



INIJOSS

İnönü University International Journal of Social Sciences / İnönü Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi

Volume/Cilt 9, Number/Sayı 2, (2020)

<http://inonu.edu.tr/tr/inijoss> --- <http://dergipark.gov.tr/inijoss>

ARAŞTIRMA NOTU | REVIEW ARTICLE

Gönderim Tarihi: 15.05.2020 | Kabul Tarihi: 27.11.2020

OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK TEDAVİSİNDE SOSYAL MEDYA ETKİSİNİN ÖNEMİ

Çağrı GÜMÜŞ

Doç. Dr. KTO Karatay Üniversitesi, Güzel Sanatlar ve Tasarım Fakültesi
cagrigumus79@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-5901-9708>

Elmas ALVER

Öğr. Gör. Uzm. Klinik Psk. Polis Akademisi Başkanlığı, Güvenlik Bilimleri Enstitüsü, Suç Araştırmaları Ana Bilim Dalı
elmasalver@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-4951-4099>

Atıf / Citation: GümüşÇ. & Alver E. (2020). Obsesif Kompulsif Bozukluk Tedavisinde Sosyal Medya Etkisinin Önemi. *İnönü Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi, (INIJOSS)*, 9(2), 611-622.

Öz

Obsesif kompulsif bozukluk, zihinde rahatsız edici boyutta tekrar edilen düşünceler ve bu düşüncelerin yarattığı sıkıntıdan kurtularak rahatlayabilmek amacıyla ritüel olarak tekrar edilen davranış kalıplarıyla karakterize psikiyatrik bir hastalıktır (Bayraktar, 1997:23). Obsesyon kelime anlamı olarak takıntılı düşünce, kompulsiyon ise tekrarlayıcı davranışlar anlamına gelmektedir. Tekrar edici düşünce ve davranışlara yol açan obsesif kompulsif bozukluk, günlük yaşamı ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen tedavi edilebilir bir hastalıktır. Bu bozukluğa sahip olan bireylerde, istemsizce oluşan ve zihni tekrar tekrar kurcalayan endişe verici saplantılı düşünceler sebebiyle sürekli bir korku hali görülmektedir. Kontrol edemedikleri bu korkuları ve saplantıları sadece kendileri değil aynı zamanda çevresindekiler için de oldukça rahatsız edicidir. Stresli yaşam koşullarının da etkisiyle günümüzde daha sık görülmeye başlayan obsesif kompulsif bozukluk, tedavi edilmediğinde günlük yaşam etkinlikleri kısıtlanmakta ve sosyal hayatı da olumsuz etkileyerek hastalarının yaşam kalitelerini düşürmektedir. Obsesif kompulsif bozukluğun, hastaların hayatını büyük oranda etkilemesi nedeniyle, tedavinin önemi artmaktadır. Bu nedenle, bu çalışma, obsesif kompulsif bozukluğun tanımı yapılarak tedavi edilebilir bir hastalık olduğunu ve tedavinin önemini vurgulayan sosyal medyada afişlerinin tasarımını konu almaktadır. Bu konuda bilinç oluşturma amacıyla 6 tane seri sosyal medya post tasarımı yapılmıştır. Amaç “Obsesif Kompulsif Bozukluk tedavi edilebilir, bunun böyle kalmasına izin verme” sloganı ile tasarlanan post tasarımları ile hedef kitleyi bilinçlendirmektir. Bu post tasarımları temel tasarım öge ve ilkeleri, hedef kitle analizi ve mecra seçimine bağlı olarak yorumlanmış ve sonuca gidilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Obsesyon, Kompulsiyon, Obsesif Kompulsif Bozukluk, Sosyal Sorumluluk, Sosyal Medya

THE EFFECT OF SOCIAL MEDIA USE IN OBSESSIVE COMPULSIVE DISORDERS TREATMENT

Abstract

Obsessive-compulsive disorder is a psychiatric disorder characterized by disturbed thoughts and patterns of behavior that are ritually repeated in order to relieve the distress caused by these thoughts. Obsessions mean obsessive thoughts and compulsion means repetitive behaviors. Obsessive compulsive disorder, which leads to repetitive thoughts and behaviors, is a treatable disorder that negatively affects daily life and mental health. People with this disorder have a constant state of fear due to the anxiety and obsessive thoughts that occur involuntarily and tamper with the mind over and over again. These fears that they cannot control and their obsessions are not only uncomfortable for themselves but also for those around them. Obsessive compulsive disorder, which begins to appear more frequently today due to the effects of stressful life events, restricts daily life activities and decreases the quality of life of people by negatively affecting social life when left untreated. Therefore, the fact that obsessive compulsive disorder affects the lives of patients greatly increases the importance of treatment. In the light of all these explanations, giving the definition of obsessive compulsive disorder it is stated that OCD (obsessive compulsive disorder) is a treatable disease and also the importance of treatment is emphasized. Series of social media post designs including six posters have been made in order to create awareness on this issue. The goal is to inform the target audience through post designs designed with "Obsessive Compulsive Disorder is treatable, let it stay away slogan. These post designs were examined by interpreting and has been worked up to the conclusion.

Keywords: Obsession, Compulsion, Obsessive Compulsive Disorder, Social Responsibility, Social Media

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre (DSÖ, 1999), yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen ve ruh sağlığı bozuklukları içinde en başta gelen bozukluklardan biri olan obsesif kompulsif bozukluk bilişsel ve davranışsal boyutları olan, tedavi edilmediğinde büyük oranda işlevsel bozulmalara yol açan ciddi bir ruh sağlığı sorunudur. Kavramsal açıdan ilk olarak 19. yüzyılın başlarında ortaya çıkan obsesif kompulsif bozukluk, 20.yy'ın başlarında ayrı bir sendrom olarak incelenmiştir (Steketee GS, 1993:20). Obsesyon kelime anlamı olarak; istemsiz bir şekilde ortaya çıkan, uygun olmayan davranışlara sebep olan ve bireyi sıkıntıya sokan tekrarlayan düşünceler olarak tanımlanmaktadır. Buna tepki olarak kompulsiyon ise, saplantılı düşüncenin yarattığı sıkıntıdan kurtulabilmek için katı kurallara dayanan istemsizce tekrarlayan davranış örüntüleridir. Bu davranış örüntülerinin oluşma sebebi obsesyonlarda ortaya çıkan yoğun kaygıyı azaltmaktır (Sayılğan MA, 1998:50).

Obsesif kompulsif bozukluk, mantık dışı olması bilinmesine rağmen kontrol edilemeyen ve tekrar tekrar zihni meşgul eden saplantılı düşüncelerle bu düşüncelerin neden olduğu sıkıntıya son vermek amacıyla bazı davranış kalıplarını kerelerce yapmak şeklinde seyreden bir saplantı bozukluğudur. Bu bozukluğa sahip olan bireyler, zihinlerini meşgul eden düşünceler doğrultusunda kendileri tarafından da mantıksız ve aşırı bulunan fakat yine de defalarca yapılan ritüeller adı verilen çeşitli davranış örüntüleri geliştirirler. Eğer bu ritüelleri gerçekleştirmezlerse, kötü bir şey olacağı kaygısıyla kendilerini yiyip bitirirler. Bazen saatlerce süren bu ritüeller gündelik yaşamda büyük bir yer tutarak bireylerin yaşam kalitesini düşürmekte ve ciddi işlevsel bozulmalara da yol

açmaktadır. Bu yüzden obsesif kompulsif bozukluğun, hastaların hayatını büyük oranda etkilemesi ve yaşam kalitesini düşürme durumu tedavinin önemini attırmaktadır.

Obsesif kompulsif bozukluk tedavi edilebilen psikiyatrik bir hastalıktır. Ancak OKB(Obsesif kompulsif bozukluk) nin yaşam kalitesini etkilemeden fark edilebilmesi için bireylerin bu hastalık hakkında bilgi sahibi olmaları ve farkındalık kazanmaları gerekmektedir. Bu hastalığa sahip bireylerin OKB nin tedavi edilebilir bir hastalık olduğunu, etkili tedavi tekniklerinin bulunduğunu ve düzenli tedavi sonucunda yaşam koşullarının düzeleceklerini bilmeleri son derece önemlidir. Tam da bu yüzden bilinçlendirme çalışmalarının yapılması günümüzde gerekli hale gelmiştir.

Tüm bu bilgiler ışığında bu çalışmada amaç, obsesif kompulsif bozukluğun tanımı yapılarak tedavi edilebilir bir hastalık olduğu konusunda farkındalık oluşturmak ve tedavinin önemini vurgulamaktır. Bu konuda toplum genelinde bilinç oluşturması amacıyla 6 tane seri sosyal medya post tasarımı yapılmıştır. Hedef “Obsesif Kompulsif Bozukluk tedavi edilebilir, bunun böyle kalmasına izin verme” sloganı ile tasarlanan post tasarımları ile hedef kitleyi bilinçlendirmektir. Çalışmada bu post tasarımları yorumlanarak incelenmiş ve sonuca gidilmiştir. Tasarımların yapılması ve yorumlanması aşamasında ilk olarak konu ile ilgili arkaplan araştırması yapılmıştır. Araştırma sonucunda problem ve hedef kitle belirlenmiştir. Sonrasında hedef kitleye verilecek mesajlar oluşturulmuş ve post tasarımları tasarım öge ve ilkelerine göre yapılarak tasarımlar analiz edilmiştir.

1.KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. OKB Tanımı, Türleri ve Tanı Kriterleri

Obsesyon kavramı tarihte ilk kez Belçika’lı psikiyatrist Morel tarafından 1866 yılında kullanılmıştır.1903 yılında ise, Fransız klinisyen Janet tarafından “psikastenî” adıyla bilişsel işlevlerin bozulmasıyla ortaya çıkan anksiyete ve obsesif kompulsif belirtilerin bir arada görüldüğü bir kavram olarak OKB’nin klinik bulgularının ilk tanımı yapılmıştır (Miquel Ec vd. 2005:85).

Çoğu insan zaman zaman çeşitli konularda takıntılara kapılabilir, evham yapabilir ve endişelenebilir. Bu gayet normaldir ve ortaya çıkan bu duygularla gündelik yaşamda kolayca baş edilebilir. Ancak bu takıntılı düşüncelerin gündelik yaşantımızı olumsuz etkileyecek ve işlevselliğimizi bozacak düzeye gelmesi durumunda obsesif kompulsif bozukluk düşünülmelidir. Genel olarak OKB, obsesyon adı verilen saplantılı düşünce ve kompulsiyon adı verilen tekrarlayıcı davranışlarla bilişsel eylemlerden oluşan bir ruh sağlığı sorunudur.

Bu bozukluğa sahip hastalarda, kontrol altına alamadıkları düşünceleri saplantı halinde yaşadıkları görülmektedir. Bu durum sadece kendilerini değil aynı zamanda çevresindekileri de rahatsız etmektedir. Dolayısıyla OKB tanısı alan bireylerin, günlük yaşam etkinlikleri kısıtlanmakta ve sosyal yaşamları olumsuz açıdan etkilenecek şekilde yaşam kaliteleri de düşmektedir.

Obsesif kompulsif bozukluk, Amerikan Psikiyatri Birliği Ruhsal Hastalıkların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-V) kriterlerine göre Obsesif-Kompulsif Bozukluk ve İlişkili Bozukluklar ana kategorisinde bulunmaktadır. DSM-V ‘ e göre obsesif kompulsif bozukluk tanı kriterleri şunlardır;

“A-Takıntıların (obsesyonların), zorlantıların (kompulsiyonların) ya da her ikisinin birlikte varlığı: Takıntılar (obsesyonlar) (1) ve (2) ile tanımlanır:

1-Kimi zaman zorla veya istenmeden geliyor gibi yaşanan, çoğu kişide belirgin bir kaygı ya da sıkıntıya neden olan, yineleyici ve sürekli düşünceler, itkiler ya da imgeler.

2-Kişi, bu düşüncelere itkilere veya imgelere aldırılmamaya ya da bunları baskılamaya çalışır ya da bunları başka bir düşünce ya da eylemle yüksüzleştirme (bir zorlantıyı yerine getirerek) girişimlerinde bulunur.

Zorlantılar (1) ve (2) ile tanımlanır:

1-Kişinin takıntısına tepki olarak ya da katı bir biçimde uyulması gereken kurallara göre yapmaya zorlanmış gibi hissettiği yinelemeli davranışlar (örn. el yıkama, düzenleme, denetleyip durma) ya da zihinsel eylemler (örn. dinsel değeri olan sözler söyleme, sayı sayma, sözcükleri sessiz bir biçimde yineleme).

2-Bu davranışlar ya da zihinsel eylemler yaşanan kaygı ve sıkıntıdan korunma ya da bunları azaltma ya da korkulan bir olay ya da durumdan sakınma amacı ile yapılır, ancak bu davranışlar ya da zihinsel eylemler yüksüzleştireceği ya da korunulacağı tasarlanan durumlarla gerçekçi bir biçimde ilişkili değildir ya da aşırı bir düzeydedir.

B-Takıntılar ya da zorlantılar kişinin zamanını alır (örn. günde bir saatten çok zamanını alır) ya da klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

C-Takıntı-zorlantı belirtileri, bir maddenin (kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojisi ile ilgili etkilerine bağlanamaz.

D-Bu bozukluk, başka bir ruhsal bozukluğun belirtileri ile daha iyi açıklanamaz.” (DSM-V, 2014:95).

Toplumdan topluma, kültürden kültüre göre değişiklik gösteren OKB'nin belirtilerine göre sınıflandırılan alt türleri bulunmaktadır. Ülkemizde bu tiplerden en sık görüleni halk arasında “temizlik hastalığı” olarak bilinen “bulaşma obsesyonu ve temizlik kompulsiyonu”dur. Bu obsesyona sahip olan bireylerde, kirlendiği düşüncesiyle kaygı duymakta ve bu kaygıdan kurtulabilmek için sürekli olarak bir şeyleri temizleme ihtiyacı hissetmektedir. Bulaşmasından en çok korku duyulan maddeler, kir, mikrop, meni, idrar vb. maddelerdir ve bu bulaşma düşüncesinin oluşturduğu kaygı yıkama kompulsiyonu ile giderilmeye çalışılmaktadır (Bayraktar, 1997: 3-25).

Bununla birlikte, kuşku obsesyonu ve kontrol kompulsiyonu, dini içerikli obsesyonlar, cinsel içerikli obsesyonlar, simetri ve düzen obsesyonları, biriktirme ve saklama, sayma gibi çeşitli alt tipleri bulunmaktadır. Stresli yaşam olaylarının da etkisiyle günümüzde daha sık görülmeye başlayan obsesif kompulsif bozukluk, tedavi edilmediğinde günlük yaşam etkinlikleri kısıtlanmakta ve sosyal hayatı da olumsuz etkileyerek insanların yaşam kalitelerini düşürmektedir. Dolayısıyla obsesif kompulsif bozukluğun, hastaların hayatını büyük oranda etkilemesi durumu tedavinin önemini attırmaktadır.

1.2. OKB Etiyolojisi ve Epidemiyolojisi

Obsesif kompulsif bozukluğun etiyojisine ilişkin nedenler tam olarak bilinmemekle birlikte genetik ve biyolojik faktörler, çevresel faktörler ve stresli yaşam olayları gibi nedenlerin etkili olabileceği bilinmektedir. Hastalığın kökenine ilişkin yapılan çalışmalarda aile öyküsünde OKB bulunan bireylerde OKB görülme olasılığının yüksek olması genetik geçişin etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Nitekim OKB'li çocuklar üzerinde yapılan bir çalışmada çocukların 1.dereceden

akrabalarında da %20-25 oranında OKB bulunduğu tespit edilmiştir (Demet,2005:47). Bunun yanında OKB, bazen diğer psikiyatrik hastalıkların yanında (özellikle majör depresyonda) ikincil bir tanı olarak gelişebilmekte bazen de çocukluk ve ergenlik döneminde öğrenme yoluyla da ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca, çocukluk çağı travmaları da oluşturduğu strese bağlı olarak ergenlik ve genç yetişkinlikte OKB'nin gelişmesine neden olabilmektedir. Özellikle çocukluk dönemindeki cinsel istismar vakalarında istismara maruz kalan çocuğun ergenlikte OKB'nin bir türü olan bulaşma obsesyonu ve temizlik kompulsiyonu geliştirdiği sık görülen olgular arasındadır.

Yapılan epidemiyolojik çalışmalarda ise, ABD ulusal epidemiyolojik tarama çalışması sonuçlarına göre OKB'nin yaşam boyu prevalansı %2-3 olarak belirtilmiştir. Aynı zamanda bu araştırmada erkek ve kadın arasında sıklık açısından bir cinsiyet farkı olmadığı da elde edilen bulgular arasındadır (Horwart ve Weissman, 2000:25). Türkiye'de ise, Ruh Sağlığı Profili araştırmasına göre, OKB'nin cinsiyet açısından bakıldığında erkeklere oranla kadınlarda üç kat daha fazla görüldüğü söylenebilir (Kılıç,1998:80)

Alanyazın incelendiğinde OKB'nin başlangıç yaşı olarak 18-25 yaş gösterilmektedir. Bazı çalışmalarda ise OKB'nin çoğunlukla çocukluk döneminde ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Fitzgerald vd., 2000: 82-174). Erişkinlerde ise, bu hastalığın erkeklerde kadınlara oranla daha erken yaşlarda başladığı da belirtilmektedir (Rasmussen & Eisen, 1992:64).

OKB diğer psikiyatrik hastalıklarla da birlikte görülebilen bir bozukluk olup, birlikte en sık görüldüğü hastalık ise %67 lik bir oranla majör depresyondur. Araştırmalarda bunu sırasıyla basit fobilerde % 22, sosyal fobide % 18, yeme bozukluklarında %17, alkol kötüye kullanımı ve bağımlılığında %14, panik bozukluk içinse %12 olduğu belirtilmektedir (Rasmussen & Eisen, 1994:65). Bununla birlikte OKB'nin en sık birlikte görüldüğü kişilik bozuklukları ise bağımlı ve kaçınan kişilik bozuklukları olduğu ifade edilmektedir. (Rodrigues Torres & Del Porto, 1995:95).

1.3. OKB Tedavisi

Günlük yaşam etkinliklerini büyük oranda kısıtlayan, yakın çevre, meslek ve sosyal yaşamda önemli derecede işlev kaybına yol açan ve yaşam kalitesinin giderek düştüğü OKB'nin kronikleşme olasılığının da yüksek olması sebebiyle erken tanı ve tedavinin önemi oldukça büyüktür. OKB'nin tedavisinde farmakolojik tedavinin yanı sıra davranışsal yöntemler de etkili olmaktadır. Bu yöntemlerden hangisinin kullanılacağı, birlikte mi ya da kombine bir şekilde mi uygulanacağı ise hastalığın hastadaki seyrine ve hastanın kişisel özelliklerine göre belirlenmektedir. Ülkemizde OKB'nin tedavisinde en etkili yöntem ise farmakolojik tedaviyle birlikte uygulanan BDT-Bilişsel Davranışçı Terapi tekniğidir. Teknik, çocuk ve ergenlerde psikopatolojilerin tedavisi ve önlenmesinde sık kullanılan, kanıta dayalı bir terapi yöntemidir. BDT insan davranışlarını, psikopatolojilerini temel olarak bilişsel ve davranışsal kuram çerçevesinden açıklamaya çalışır. Düşüncelerimiz, duygularımız ve davranışlarımız arasındaki ilişkiye vurgu yapar. Yapılandırılmış, amaca yönelik bir terapi yöntemi olmasına rağmen terapotik ilişkiyi de önemser. Çocuk ve gençlerde psikopatolojilerin tedavisinde uygun teknikler kullanılarak uygulandığında oldukça etkilidir. Anksiyete bozuklukları, depresyon, yıkıcı davranış bozuklukları, dışa atım bozukluklarının tedavisinde kullanılabilir OKB'nin farmakolojik tedavisinde, özellikle sistem olarak serotonin salgılanması üzerinde etkili olan ilaçlar kullanılmaktadır (Özcan ve Çelik, 2017:115). Serotonin geri

alım inhibitörlerinin OKB'nin tedavisindeki etkinliği yapılan araştırmalarla kanıtlanmıştır. Bu ilaçların yan etkisi olarak, baş ağrısı, uyku bozukluğu, mide bulantısı, yüksek tansiyon gibi yan etkilerin yanında cinsel yan etkiler de görüldüğü belirtilmektedir. İlacın olumlu etkilerinin görülebilmesi için ise, en az iki hafta beklemek gerekmektedir (Denys & Westenberg, 2002:18).

OKB'nin tedavisinde BDT yani Bilişsel Davranışçı Terapi de oldukça faydalı olduğu görülmektedir. Bilişsel davranışçı terapi genellikle farmakolojik tedaviyle birlikte paralel olarak yürütülür ve OKB'nin tedavisinde en etkili yöntemdir. BDT'de iki temel öge bulunmaktadır (MC Leod D.R., 1997:100):

- 1.Exposure: obsesyonlarla ilişkili kaygıyı azaltmak için kaygı oluşturan duruma maruz bırakma.
2. Response Prevention: obsesyonel düşünce ya da ritüellerin sıklığını azaltmak için yanıt önleme.

Bilişsel davranışçı terapide amaç, OKB'li hastayı ona kaygı veren ve kaygı oluşturduğu için kaçma ve kaçınma davranışlarına yol açan düşüncelerle karşı karşıya getirerek bu duygularla yüzleşmesini sağlamak ve bu yüzleşmenin neden olduğu kaygıyı azaltarak yineleyici davranışların yapılmasını engellemektir. Bu terapide hedef, rahatsızlık hissi veren düşüncenin oluşturduğu kaygıyı söndürerek bu kaygıya alışma durumunun gerçekleşmesini sağlamaktır. Örneğin; kirlilik obsesyonu olan OKB'li bir hastaya öncelikle ellerini kirletmesi söylenir (maruz bırakma). Daha sonra, gelişecek olan el yıkama kompulsiyonlarını önleme (yanıt önleme) şeklinde ödevler verilir ve bu şekilde gelişecek olan anksiyetesiyle baş etmeyi öğrenmesi beklenir

Yapılan bir çok çalışma tek başına yapılan bir BDT'nin farmakolojik tedaviden bile daha etkili sonuçlar ortaya çıkardığını vurgulamaktadır. Hastaların 12 saatlik bir BDT tedavisi sonrasında bile semptomlarının %64 oranında azaldığı belirtilmiş ve BDT tedavisinin önemine vurgu yapılmıştır. Ayrıca çalışmalarda sadece BDT tedavisi uygulanan hastalığa sahip bireylerde tedavinin ardından nüks etme yaygınlığının %23 olduğu da belirtilmektedir. (Lindsay vd., 1997:25).

1.4. Sosyal Medya

Gelişen iletişim ağları insanların fikirlerini aktarabilecekleri olanaklar sunmuştur. Bu aktarımı sağlayan sosyal medya toplumu bir araya getirip fikir paylaşımını ortaya çıkarmıştır. Günümüzde yapılan araştırmalarda ise insanların bu sanal gerçeklik içerisinde daha fazla zaman harcadıkları gözlemlenmiştir (Vural ve Bat, 2010:52).

1970'lerde yeni medya olarak ortaya konulan terim, kökü bilgi ve iletişime dayalı araştırmalarda politik ekonomik sosyal ve psikolojik çalışmalar birçok araştırmacı tarafından konu edilmiştir. 70'ler de ortaya konulan bir terim bilgisayar ve internetin ortaya koyduğu teknoloji ile birlikte 90'larda yükseliş göstermiştir (Dilmen, 2007:35).

Hayatımızın birçok alanında yer alan internet bilgi aktarma ve ulaştırma faktörlerinden dolayı iletişimde yeni bir çağ açmıştır (Neumann ve Hogan, 2005:120).

Sosyal medya olgu olarak incelendiğinde ulaşılan bir diğer terim ise sosyal ağlardır. Bu ağlar insanların birbirleriyle paylaşım yapabilmesi için bireylerin profillerini paylaşma, birbirlerini ekleme

ve görme imkanı sunan hizmetlere denilmektedir. Sosyal ağlar Facebook, Instagram, Twitter gibi ağlarda video fotoğraf ve fikir içeriklerinin paylaşıldığı ortamlardır (Vural ve Bat, 2010:64).

Gelişen iletişim ağları toplumun fikirlerini ve ürettiklerini aktaracakları ortamları sunan fikir alışverişinin gerçekleştiği bir medya yaratmaktadır. Bu medya kullanıcı esaslı olup toplumu bir araya getirerek etkileşim oluşturmalarını sağlar ve bu açıdan büyük önem taşımaktadır (Vural ve Bat, 2010:75)

Kullanıcıların bilgi, tecrübe ve yaşamlarından anlar paylaştıkları sosyal medya günümüzde internete yeni bir boyut kazandırmıştır. İnternet kullanımının çok yüksek olduğu günümüz çağında bu kullanımın büyük bir kısmının sosyal medya için olduğu görülmektedir. Öyle ki “2019 yılında 82,4 milyon nüfusa sahip ülkemizde; nüfusun %72’sini oluşturan 59.36 milyon İnternet kullanıcısı venüfusun %63’ünü oluşturan 52 milyon aktif sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır”(Minkus, 2015:27).

Sosyal medyada hedef kitleye ulaştırılmak istenen mesaj günümüzde birçok yöntemle insanlara ulaştırılmaktadır. Bu yöntemler günümüzde yeni bir trend oluşturmuştur. Bu yöntemlerden biri olan postların tasarımları hedef kitlelerin üzerinde büyük bir etki oluşturması hedeflenmektedir. Bu sebeple sosyal medya post tasarımları büyük bir önem taşımaktadır (Komito ve Bates, 2009:120). Ortaya çıkan bu önem uygulamaların kullanımının artmasına da sebep olmuştur.

Post bir web sitesi içerisinde veya forumda yayınlanmış olan gönderilerin her birine verilen isimdir. Günümüzde genellikle sosyal medya ortamları içerisinde kullanılan post ile iletilmek istenen mesaj bir diğer kullanıcının bu ortam üzerinde herkese açık şekilde göndermiş olduğu iletidir.

Günümüzde sosyal medya kullanımının artması bu postların tasarımının önemini arttırmıştır. Diğer yandan sosyal medya postların paylaşıldığı anda çok fazla sayıda kişiye ulaşması ve ulaştığı kişilerden anında geri bildirim alma olanağı yaratması sosyal medya postlarının birçok alanda kullanılmasına sebep olmuştur. Günümüzde birçok kuruluş, marka tarafından kar amacı gütmeyen sosyal sorumluluk projelerinde veya kar amacı güden reklam projelerinde sosyal medya postları kullanılmaktadır

2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın temel amacı “Obsesif Kompulsif Bozukluk tedavi edilebilir, bunun böyle kalmasına izin verme” sloganı kullanılarak yapılan sosyal medya post tasarımlarıyla hedef kitlenin bu konuda farkındalık kazanmasını sağlayarak bilinçlendirmektir.

3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu araştırma, obsesif kompulsif bozukluğun tedavi edilebilir olduğuna dikkat çekmek için araştırmacı tarafından tasarlanan sosyal medya postlarının yorumlanmasına ilişkin bir çalışma olduğundan çalışma tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Betimsel tarama yöntemi, çeşitli veri toplama teknikleri ile elde edilmiş verilerin daha önceden belirlenmiş temalara göre özetlenmesi ve yorumlanmasını içeren bir nitel veri analiz türüdür. Bu yöntem temel amaç elde

edilmiş olan bulguların okuyucuya özetlenmiş ve yorumlanmış bir biçimde sunulmasıdır (Yıldırım & Şimşek, 2003:50). Araştırmanın konusu ile ilgili geniş kapsamlı literatür taraması yapılmıştır. Öncelikle obsesif kompulsif bozukluk ile ilgili strateji (amaç, problem tanımlanmış ve hedef kitle belirlenmiştir) ve yaratıcı strateji (slogan ve hedef kitleye verilecek mesajlar hazırlanmıştır) geliştirilmiştir.

Bir sosyal sorumluluk olarak “Obsesif Kompulsif Bozukluk tedavi edilebilir, bunun böyle kalmasına izin verme” çalışması, görsel içerik ağırlıklı bir çalışma olarak ele alınmıştır. Çalışmada, “mesajını çok açık bir biçimde ortaya koyan, problemi ve çözümü birlikte sunan bir slogan yapısı” tercih edilmiştir. Seri post tasarımları olarak hazırlanan çalışmalarda geometrik şekiller ile farkındalık yaratılmaya çalışılmıştır. Çalışmanın ana özelliğini hedef kitlenin dikkatini çekmek için kullanılan imgeler oluşturmaktadır. Bunların sonucunda altı adet sosyal medya post tasarımı olarak çalışma tamamlanmıştır.

4. BULGULAR VE YORUM

Görsel

Post tasarımına ilk bakıldığına siyah ve kırmızı renklerde tasarımın ortasına gelecek şekilde yerleştirilmiş geometrik biçimler görülmektedir. Kullanılan geometrik biçimler düzgün ve sıralı ilerlerken bir tanesi farklı kullanılarak obsesif kompulsif bozukluğun bir takıntı hastalığı olduğuna dikkat çekilmiştir (Şekil 1,2,3,4,5 ve 6). Tasarımın alt kısmında ise çalışmanın sloganı olan ‘#BIRAKÖYLEKALSIN. Obsesif kompulsif bozukluk tedavi edilebilir. Bunun böyle kalmasına izin verme.’ içeriği verilmiştir. Zeminde kağıt dokusu üzerine büyük puntolarla yazılmış obsesif kompulsif bozukluğun kısaltması olan ‘OKB’ yazısı kullanılmıştır.

Tasarım bir bütün olarak hastaya(hedef kitleye,ve ailesine..)şu mesajı vermektedir: obsesif kompulsif bozukluk engellenebilir ve tedavi edilebilir. Kişi bu hastalığın farkında olmalı ve bu hastalığın tedavi edilebilir olduğunu unutmamalıdır. Bu durumla mücadele etmelidir.

Metin

Tasarımda metinler postların sloganları olarak kullanılmıştır. Buna ek olarak sloganları destekleyen bir açıklama cümlesi yer almaktadır. Tasarım sosyal medya postu olarak çalışıldığı için ana slogana ek olarak sosyal medya etiketi şeklinde ek bir slogan daha kullanılmıştır. Bu sloganın başında etiket işareti olan ‘#’ kullanılmıştır.

Slogan: Bunun Böyle Kalmasına İzin Verme.

Açıklama Cümlesi: Obsesif Kompulsif Bozukluk Tedavi Edilebilir.

Sosyal Medya Ek Sloganı: #BIRAKÖYLEKALSIN

Slogan

Tasarımda açıklama cümlesi ile birlikte ‘Obsesif Kompulsif Bozukluk Tedavi Edilebilir. Bunun Böyle Kalmasına İzin Verme.’ sloganı yer almaktadır. Tasarımda mesajda açık bir dil kullanılmıştır. Problem ve problemin çözümünü birlikte veren açık ve anlaşılır bir yapısı vardır.

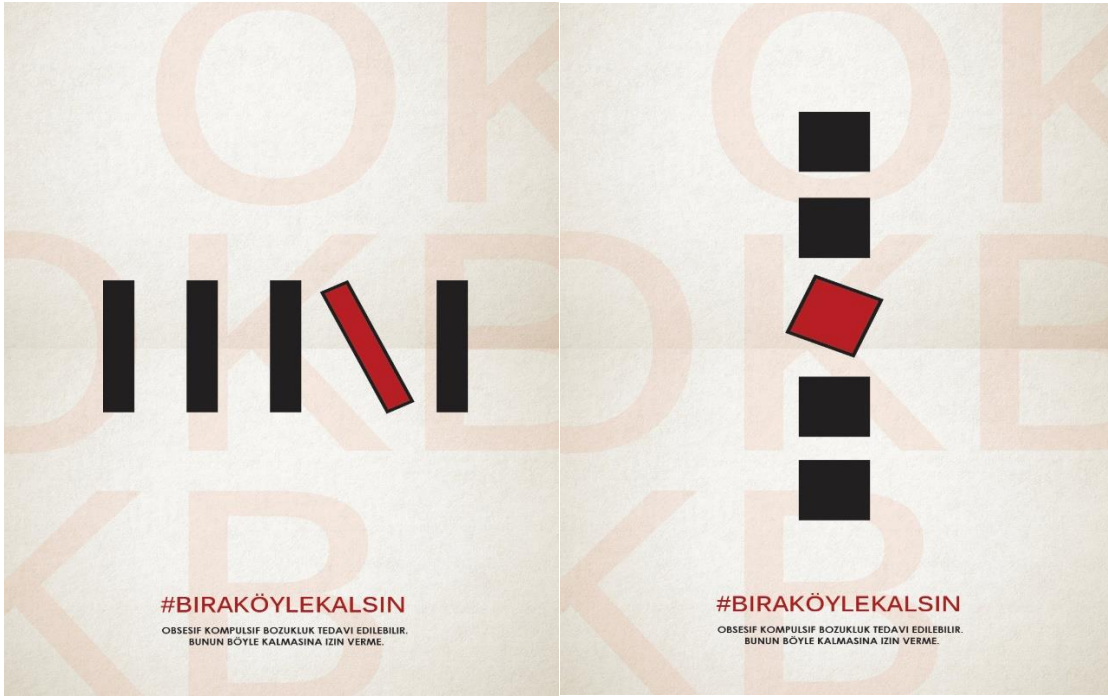
Sorun: Obsesif Kompulsif Bozukluk

Çözüm: Tedavi yöntemlerinin farkındalığı ve önemi

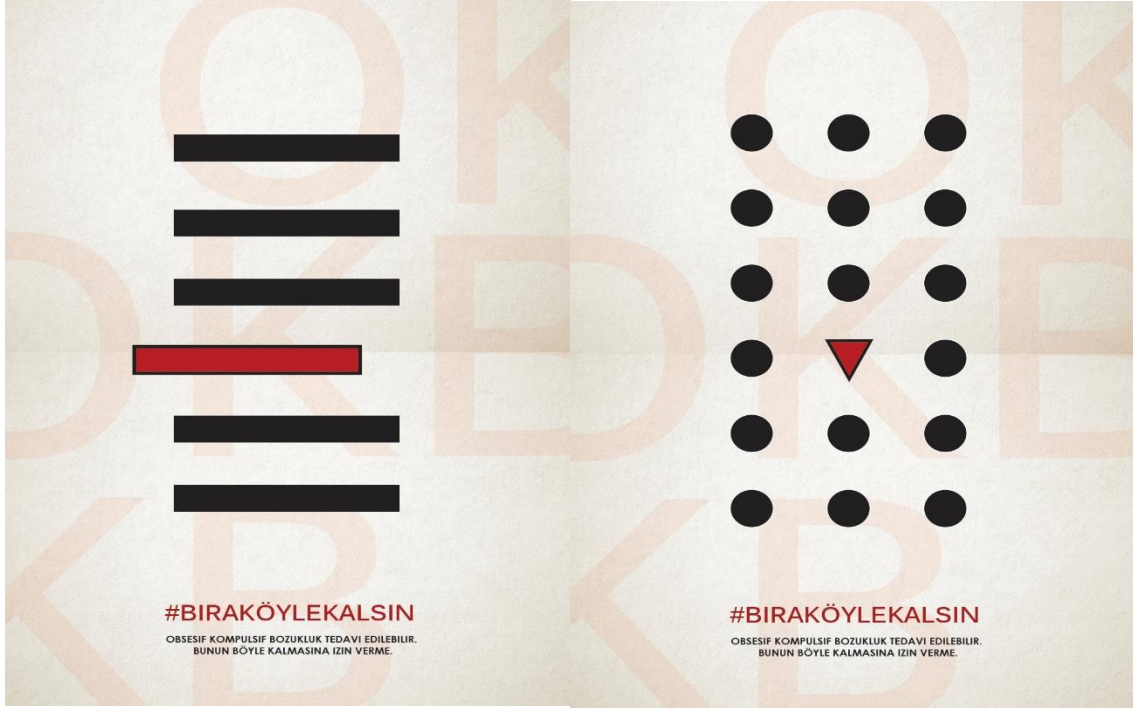
Obsesif kompulsif bozukluk tedavi edilmemesi durumunda hastaların hayatlarını yaşamları boyunca olumsuz etkilemekte ve yaşam kalitelerini düşürmektedir. Uygulanan tedavi yöntemleri olumsuz etkileri düzeltecek ve hastaların yaşam kalitelerini yükseltecektir. Buradaki sorun obsesif kompulsif bozukluğun hastaların yaşam kalitelerini düşürmesi, tedavinin farkındalığı ve tedavi edilme durumu ise sorunun çözümüdür.

Obsesif bozukluk ile ilgili grafik tasarım ve psikoloji disiplinlerinin kullanılarak hazırlandığı bu çalışma alanda ilk olma özelliği taşımaktadır.

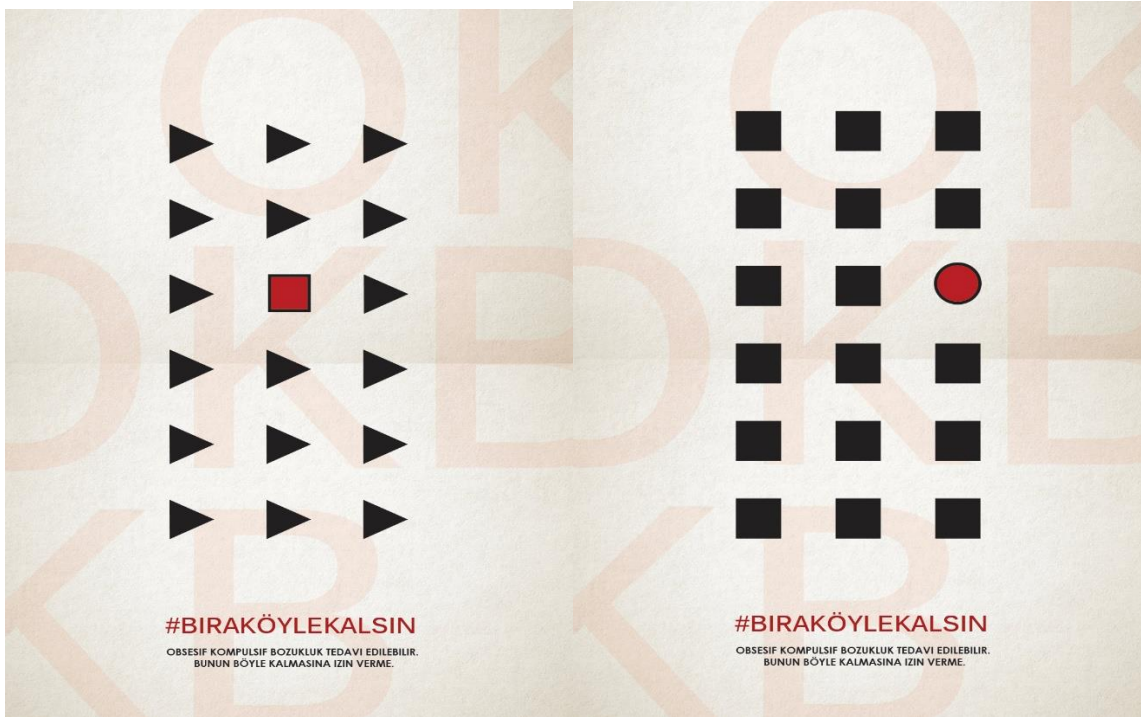
Sosyal Medya Post Tasarımları



Şekil 1 ve Şekil 2, Sosyal Medya Post Tasarımları, 1080px X 1350px, 2019 (Ayşegül İnneci)



Şekil 3 ve Şekil 4, Sosyal Medya Post Tasarımları, 1080px X 1350px, 2019 (Ayşegül İnneci)



Şekil 5 ve Şekil 6, Sosyal Medya Post Tasarımları, 1080px X 1350px, 2019 (Ayşegül İnneci)

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Obsesif kompulsif bozukluk; obsesyon (yineleyen düşünce) ve kompulsiyondan (yineleyen davranış) oluşan karakterize bir takıntı hastalığıdır. Bu hastalığa sahip olan kişilerin sosyal ve aile içi yaşamları son derece olumsuz olarak etkilenerek yaşam kaliteleri de düşmektedir. Tedavi edilmediğinde ise, hastalık kronikleşerek çok daha ciddi sonuçlar doğurabilmektedir. Buyüzden bu çalışma ile öncelikle toplumda OKB hakkında bir bilinç oluşturulmak istenmiştir. OKB hastalığının etkili tedavi yöntemlerinin bulunduğu ve bu hastalığa sahip olan bireylerin bu tedavi yöntemleri ile bu hastalığın getirdiği olumsuz koşullarla mücadele edebilecekleri vurgulanmak istenmiştir. Günümüzde internet tabanlı yeni bir trend ortaya çıkaran sosyal medya ve bu medya ortamı için tasarlanan sosyal medya post tasarımları adeta grafik tasarımın önemli bir ürünü haline gelmiştir. Bu sebeple bu çalışmada sosyal medya post tasarımı tercih edilerek kısa sürede çok sayıda kişiye ulaşmak ve ulaşılan hedef kitle ile etkileşim halinde olabilmek amaçlanmaktadır.

Bu çalışmadan çıkarılacak en önemli sonuç tasarlanan sosyal medya postlarını görmesi beklenen hedef kitlenin obsesif kompulsif bozukluk hakkında farkındalık kazandırmak ve bu hastalığa sahip olan bireylerin de tedavi yöntemlerinin var olduğu konusunda bilinçlendirilmesini sağlamaktır. Bu farkındalığın ve bilincin oluşması için daha fazla çalışma ve tasarımlar yapılmalıdır. Bu konu ile ilgili seminerler düzenlemeli konferanslar verilmelidir. Yapılacak yeni projeler ile toplum bilinçlendirilmelidir.

OKB'nin yaşam kalitesini düşüren sonuçlar doğurması ve hastalığın seyri açısından erken tanı ve tedavinin önemini göz önüne alacak olursak, bu hastalığın toplumun tüm kesimleri tarafından daha iyi tanınabilmesi için yapılan bu çalışma sadece bir başlangıç olup ülkemizde bu konuda yapılacak olan farklı niteliklerdeki daha çok çalışmaya ihtiyaç vardır.

KAYNAKÇA

- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*. Beşinci Baskı (DSM-5). (E. Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Bayraktar E. (1997). Obsesif Kompulsif Bozukluk. *Psikiyatri Dünyası*,1(3).
- DawleyL. (2009). Social network knowledge construction: emerging virtual world pedagogy. *On TheHorizon*, 17(2).
- Demet MM. (2005). Obsesif- Kompulsif Bozuklukta Genetik Çalışmalar. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 15(3).
- Denys D., Megan H., Westenberg H. (2002). The adequacy of pharmacotherapy in outpatients with obsessive-kompulsive disorder. *Int Clin Psychopharmacol*, 17(5).
- Dilmen N. E. (2007). Yeni Medya Kavramı Çerçevesinde İnternet Günlükleri – Bloglar ve Gazeteciliğe Yansımaları. *Marmara İletişim Dergisi*, 12(2).
- Dünya Sağlık Örgütü. (1999).The “newly defined” burden of mental problems. Geneva, WHO.
- Fitzgerald K.D., Moore G.J., Paulson L.A. (2000). Proton spectroscopic imaging of the thalamus in treatment –naive pediatric obsessive-compulsive disorder. *Biol Psychiatry*,47(3).
- Horwart E, Weissman MM. (2000). *Anxiety disorders: epidemiology. comprehensive textbook of psychiatry/VII*. (eds.) Editörler: BJ Sadock, VA Sadock. Philadelphia: Lippincott/ Williams & Wilkins.
- Kılıç C.(1998). *Türkiye ruh Sağlığı Profili: Erişkin Nüfusta Hastalıkların Yaygınlığı, İlişkili Faktörler, Yeti Yitimi Ve Ruh Sağlığı Hizmeti Kullanımı Sonuçları*. Ankara:TC Sağlık Bakanlığı.

- Komito L. Bates J. (2009). Virtually local: social media and community among polish nationals in dublin. *Aslib Proceedings: New Information Perspectives*, 61(3).
- Lindsay M. Crino R. Andrews G. (1997). Controlled trial of exposure and response preventior obsessive-compulsive disorder. *Br J Psychiatry*, 171(4).
- Macmillan, J. (2006). *Eploring Models of Interactivity from Multiple Research Traditions Users Documents and Systems*. Handbook of New Media: Socail Shaping and Social Consequences of ICT's.
- Mc leod D. (1997). Psychosocial treatment of obsessive-compulsive disorder. *Int Rev Psychiatry*, 9(1).
- Minkus T. (2015). *Seen But Not Heard: When Parents Compromise Children's Online Privacy*. Erişim adresi: <http://cse.poly.edu/~tehila/pubs/WWW2015children.pdf>.
- Miguel E.C., Leckman J.F., Rauch S., Rosario-Campos M.C., Hounie A.G., Mercadante M.T. (2005). Obsessive-compulsive disorder phenotypes: implications for genetic studies. *Mol Psychiatry*, 10(4).
- Mohammed, S. (2007). Knowledge management technologies the triad of paradigms in globalization, ict, and knowledge management interplay. *VINE: The Journal of Information and Knowledge Management Systems*, 37(2).
- Neuman M., Hogan D. (2005). Semantic social network portal for collaborative online communities. *Journal of Euraopen Industrial Training*, 29(6).
- Özcan Ö, Çelik G. (2017). *Bilişsel Davranışçı Terapi. Türkiye Klinikleri J. Child Psychiatry- Special Topics*, 3(2).
- Rasmussen S.A., Eisen J.L. (1992). The epidemiology and clinical features of obsessive compulsive disorder. *Psychiatr Clin North Am.*, 15(4).
- Rasmussen S.A., Eisen J.L. (1994). The epidemiology and differantial diagnosis of obsessive compulsive disorder. *J. Clin. Psychiatry*, 55(10).
- Rodrigues Torres A., Del Porto J.A. (1995). Comorbidity of obsessive-compulsive disorder and personality disorders. A Brazilian controlled study. *Psychopathology*, 28(6).
- Sayılgan M.A. (1998). *Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Bilişsel Davranışçı Tedavi*. Savaşır I, Boyacıoğlu G, Kabakçı E. (Eds) Bilişsel Davranışçı terapiler. Ankara: Pastel Matbaası.
- Steketee G.S. (1993). *Treatment of obsessive compulsive disorder*. Guilford Press: Newyorkurl1: <https://wearesocial.com/tr/digital-2019-turkey>.
- Vural B., Bat M. (2010). *Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma*. Yaşar Üniversitesi Dergisi, 20(5).
- Yıldırım A. (2016). Pareidolia: Obsesif kompulsif yatkınlığı olan bireylerle otistik yatkınlığı olan bireylerin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Yılmaz B. (2018). Obsesif kompulsif bozukluk tedavisinde güncel yaklaşımlar. *Lectio Scientific Journal of Health and Natural Sciences*, 1(2).
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2003). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınları.