SİBER DİSSOSİYATİF YAŞANTILAR, DİJİTAL NÖTRALİZASYON VE DİJİTAL OPTİMİZASYON

Erdinç ÖZTÜRK

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Adli Tıp ve Adli Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Anabilim Dalı
erdincerdinc@hotmail.com
ORCID ID: 0000-0003-1553-2619

Görkem DERİN

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Adli Tıp ve Adli Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Anabilim Dalı
gorkem.derin@gmail.com
ORCID ID: 0000-0002-9527-3110

Özet

İnsanlık tarihi boyunca oldukça yavaş bir seyir izleyen bireylerin ve ulusların psikotoplumsal dönüşümleri, günümüzde dijital ağ platformlarının hem bireyler hem de kurumlar ve ülkeler tarafından yoğun bir şekilde kullanılmasıyla maksimal düzeyde bir ivme kazanmıştır. Kendine özgü kuralları ve mobil iletişim stilleri olan siber toplumlarda bireyler, işlerini, eğitimlerini, sosyal etkileşimlerini ve kendi özel hayatlarını dijital ağ platformları aracılığıyla sürdürmeye başlamışlardır. Bu dijital ağ platformlarının ana iletişim stili olduğu son yıllarda internet ve teknoloji temelli dönüşüm, görünürde fonksiyonel bir hayat perspektifi ekseninde kişilere "*bölünerek uyum sağlamayı*" adeta dayatmaktadır. Dissoanaliz kuramına göre dijital ağ platformları ve sosyal medya uygulamaları, bireylerin kendi: asıl kimliği ile dijital kimliği arasında bir ayrışmaya ya da dissosiyasyona sebep olarak dual veya ikili yaşamların aynı anda deneyimlenmesini mümkün kılmaktadır.[1,2] Bu doğrultuda teknolojik cihazlarda yoğun bir şekilde deneyimlediğimiz hiperdijital uyarılar karşısında bölünerek uyum sağlama: siber dissosiyasyon, Öztürk'e göre bireyler tarafından oldukça sık kullanılan temel savunma mekanizmalardan biri olacaktır. Günümüzün dijital çağında artık insanlar "*siber alter kişilikleri*" aracılığı ile psikotoplumsal gerçeklikten uzak bir şekilde daha fonksiyonel olabilmek adına yoğun bir çaba vermektedirler. Siber travmalara, siber reviktimizasyonlara ve dijital istismarlara karşı psikiyatrik bir reaksiyon olarak ortaya çıkan siber dissosiyatif yaşantılar, bireylerin "*çoklu kişiliklerini*", "*çoklu hayatlarını*" ve "*çoklu gerçekliklerini*" beraberinde getirmiş ve birçok geleneksel toplumun dissosiyojen bir yönelim göstererek siber topluma dönüşmesinde etken bir ajan olarak rol oynamıştır.[1-4] Dijital çağın disfonksiyonel dinamiklerini kontrol edebilmek amacıyla Öztürk tarafından dijital minimalizmle belirli ölçüde örtüşen "*dijital nötralizasyon*" ve "*dijital optimizasyon*"un hem aileler hem de toplumlar tarafından benimsenmesi önerilmektedir. Dijital nötralizasyon; bireylerin, iş, sosyal ve eğitim hayatlarını önemli ölçüde kuşatmış teknolojik cihazlardan uzaklaşması ve bu teknolojik cihazların sadece gerekli durumlarda kullanılmasıdır. Dijital nötralizasyon ile fonksiyon geçişleri bulunan dijital optimizasyon ise, bireylerin teknolojik cihazlardan uzaklaşmasından ziyade onları fonksiyonel kullanabilmeleridir. Sonuç olarak djital teknolojilerin bireyler tarafından ihtiyaç ya da amaç yöneliminde kontrollü ve işlevsel bir şekilde kullanımı ile ruhsal açıdan bireyler hem daha entegre kalabilmekte hem de idealleri doğrultusunda kendilerini gerçekleştirebilmektedirler.[1,2,5-7]

Anahtar Kelimeler: Siber dissosiyatif yaşantılar; dijital nötralizasyon; dijital optimizasyon; dijital minimalizm; siber alter kişilik.

Kaynaklar:

1. Öztürk, E., & Erdoğan, B. (2022). On the psychodigital components of cyber traumatization and dissociation: A psychosocial depiction of cyber societies as dissociogenic. Medicine-Science, 11(1), 422-428.
2. Öztürk, E. (2020). Siber Toplumlar ve Siber Hayatlar: Dissosiyojen Bir Ajan olarak Dijital İletişim Ağları. Öztürk E, editör. Siber Psikoloji. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri. p.1-13.
3. Öztürk, E. (2020). Travma ve Dissosiyasyon: Psikotravmatoloji Temel Kitabı. 2. Baskı. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi. p.1-33.
4. Öztürk, E. (2022). Dissoanaliz ve Psikotoplumsal Bilinç Alyansı Kuramı: İnkar Travması ve Dissosiyatif Yansıtımlı Kimlik Geçişi. Öztürk E, editör. Psikotravmatoloji. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri. s.1-40.

5. Öztürk, E. (2021). Disfonksiyonel Aile Modellerinden Fonksiyonel Aile Modeline: "Doğal ve Rehber Ebeveynlik Stili". Öztürk E, editör. Aile Psikopatolojisi. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri. p.1-39.
6. Öztürk, E. (2022). Dysfunctional generations versus natural and guiding parenting style: Intergenerational transmission of trauma and intergenerational transfer of psychopathology as dissociogenic agents. Medicine-Science, 11(2), 886-904.
7. Yina, M. N. (2020). Newport, Cal. Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World. Journal of Interdisciplinary Studies, 32(1/2), 209-211.

CYBER DISSOCIATIVE EXPERIENCES, DIGITAL NEUTRALIZATION AND DIGITAL OPTIMIZATIONDYSFUNCTIONAL

Abstract

The psychosocial transformations of individuals and nations, which have followed a very slow course throughout the history of humanity, have gained a maximum acceleration with the intense use of digital network platforms by both individuals, institutions and countries. In cyber societies, which have their own rules and mobile communication styles, individuals have started to maintain their jobs, education, social interactions and private lives through digital network platforms. In recent years, when digital network platforms are the main communication style, this internet and technology-based transformation almost imposes "adaptation by dividing" on people by axis a apparently functional life perspective. According to digital network platforms and social media applications make it possible for individuals to experience dual lives at the same time by causing a dissociation between their original identity and their digital identity.1,2 Accordingly, according to Öztürk, adapting by dividing: cyber dissociation in the face of hyperdigital stimuli that we experience intensely in technological devices will be one of the basic defense mechanisms that are used quite frequently by individuals. In today's digital age, people are making an intense effort to be more functional, away from psychosocial reality, through their "cyber alter personalities". Cyber dissociative experiences, which emerged as a psychiatric reaction to cyber traumas, cyber revictimizations and digital abuses, have brought the "multiple personalities", "multiple lives" and "multiple realities" of individuals and are an active agent in the transformation of many traditional societies into cyber society with a dissociative orientation, played a role.1-4 In order to control the dysfunctional dynamics of the digital age, Öztürk recommends that "digital neutralization" and "digital optimization", which overlap to a certain extent with digital minimalism, should be adopted by both families and societies. Digital neutralization, individuals move away from technological devices that have surrounded their work, social and educational lives to a great extent, and these technological devices are used only when necessary. Digital optimization, which has function transitions with digital neutralization, is the ability of individuals to use technological devices functionally rather than moving away from them. As a result, with the controlled and functional use of digital technologies by individuals in the direction of need or purpose, individuals can both stay more integrated and realize themselves in line with their ideals.1,2,5-7

Keywords: Cyber dissociative experiences; digital neutralization; digital optimization; digital minimalism; cyber alter personality

References

1. Öztürk, E., & Erdoğan, B. (2022). On the psychodigital components of cyber traumatization and dissociation: A psychosocial depiction of cyber societies as dissociogenic. Medicine-Science, 11(1), 422-428.
2. Öztürk, E. (2020). Siber Toplumlar ve Siber Hayatlar: Dissosiyojen Bir Ajan olarak Dijital İletişim Ağları. Öztürk E, editör. Siber Psikoloji. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri. p.1-13.
3. Öztürk, E. (2020). Travma ve Dissosiyasyon: Psikotravmatoloji Temel Kitabı. 2. Baskı. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi. p.1-33.
4. Öztürk, E. (2022). Dissoanaliz ve Psikotoplumsal Bilinç Alyansı Kuramı: İnkar Travması ve Dissosiyatif Yansıtımlı Kimlik Geçişi. Öztürk E, editör. Psikotravmatoloji. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri. s.1-40.
5. Öztürk, E. (2021). Disfonksiyonel Aile Modellerinden Fonksiyonel Aile Modeline: "Doğal ve Rehber Ebeveynlik Stili". Öztürk E, editör. Aile Psikopatolojisi. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri. p.1-39.

6. Öztürk, E. (2022). Dysfunctional generations versus natural and guiding parenting style: Intergenerational transmission of trauma and intergenerational transfer of psychopathology as dissociogenic agents. Medicine-Science, 11(2), 886-904.
7. Yina, M. N. (2020). Newport, Cal. Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World. Journal of Interdisciplinary Studies, 32(1/2), 209-211.