİCİLER İÇİN BİLİNÇLİ TÜKETİM STRATEJİLERİ UYGULANABİLİR

FoMO'nun bireyin yaşamına getirdiği olumsuzluklara tepki olarak doğan diğer kavramın ise JoMO (Joy of Missing Out) olduğunu ifade eden Arıker, “JoMO diğer insanlardan veya sosyal taleplerden uzaklaşmanın keyfini yaşama olarak tanımlanabilir. Bilinçli tüketim ile yakından ilişkilidir. Dolayısıyla pazarlama yöneticileri, özellikle JoMO tipi tüketicileri hedeflemeleri durumunda; bilinçli tüketim, minimalizm ve kişisel gelişimi destekleyen değer odaklı pazarlama stratejilerini uygulayabilirler.” dedi.

## DUYGULARINIZDAKİ DEĞİŞİMİN NEDENİ “KIŞ HÜZNÜ” OLABİLİR!

Hava sıcaklıklarının düşmeye başlaması ile birlikte sadece gribal enfeksiyonlarla değil, ruh sağlığında da mevsimsel duygu durum bozukluklarıyla karşılaşılıyor. Kış gelirken duygularda, davranışlarda ve düşüncelerde birtakım değişikliklerin meydana geldiğini belirten Psikolog Arş. Gör. Deniz Mısra Gürol, bu durumun “kış hüznü” olarak adlandırıldığını ifade etti.

Sonbahar ve kış aylarında güneş ışığından alınan mutluluk hormonu olan serotoninin düşüyor; uyku hormonu olan melatonin de olması gerekenin üzerinde üretiliyor. Sıcaklık ve ışık değişikliklerinin yanı sıra birçok kişi yeni iş dönemi ya da çocuklarının yeni başlayan eğitim dönemi ilgilenmeye başlıyor. Hâl böyle olunca da; programlarda, rutinlerde, beklentilerde ve hatta ilişkilerde birtakım farklılıklar ortaya çıkıyor. Zihnin tahmin edilenden çok daha fazla döngüsü olduğunu belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü'nden Psikolog Arş. Gör. Deniz Mısra Gürol, “Ne kadar istersek isteyelim, kış hüznü yaşarken durmak dışında bir alternatifimiz olmayabilir; verimli, yaratıcı, heyecanlı ve açık olamayabiliriz. Böyle zamanlarda, doğadaki değişikliklerin ruhumuzdaki yansımaları görebiliriz. Yavaşlamaya ihtiyacımız olabilir, bu sebeple kendi kış modumuzla barışmayı ve sabretmeyi denemeliyiz.” şeklinde ifade etti.

## BU BELİRTİLERE DİKKAT!

Mevsimsel Duygu Durum Bozukluğu (SAD-Seasonal Affective Disorder), genellikle sonbahar başladığında mevsimlerdeki değişikliğin tetiklediği bir tür depresyon. Kış hüznünden daha farklı olduğunu ifade eden Psikolog Arş. Gör. Mısra Deniz Gürol, “Mevsimsel duygu durum bozukluğu hem bir depresyon türüdür hem de sadece nasıl düşündüğünüzü ve hissettiğinizi değil, aynı

zamanda günlük yaşamı da yakından etkiler. Bu mevsimsel depresyon genel olarak sonbaharın sonlarında veya kışın başlarında ortaya çıkar ve kış ile birlikte daha da artar. Bahar ile beraber güneşin açmasıyla son bulur. Eğer günün büyük bir bölümünde depresif hissediyorsanız, endişeli olma hâli, daha çok yeme isteği, aşırı yorgunluk ve enerji eksikliği, umutsuzluk ve değersizlik duyguları, odaklanmada güçlük, sinirli veya tedirgin hissetme, sosyal etkinliklerden uzak kalma, yapılan aktivitelerden keyif almada güçlük ve uyku sorunlarınız var ise mevsimsel duygu durum bozukluğu yaşıyor olabilirsiniz.” dedi.

### “BİRİSİYLE KONUŞTUĞUNUZDA GEÇİŞ HER ZAMAN KOLAYLAŞIR”

Mevsimsel duygu durum bozukluğundan ne kadar etkilenildiğine bakılmaksızın, üç önemli faktörün mevsimsel değişiklikleri yönetmeye yardımcı olacağını ifade eden Gürol, “Bunlardan ilki egzersiz yapmak. Düzenli fiziksel aktivite hem fiziksel hem de psikolojik sağlık için son derece faydalı. İkincisi ise daha fazla ışık almaya çalışmak. Herkesin her gün güneş ışığına maruz kalması önem taşıyor. Çoğu iş yeri iç mekânda olduğu için güneş ışığına ulaşmak bir tür çaba gerektiriyor. Vücudumuz için gerekli olan D vitaminini güneşte birkaç dakika geçirerek almaya çalışabiliriz. Üçüncü önemli faktör de, birleriyle paylaşımında bulunmak. Tüm geçişlerin kendi zorlukları vardır ve bu konuda birisiyle konuştuğunuzda geçiş her zaman kolaylaşır. İster bir yakınınızla ister iş arkadaşınızla; ister terapistinizle konuşuyor olun, birisinin içsel düşüncelerinize ve deneyimlerinize girmesine izin verin.” şeklinde belirtti.

### İGÜ REKTÖRÜ PROF. DR. BAHRİ ŞAHİN, FİLİSTİNLİ ÖĞRENCİLERLE BİR ARAYA GELDİ

İstanbul Gelişim Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Bahri Şahin, “Bağımsız Filistin” etkinliği ile Filistinli öğrencilerle bir araya geldi. İGÜ’de öğrenim gören Filistinli 208 öğrenci olduğunu belirten Şahin, “Maddi ve manevi olarak tüm imkânlarımızla yanınızdayız” dedi.

İsrail’in Filistin halkına yönelik işgali ve eşi benzeri görülmemeyen zulüm siyasetine karşı tepkisini ortaya koyan İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), Filistinli öğrencilere destek vermek amacıyla “Bağımsız Filistin” etkinliği düzenledi. Bu katliama sessiz kalanları tarihin unutmayacağını belirten İGÜ Rektörü Prof. Dr. Bahri Şahin, “Hem üniversitemiz hem de Türkiye olarak İsrail devletinin yaptığı katliamı, soykırımını kınıyoruz ve sessiz kalmıyoruz. Üniversitemizde öğrenim gören Filistinli 208 öğrencimiz bulunuyor. Acınız, acımızdır. Sorunları ve talepleri dinlemek için bir araya geldik. Maddi ve manevi olarak tüm imkânlarımızla yanınızdayız.” dedi.

## “BİRLİK VE BERABERLİK İÇİNDE OLMA, EL ELE VERME ZAMANININ GELDİĞİNİ GÖSTERİYOR”

Filistinli öğrencilerin duygu ve düşüncelerini dinleyen Rektör Prof. Dr. Bahri Şahin, öğrencilerin taleplerinin de en kısa sürede çözüme ulaştırılacağını belirtirken, “Filistin sadece Filistin’deki kardeşlerimizin sorunu değil, Filistin tüm insanlığın sorunu. İslam düşmanlarının İsrail katliamına sessiz kalmasına şaşırıyoruz fakat İslam aleminin sessiz kalmasını anlamamız mümkün değil. Filistinli kardeşlerimiz, kundaktaki çocuğuyla, genciyle, yaşlısıyla direniyor. Bu hadise, İslam aleminin birlik ve beraberlik içinde olma, el ele verme zamanının geldiğini gösteriyor.” dedi.

## “FİLİSTİN’DE ŞANLI BİR DİRENİŞ SÖZ KONUSU”

Bütün yokluklara ve imkânsızlıklara rağmen Filistin halkının başarılı bir direniş gösterdiğini ifade eden İGÜ İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi Bölümü Bölüm Başkanı Prof. Dr. Şenol Durgun, “Filistin yoğun bir bombardıman altında. Akıl almaz bir durumla karşı karşıyayız. Orta Doğu coğrafyasının devamlı bir zulüm ve sıkıntı yaşadığını görüyoruz fakat ben inanıyorum ki, karanlığın en yoğun olduğu nokta, aydınlığa en yakın olan noktadır. Gidişat bunu gösteriyor. Bugün Filistin’de şanlı bir direniş söz konusu.” dedi.

## RTS ÖĞRENCİLERİ TAD KISA KORKU FİLMİ YARIŞMASI’NDA BİRİNCİ OLDU!

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), Güzel Sanatlar Fakültesi (GSF), Radyo Televizyon ve Sinema Bölümü dördüncü sınıf öğrencileri, “Salı” isimli kısa korku filmleri ile Türkiye Alman Derneği’nin (TAD) düzenlediği yarışmada birinci oldular.

Radyo, Televizyon ve Sinema Bölümü dördüncü sınıf öğrencilerinden Muhammet Emir Akarslan’ın yazıp yönettiği, Bedia Zerin Hökenek’in yardımcı yönetmenliğini, Onur Karakuş’un görüntü yönetmenliğini, Mert Hakan’ın set amirliğini ve Melek Çetinkaya’nın makyaj çalışmalarını üstlendiği kısa korku filmi “Salı”, Türkiye Alman Derneği’nin (TAD) düzenlemiş olduğu kısa korku filmi yarışmasında birinci oldu.

Hatice Nisa Hökenek, Belçim Hökenek ve Beren Hökenek’in rol aldığı film, bir Salı günü, Cadılar Bayramı’nda şeker toplayan bir kızın onu korkutmak için heykel kılığına giren arkadaşı ile şakalaşırken gerçekten canavar olan heykel kılığındaki yaratığın saldırısına uğramalarını konu almaktadır.

## “BİRİNCİLİK ÖDÜLÜ İLE EMEĞİMİZİN KARŞILIĞINI ALDIK”

Filmin senaristi ve yönetmeni Muhammed Emir Akarşlan, “Salı” filmini TAD Connect Usa’ın düzenlediği yarışma için yazdığını ve filmin çekimlerinin çok keyifli geçtiğini aktardı. Cadılar Bayramı mizansenini ve atmosferini görüntülerle aktarmanın zahmetli ama bir o kadar da zevkli olduğunu söyleyen Akarşlan, çekimlerin kısa sürmesine rağmen kostümler ve makyaj için ekipçe çok emek harcadıklarını sözlerine ekledi.