

CZU: 316.6:004.738:159.923.2-053.6

IDENTITATEA VIRTUALĂ LA ADOLESCENȚI

Aliona PALADI

Universitatea de Stat din Moldova

Identitatea reală este dobândită pe parcursul vieții, dar mai cu seamă se amplifică în perioada adolescenței. Ea depinde de aprecierea ori dezaprecierea celorlalți și de modalitatea de procesare cognitivă a acestor informații despre sine. Formarea unei identități se referă însă și la spectrul virtual, care, la rândul său, completează profilul persoanei cu calități și trăsături individuale, care uneori nu sunt racordate la personalitatea adolescentului. Identitatea virtuală reprezintă o parte componentă a personalității care trăiește în contextul actual al societății contemporane și reprezintă o formațiune mai nouă din punct de vedere științific. Profilul virtual (avatarul) este adesea idealizat și are drept scop acumularea unor aprecieri și comentarii bazate pe admirație, aprecierea pozitivă ori pe confirmarea unor virtuți. Între identitatea virtuală și dependența de Internet există legătură care se poate explica prin faptul că timpul petrecut în exces în spațiul cibernetic, în afară de simptomele fizice (precum oboseala, cefaleea etc.), declanșează la adolescenți anumite trăiri și stări deprimate care pot fi explicate prin neconcordanța dintre Eul real și cel virtual.

Cuvinte-cheie: spațiu virtual, avatar (profil virtual), adolescent vulnerabil, identitate, interrelaționare virtuală, evadare (efugionism).

TEENAGERS VIRTUAL IDENTITY

Real identity is acquired in the course of life, but, above all, it increases during adolescence. It depends on the appreciation or disapproval of others and on the cognitive processing way of the about information about self. The formation of an identity also refers to the virtual spectrum, which in turn complements the personal profile with individual qualities and characteristics that sometimes are not linked to the personality of the teenager. Virtual identity is a part of the personality that lives in the contemporary context of the modern society and represents a newer formation from a scientific point of view. The virtual profile (avatar) is often idealized, and aims to accrue some appreciations and comments based on admiration, positive appreciation or the confirmation of virtues. There is a link between virtual identity and Internet addiction, which can be explained by the fact that excess time spent in cyberspace, apart from physical symptoms such as fatigue, headache, etc., triggers teenagers' certain feelings and depressing states that can be explained through the mismatch between the real and the virtual ego.

Keywords: virtual space, avatar (virtual profile), vulnerable teenager, identity, virtual interrelation, escape (efugionism).

Introducere

Foarte mulți oameni, în mare parte cei aflați la vârsta adolescenței, caută să evadeze în rețelele virtuale pentru că nu se simt confortabil în spațiul real. Astfel, pentru o anumită perioadă de timp, atunci când sunt mai nostalgici, copleșiți de sentimentul singurătății, intrarea într-un alt spațiu, chiar dacă este ireal, poate să fie foarte util. Pentru adolescenți, spațiul virtual este în aceeași măsură benefic, având un scop de revigorare, de „încărcare cu energie”, îi ajută pe adolescenți să-și redobândească starea calmă de spirit, dar și dăunător, autodistructiv, adesea reprezentând chiar un subtext traumatic suplimentar.

Identitatea virtuală poate fi alcătuită din mai multe profiluri care în acest spațiu sunt numite *avatare*. Astfel, deosebim profiluri (avatare) care sunt create în baza unor obiective concrete:

- avatarul jucătorului cu scopul manifestării în rolul de partener al jocurilor online;
- avatarul de căutare a unor interese comune (promovarea unor idei, tendințe ori mărfuri);
- avatarul de aderare la anumite grupuri de vârstă (mediul academic, școala ori membrii din aceeași clasa);
- avatarul de completare a vidului real, de promovare a unei imagini ideale (profiluri care deseori au o tematică intimă și provocatoare);
- avatarul de identificare a unui potențial partener de sex opus etc.

Identitatea virtuală joacă un rol major pentru adolescenți în formarea unor modele dominante pentru aspectele de interrelaționare personală. Nucleul acestei determinante constă în aceea că, pe măsură ce lumile și platformele virtuale devin mai funcționale și mai vibrante, identitatea virtuală devine tot mai complexă și multidimensională. Jonathan Steuer [1] în teoria și cercetarea comunicării, a identificat două componente:

1. Profunzimea informațiilor care se referă la *calitatea și cantitatea de date pe care utilizatorul o primește din mediul virtual cu referire la sine*, iar multitudinea informațiilor depinde de mai mulți indicatori, printre care: calitatea grafică și complexitatea mediului, calitatea sunetului, feedback-ul din partea celorlalți etc.

2. Perceperea informațiilor care se referă la *influențarea unui anumit număr de stimuli prin intermediul spațiului virtual*. În contextul acestei sarcini, perceperea informațiilor trebuie să includă căile de stimulare a tuturor analizatorilor, pentru a obține impactul asupra psihicului adolescenților. Unii adolescenți devin dependenți de mediul virtual, alții (mai puțini la număr) au totuși un anumit nivel de reziliență la acest tip de adicție.

Cercetările anterioare au demonstrat că adolescenții dependenți sunt mai atrași de anumite aplicații interactive, iar adolescenții nedependenți utilizează spațiul virtual pentru trimiterea unor scrisori și găsirea informațiilor. Printre avantajele utilizării spațiului virtual este faptul că menține creierul activ iar timpul petrecut pe Internet poate fi productiv, fiind totodată un instrument educațional datorită resurselor informațiilor pe care le oferă.

Trebuie să ținem cont de faptul că comportamentul adolescenților are legătură cu dezvoltarea somatică, psihică, socială și adesea poate determina neglijarea activităților legate de școală. În adolescență, abilitățile sociale sunt încă reduse, iar în privința relațiilor interpersonale se manifestă tendințele către aroganță, rebeliune, nonconformism, agresivitate etc. Printre particularitățile adolescentului se atestă și tendința de izolare față de cei de aceeași vârstă și chiar față de membrii familiei, uneori este prezentă starea de îngrijorare excesivă ori lipsa dispoziției, altele apar depresia și insomnia, semnale de alertă care, fiind sumate, determină scăderea capacității de concentrare, reducerea energiei psihice, oboseala cronică cu consecințe grave asupra sănătății. Adolescenții care și-au format o identitate dependentă de spațiul virtual, în general, au o funcționare negativă sub mai multe aspecte caracterizate prin următoarele modificări:

Schimbări fizice. Schimbări la diferite segmente ale corpului: scade vederea, se deformează coloana vertebrală, amortește mâinile, mai ales degetele, se constată dureri frecvente de cap și tulburări de alimentație.

Schimbări emoționale și comportamentale. Adolescenții dependenți de spațiul virtual puțin se deosebesc de cei dependenți de alte vicii, precum ar fi drogurile, alcoolul ori jocurile de noroc etc., dar este necesar să fie accentuate caracteristicile lor comune. Astfel, se observă modificări în sfera emoțională și comportamentală: fobia de societate, îngrijorarea excesivă, deprimarea, abandonul școlar, tendința de evadare și izolare, trăiri intense ale inutilității sale din punct de vedere social.

Schimbări complexe în circuitele cerebrale. În creierul uman se află anumite structuri cerebrale conectate printr-o rețea neuronală complexă care formează „sistemul de recompensă”. Activitățile care stimulează această rețea neuronală sunt asociate cu sentimente hedonice: de bine, de satisfacție, plăcere și confort. Aceste sentimente au fost denumite recompense și anume ele determină o întărire pozitivă a activităților susmenționate. Una dintre structurile principale ale circuitelor de recompensă este sistemul limbic, se dezvoltă și se maturizează cel mai rapid la vârsta adolescenței cuprinsă între 14 și 17 ani. Anume din aceste considerente, pe lângă vulnerabilitatea afectivă a adolescenților, este remarcată și o vulnerabilitate către comportamentele și activitățile care provoacă plăcere. În general, comportamentul de dependență în mediul virtual este la fel susținut de această axiomă.

Funcționarea sistemului de recompensă. Creierul învață că prin intermediul unor stimuli are loc eliberarea dopaminei, ceea ce permite memorarea sentimentelor de plăcere (starea de bine) pe care le-a experimentat anterior. Din această perspectivă, de fiecare dată aflându-se în același spațiu virtual, creierul își va aminti că ceva important se întâmplă și va răspunde printr-o creștere din ce în ce mai mare a nivelului de dopamină, pentru a menține această trăire. Durata timpului petrecut în mediul virtual are tendința de a se extinde permanent, iar atunci când ajunge să depășească nevoile existente în viața reală a fiecărui adolescent, apare deprecierea, neglijarea relațiilor interpersonale, se ignoră școala sau multe alte lucruri importante din contextual real.

Dependența virtuală care stă la baza formării identității virtuale este constituită din câteva elemente distincte:

- a) Diminuarea controlului;
- b) Comportamentul compulsiv;
- c) Folosirea neconținută de avatare (profiluri virtuale);
- d) Craving, un concept care poate fi definit ca fiind:

- Stare motivatională asociată cu o dorință puternică de a fi conectat online (într-un alt context – dorință de a consuma substanțe psihoactive);

- „Dorința persistentă” criteriu din DSM IV;
- „Dorința puternică sau compulsivitate” criteriu din ICD;
- Fenomen multidimensional care variază în funcție de condițiile de mediu și de particularitățile individuale.

Diminuarea controlului se referă la tendința de a fi conectat mai mult la spațiul cibernetic decât la ceea ce numim realitate. Comportamentele compulsive pe Internet sunt jocul de noroc patologic, utilizarea compulsivă a site-urilor de cumpărături sau licitații online, care conduc de multe ori la probleme financiare. Persoanele cu asemenea comportamente cumpără lucruri de care, de cele mai multe ori, nu au nevoie și pe care nu și le pot permite, cu scopul de a experimenta bucuria introducerii ofertei câștigătoare.

Conectate la identitatea virtuală, capcanele gândirii sunt:

- testarea autocontrolului;
- heteroatribuirea responsabilității;
- desconsiderarea / ignorarea diferenței/distanței dintre alunecare și recădere.

Testarea autocontrolului. Regula este văzută ca o provocare, ca un prilej de testare a voinței și a tăriei autocontrolului → persoana se expune la situații cu risc tot mai mare de timp până când – aproape inevitabil – alunecă → crește probabilitatea recăderii.

Heteroatribuirea responsabilității. Persoana pasează responsabilitatea menținerii obiectivului de a se afla în mediul online unei alte persoane / factor extern („De X depinde dacă sunt activ online!”). Această persoană poate fi reprezentată de părinți, profesori, de terapeut, medic etc. Când persoana desemnată ca „responsabilă” nu e prezentă → crește riscul de alunecare → crește probabilitatea recăderii.

Desconsiderarea/ignorarea diferenței/distanței dintre alunecare și recădere. Ilustrată prin credințe de genul „Odată ce am început, pot la fel de bine să merg până la capăt. Oricum, tot asta e!” → crește probabilitatea recăderii. Este de reținut faptul că adolescenții au expectanțe pozitive: persoana se așteaptă să primească ceva plăcut în urma implicării în comportamentul respectiv (ex., aflarea în spațiul virtual) → crește probabilitatea producerii comportamentului (*condiționare operantă*).

O altă dimensiune a identității virtuale are **supraîncărcarea informațională** a adolescenților. Supraîncărcarea informațională este comportamentul compulsiv de căutare în baze de date sau navigare pe Internet (web surfing, browsing), având ca efect randamentul profesional mai scăzut și interacțiunea socială în contextual real, diminuată sau redusă. Identitatea virtuală dezvoltă asemenea aspect adolescentine care a fost numit de către Kernberg și Michels „patologie a Supraeului...narcisicii patologici trăiesc cu senzația că lor li se cuvine totul, lucru exprimat prin comportamentul egosistonic” [2]. Narcisismul este manifestat la adolescenți printr-o atenție exagerată pentru propria persoană, pentru propria imagine care este demonstrată în avatarurile (profilurile) virtuale.

Concluzii

1. Dezvoltarea tot mai aprofundată a tehnicilor de imagistică cerebrală a permis identificarea modificărilor ce apar în unele părți ale creierului în anii adolescenței și înțelegerea comportamentelor caracteristice acestei vârste.

2. Creierul adolescenților este încă în curs de dezvoltare, cele mai multe modificări fiind observate în cortexul prefrontal, care reprezintă acea parte din creier responsabilă pentru planificarea acțiunilor, controlul impulsurilor, organizarea și abilitatea de a lua decizii responsabile și de a rezolva probleme.

3. Cercetătorii au constatat că abia la vârsta de aproximativ 25 de ani creierul dobândește toate mecanismele necesare pentru controlul adecvat al impulsurilor și capacitatea de a lua decizii raționale. În adolescență, mecanismele de control sunt mai puțin dezvoltate și, de aceea, adolescentul este mai predispus la impulsivitate, decât la rațiune, iar atunci când se confruntă cu situații stresante sau cu emoții intense, el este derutat în comportamente și în gestionarea emoțiilor.

4. Pierderea conexiunilor interneuronale (pruning) neutilizate în adolescență reprezintă un proces de reorganizare a unor procese importante, cum ar fi inhibiția răspunsurilor, memoria de lucru, abilitatea de a opera cu mai multe concepte în același timp, de a acumula noi informații, ignorând cu mai multă ușurință informația irelevantă și de a înțelege logica argumentelor celorlalți.

5. Au fost elaborate diverse strategii pentru a educa utilizarea sănătoasă a Internetului în rândul adolescenților. Acestea se bazează atât pe recomandări legate strict de controlul comportamentelor online, cât și pe

prevenirea altor tulburări asociate acestei dependențe, cum ar fi, de exemplu, fobia socială, tulburările dispoziției, disfuncțiile familiale, eșecul pe plan academic și profesional:

- 5.1. Identifică și încearcă să rezolvi la timp orice probleme care te pot face vulnerabil.
- 5.2. Construiește-ți abilități de adaptare: învață cum poți face față depresiei, anxietății.
- 5.3. Îmbunătățește-ți și consolidează relațiile sociale – rezervă timp pentru interacțiune cu prietenii și familia, caută grupuri cu interese comune, cum ar fi o echipă de sport, colegi de clasă sau cei care au pasiuni comune.
- 5.4. Monitorizează timpul petrecut pe Internet – notează într-un jurnal cât de mult utilizezi Internetul pentru activitățile legate de școală/muncă și cât pentru activități de socializare online/browsing/surfing/jocuri etc.
- 5.5. Încearcă să utilizezi metode de time-out; de exemplu, setează o alarmă, programează închiderea automată a calculatorului la anumite ore ale zilei sau la aceeași oră, în fiecare seară.
- 5.6. Înlocuiește calculatorul cu activități sănătoase. Dacă ești plictisit sau te simți singur, rezistă impulsului de a reveni online și încearcă alte modalități de a petrece timpul.
- 5.7. Întreabă-te: „Ce am pierdut cât timp am stat pe net?”, „Ce puteam face în loc să stau toată ziua în joc?”.
- 5.8. Folosește Internetul după principiul „scopul scuză mijloacele” – caută informații, economisește timp.

Referințe:

1. STEUER, J. Defining virtual reality: Dimensions determining telepresence. In: *Journal of Communication*, 1992, no.4, p.73-77. ISSN 1460-2466
2. KERNBERG, O., MICHELS, R. Borderline personality disorder. In: *American Journal of Psychiatry*, 2009, vol.166, no.5, p.505-508. ISSN 1535-7228

Date despre autor:

Aliona PALADI, doctor, lector universitar, Facultatea de Psihologie, Științe ale Educației, Sociologie și Asistență Socială, Universitatea de Stat din Moldova.

E-mail: alionapaladi@yahoo.com

Prezentat la 19.09.2018