

CUPRINS

Cuvânt înainte	9
Introducere	11
Capitolul I	
Formarea și dezvoltarea Sinelui în era informației	17
Dezvoltarea Sinelui în copilăria mică.....	23
Dezvoltarea Sinelui în copilăria de mijloc (6-12 ani)	26
Dezvoltarea Sinelui la pubertate	29
Adolescența și dezvoltarea sexuală în era digitală.....	30
Ațașamentul și comunicarea în formarea identității sexuale a dolescenților.....	35
Adultul în devenire	40
Strategii adaptative de abordare a mediului virtual în diada părinte-copil: modelul IMD-mediat	43
Capitolul II	
Modelul stadial de dezvoltare psihosocială a Sinelui	47
Etapa presocială.....	49
Stadiul simbolic.....	49
Stadiul impulsiv.....	49
Stadiul de autoprotecție.....	50
Stadiul conformist (1-3)	50
Nivelul de conștientizare a Sinelui.....	52
Stadiul conștiinciozității.....	53
Nivelul individualist	55
Stadiul autonom	56
Stadiul integrat (1-6).....	58
Imigranții digitali și nativii digitali.....	59
Capitolul III	
Particularități ale principalelor aptitudini cognitive influențate de mediul virtual	69
Percepția.....	74

Atenția	77
Memoria	78
Abilitățile lingvistice.....	82
Abilitatea spațială și orientarea spațială	84
Abilitățile executive	88
Capacitatea decizională	90
Capitolul IV	
Patologia Sinelui digital	95
Demența digitală.....	95
Cybersickness.....	96
Tulburarea adictivă de Internet	100
Ciberhondria	103
Efectul Proteus.....	108
Stresul digital	112
Depresia generată de rețelele sociale online	114
Sunetul fantomă și vibrarea fantomă	117
Cyberbullying	119
Psihoterapia online: pro, contra sau doar un nou tip de terapie	121
Psihoterapia prin text	125
Limita dintre terapie și patologie: jocul video	126
Dependența de jocuri video	134
Modelul de diagnoză a dependenței de jocuri video. Studiu de caz: jocul Travian	136
Capitolul V	
Formarea identității Sinelui virtual.....	143
Formarea identității online și offline	146
Obiectele virtuale și formarea Sinelui.....	151
Sinele virtual este cel real?	159
Permite mediul virtual manifestarea Sinelui autentic?	161
Efectul Google.....	164
Comunicarea interpersonală în era digitală	166
Capitolul VI	
Realitate virtuală și realitate augmentată	187
Curentul transumanist.....	189
De la biohacking la conceptul de singularitate.....	191
Dincolo de Sinele digital	193
Bibliografie	197

Introducere

Internetul, mediul digital și realitatea virtuală devin fenomene din ce în ce mai influente în viața cotidiană, tendința utilizatorilor tehnologiilor digitale fiind aceea de a substitui o mare parte din activitățile clasice cu noile mijloace, indiferent că este vorba de cele ludice, de petrecere a timpului liber, de comunicare, de informare, comerciale sau lucrative. Literatura de specialitate nu a rămas indiferentă la noua tendință și, încă din stadiul incipient al erei informației, adică din ultimele două decenii ale secolului trecut, când calculatoarele personale au devenit accesibile mării mase a populației, s-au făcut nenumărate studii cu rezultate contradictorii: unii cercetători susțineau că cei care petrec mult timp în fața calculatorului par a se izola social dobândind o gamă specifică de patologii aferente, în timp ce alți cercetători relevau emergența unor factori pozitivi cum ar fi dezvoltarea anumitor dimensiuni cognitive, creșterea autoeficienței și a stimei de sine, ori, paradoxal, îmbunătățirea funcțiilor de interrelaționare. Aceste rezultate, indiferent de valența lor pozitivă sau negativă, dovedesc faptul că indivizii folosesc realitatea virtuală și tehnologiile inteligente într-o mare varietate de moduri, respectând propriul lor mod intern de lucru. Teoria atașamentului (Bowlby, 1980, 2011) susține faptul că, pentru a putea supraviețui ca specie, oamenii formează între ei legături emoționale, conexiuni care facilitează dezvoltarea și menținerea reprezentărilor mentale, atât referitoare la Sine, cât și la alții. Așadar aceste reprezentări sau modele interne de lucru ajută indivizii să-și anticipeze rezultatele anumitor comportamente, să-și înțeleagă mai bine mediul și să se angajeze în activități care contribuie la adaptare și la crearea unui mediu securizant. Un principiu central al teoriei atașamentului sugerează că modelele interne de lucru constau în așteptări legate de sine, de alții semnificativi, dar și de relația care apare între cele două concepte. Modelele de lucru includ atât conținuturi specifice aferente figurilor de atașament, precum și conținuturi despre Sine, fiind stocate într-o structură reprezentativă care se presupune că are rolul de a direcționa atenția și memoria cu scopul de a anticipa unele situații interpersonale viitoare, dar și de a dezvolta planuri de abordare a acestor situații. Cu toate că la începutul copilăriei

modelele interne de lucru sunt utilizate în mod conștient și volitiv, Bowlby (1980) menționează că, prin utilizare repetată, ele încep să funcționeze în mod automat. Prin urmare, rezultatele interacțiunilor dintre modul intern de lucru, personalitate și utilizarea tehnologiilor digitale sunt susceptibile de a varia în funcție de individ și, în consecință, impactul asupra utilizatorilor nu va fi uniform.

Așa cum s-a specificat anterior, datele referitoare la implicațiile mediului virtual sunt deseori contradictorii, dar cu toate acestea există o constantă reprezentată de faptul că tehnologia pare să amplifice emoțiile și să creeze noi structuri interne, care duc la formarea unei noi dimensiuni a Sinelui și anume la una care combină caracterul subiectiv format pe parcursul dezvoltării bio-psiho-sociale cu rezultatul experimentării realității virtuale.

În această carte se va evidenția modul prin care lumea tehnologică afectează dezvoltarea umană prin formarea unor noi construcții atât la nivel personal, cât și interpersonal, plecând de la premisa că tehnologia este în sine neutră din punctul de vedere al implicațiilor asupra formării individului, însă prezintă un uriaș potențial latent, care poate fi activat fie sub forma unor aspecte pozitive, fie negative, depinzând de maniera utilizării.

Studiile de specialitate au corelat realitatea virtuală în primul rând cu nevoia sau înlocuirea funcției de socializare pentru că necesitatea formării și menținerii unor legături interpersonale puternice a fost descrisă ca un factor fundamental al satisfacției vieții (Baumeister și Leary, 1995). Cercetarea a relevat faptul că sentimentele de apropiere și apartenență sunt asociate cu starea de bine, iar convingerea individului că este înțeles și apreciat reprezintă un predictor puternic al unui nivel crescut privind satisfacția vieții (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe și Ryan, 2000).

În același mod, și intimitatea este dezvoltată și menținută prin schimburi sociale cu alte persoane de la care se obțin răspunsuri emoționale. Ea se formează în copilăria târzie sau adolescența timpurie, ca rezultat al unor relații semnificative (Sullivan, 1953) care rămân constante pe tot parcursul adolescenței și maturității. Astfel, interacțiunile apropiate cu colegii, partenerii sau grupul de prieteni vor fi cel puțin la fel de importante pentru confortul intern al adolescenților, ca și pentru cel al adulților.

Relațiile strânse contribuie pozitiv la stima de sine a indivizilor pentru că acestea reprezintă o validare a persoanei în rolul său social, în timp ce problemele relaționale cum ar fi respingerea din grup și lipsa de prieteni apropiați sunt printre cei mai puternici predictorii ai depresiei și ai imaginii de sine negative (Thomas și Daubman, 2001). Aceste două tipuri de relații interpersonale sunt importante pentru înțelegerea naturii relațiilor formate prin asocierea nevoilor aferente schimburilor sociale cu mediul virtual. Dezvoltarea și

implementarea noilor tehnologii facilitează interacțiunea instantanee între indivizi și permite utilizatorilor să-și facă datoria specifică anumitor funcții fără să mai fie restrânși într-un anumit mediu (fabrică, birou, cabinet etc.). Cu ajutorul telefonului mobil, al calculatorului sau cu tableta, individul poate discuta cu persoane care au aceeași gamă de interese, cu familia, cu prietenii sau poate pur și simplu să se informeze sau să se joace, fără a întrerupe procesul muncii. Este o realitate tot mai frecventă și acceptată tacit de majoritatea managerilor, în primul rând pentru că acest tip de comportament crește uneori randamentul muncii și în al doilea rând pentru că ar fi aproape imposibil să se controleze continuu accesul la Internet al angajaților.

Cu toate acestea, menținerea unor legături sociale aproape permanente implică o restructurare cognitivă, atât din punct de vedere organizațional, cât și funcțional. Este dificil să-ți păstrezi un grad mare de intimitate atunci când, teoretic, cel puțin o persoană știe unde ești și ce faci, iar individul nu are la dispoziție decât două variante pentru a menține un anumit control asupra informațiilor intime: ori acceptă divulgarea aspectelor externe ale experienței sale și își modelează comportamentul în așa fel încât să fie acceptat de cei semnificativi, ori renunță în întregime la rețelele sociale. Deși pare șocant, această afirmație este valabilă doar parțial momentan, dar cu tendința viitoare de a se generaliza. De ce consider acest lucru? Conform statisticilor, în 2017 erau 2,3 miliarde de utilizatori activi în cadrul rețelelor de socializare. Aceste rețele de socializare prin intermediul interfețelor prezintă oportunitatea identificării locației utilizatorilor, preferințelor, nevoilor, abilităților, nivelului de educație etc. În teorie, atunci când se formează o nouă legătură socială, un individ va avea impulsul de a căuta informații despre persoana sau persoanele cu care a venit în contact și va apela la datele oferite de Internet. Dintre acestea, cele mai accesibile sunt cele conținute de rețelele de socializare și, privite în ansamblu, reprezintă o imagine destul de reală asupra utilizatorului. Odată cu creșterea numărului de membri va crește și gradul utilizării rețelelor sociale ca sursă informativă, iar cine va alege să aibă un profil ermetic, cu puține date personale, va fi considerat din start ca fiind dubios.

În consecință, indivizii își pot extinde rețelele sociale dincolo de limitele proximității fizice, iar atât revelarea informațiilor despre ei înșiși, cât și modul în care este realizată dezvăluirea depășesc normele sociale tradiționale privind reglementarea confidențialității. Procesele care, până nu demult, aveau loc în mod privat sunt acum etalate în fața unei audiențe mult mai largi. Sunt unele teorii care sugerează că această divulgare formează unele sensuri care ajută la stabilirea identității personale prin intermediul rețelelor sociale și contribuie la dezvoltarea unei reprezentări mult mai largi asupra a ceea ce psihologia clasică a considerat limita Sinelui individual.

Revoluția digitală a avut un impact pozitiv și pentru adulți, respectiv oportunitatea de a forma relații interpersonale, un exemplu în acest sens fiind popularitatea crescândă a site-urilor care intermediază relații de natură romantică (cele matrimoniale) sau profesională (LinkedIn). De exemplu, o persoană izolată, care nu deține mijloacele logistice sau materiale pentru a întâlni pe cineva cu interese similare, poate ajunge să descopere indivizi care manifestă aceleași afinități și au hobby-uri asemănătoare, dezvoltându-și astfel alte canale și oportunități de conectare emoțională.

În pofida acestor beneficii reale ale informatizării, studiile au arătat că adulții tind să utilizeze Internetul mai puțin decât tinerii, indicând astfel o tendință normală pentru că digitalizarea socială este relativ recentă, iar expunerea se lovește fie de o anumită rigiditate aferentă declinului fiziologic care poate induce dificultăți variate de a învăța și utiliza tehnologii noi (insuficiența timpului necesar unor noi achiziții informaționale, utilizarea predominantă a unor scheme cognitive etc.), fie de lipsa motivației.

Pe măsură ce Internetul, dispozitivele inteligente și accesul instantaneu la informație devin tot mai integrate în viața cotidiană, populația care manifestă reticență în utilizarea acestui tip de tehnologie are mari șanse să devină dezavantajată. Această prezumție este valabilă în special la cei care activează în domeniul furnizării de servicii, unde tehnologia și informația se dezvoltă galopant. Informatizarea și automatizarea implică o creștere considerabilă a randamentului, indiferent dacă acesta se referă la sarcina care are loc într-o fabrică sau într-o instituție medicală. În plus, plata anumitor impozite sau facturi se va face exclusiv online. Putem concluziona că emergența Sinelui digital, reprezentat de dimensiunea asocierii om-mediului informațional, este iminentă nu doar datorită proceselor interne, ca satisfacere a nevoilor ludice sau relaționale, ci și dintr-o necesitate obiectivă.

O altă problemă este reprezentată de modul în care tehnologia, cu referire la camere de supraveghere, smartphone-uri sau brățări inteligente, afectează dezvoltarea cerebrală în copilărie. Tot mai mulți părinți preferă să mențină o legătură continuă cu copiii lor cu ajutorul dispozitivelor enumerate mai sus. Tendința, pornită dintr-un impuls protectiv, poate avea implicații imprevizibile. Cu toate că dovezile colectate de studii sunt neclare sau inconsecvente, este important să se ia în considerare potențialele efecte negative pe care aparatele electronice le pot avea asupra psihologiei și dezvoltării copilului.

În cartea de față mi-am propus să ofer un model teoretic și practic al manierei în care digitalizarea societății influențează formarea și dezvoltarea Sinelui. Extensia Sinelui spre exterior duce la o contracție a lumii interne, dar nu într-un sens negativ, pentru că se referă la lărgirea câmpului existențial, la

individul care se orientează preponderent spre propriile discursuri interioare. Sinele digital poate reprezenta un mod prin care depășirea granițelor personale nu conturbă dezvoltarea transcendentă a Sinelui, pentru că mediul în care se manifestă are rareori implicații profunde asupra prosperității materiale, dar oferă satisfacții aproape la fel de mari. De exemplu, un individ poate să locuiască într-o garsonieră, dar în cadrul jocului online să posede un imperiu care să-l facă fericit, întrucât realitatea virtuală este un loc care permite evadarea din rutina cotidiană.

Am considerat dezvoltarea cognitivă și cea psiho-socială ca fiind principalele trasee de pornire pe care să fundamentez teoria Sinelui digital. Cele două direcții referitoare la dezvoltarea copilului și adolescentului sunt considerate ca având cel mai înalt grad de obiectivitate, putând fi corelate cu teoria Sinelui digital. Prima dintre ele explică modul în care procesul de învățare reorganizează unele concepte bazate pe experiențe, copiii învățând în același mod, iar creierul dezvoltându-se și funcționând conform unor modele similare prin parcurgerea a patru etape. Principiul de bază al dezvoltării cognitive afirmă faptul că un copil trebuie să experimenteze direct lumea din jurul său pentru a se adapta unor situații noi, iar interacțiunile față-în-față sunt modalitățile principale prin care au loc cunoașterea și învățarea.

Aici intervine problema pe care am menționat-o anterior: „față în față” în realitatea cotidiană înseamnă același lucru ca și în cea manifestată prin mediul informațional? Adică relația dintre mamă și copil, intermediată de smartphone, calculator, tabletă etc., deși se produce în timp real, are aceeași reprezentare la nivel de atașament ca și cea indusă de proximitatea fizică? La nivelul stimulilor, mai mult ca sigur răspunsul este negativ (dispare asocierea mirosului, a formei corpului, a posturii cu individul), dar este acest lucru un impediment al dezvoltării normale? Probabil că răspunsul poate fi dat doar de generațiile următoare, pentru că intervine factorul subiectiv dacă procesul este privit din perspectiva actuală: o dezvoltare armonioasă din punctul de vedere al părintelui care în copilărie a bătut mingea în spatele blocului sau a cutreierat pădurile (și care nu a fost expus la influența mediului informațional decât în stadiul de adult) este cea caracterizată de rezultatele propriei experiențe de viață. Însă viitorul adult, aflat acum în stadiul de copil, va privi lucrurile diferit. Pe lângă aceasta, noile interfețe oferite de tehnologia viitorului vor juca un rol extrem de important. Telefonul inteligent de astăzi va fi înlocuit mâine de proiecții holografice care vor influența realitatea mixtă ce încorporează realitatea virtuală și augmentată.

Adolescența fiind o perioadă de definire a identității, reprezintă perioada cea mai expusă influenței mediului digital, pentru că acum individul încearcă să

echilibreze factorii ecologici și interni pentru a realiza fixarea unei identități (Erickson, 1968). Definirea identității se realizează numai atunci când individul și-a subordonat identificările copilăriei și le-a integrat într-un mod superior de identificare, realizat din reprezentările despre Sine comasate cu unele caracteristici comportamentale preluate de la cei de vârstă apropiată. Erickson consideră că adolescența este o perioadă de experimentare a rolurilor libere, urmată de dorința adolescentului de a se integra într-o nișă socială care să-i caracterizeze și să-i confirme personalitatea. Totodată se sugerează că negocierea identității este o luptă care este rezolvată în principal ca urmare a interacțiunii adolescenților cu alții, lucru ce acționează ca o oglindă pentru Sine.

Teoria referitoare la dezvoltarea psihologică a individului converge cu modelul stadial de dezvoltare a Sinelui, ambele conducând la ideea că mediul (familiar, social și familial) nu doar contribuie la formarea individului din punct de vedere psihic, ci are și un rol evolutiv în planul întregii existențe. Prin urmare, odată expus la relaționarea prin intermediul tehnologiei, copilul va avea tendința de a apela la aceasta ori de câte ori va simți nevoia de socializare, pentru că este un mijloc mult mai facil și mai accesibil. Va forma așadar structuri de experiență specifice care-l vor ghida ulterior și la care se va raporta în cadrul situațiilor noi. Cu alte cuvinte, prin obținerea repetată a satisfacerii unor nevoi (ludice sau sociale) printr-un mijloc facil reprezentat de mediul informațional, individul se va adresa acestuia din ce în ce mai des, până va înlocui în totalitate procedeele clasice. Va prefera să converseze pe Facebook, WhatsApp, SnapChat, în loc să-și viziteze prietenii sau va comanda diverse produse online, în detrimentul cumpărăturilor din magazinele fizice.

Este acest aspect pozitiv sau negativ? Poate fi blamată tehnologia pentru o întreagă generație de indivizi nonconformiști care, prin tiparul de evoluție cognitivă, socială sau spirituală, au ales să dărâme un sistem de modele, categorii și scheme ale dezvoltării Sinelui, considerat până acum drept fundament teoretic al oricăror cercetări aferente domeniului? „Sinele digital” s-a născut din dorința de a oferi o nouă perspectivă, una care s-a dorit echidistantă și pertinentă. Poate că răspunsul la întrebarea de la începutul paragrafului se găsește în propria noastră experiență existențială și în modul cum ne raportăm la mediul extern, fie el fizic sau virtual.

Capitolul I

Formarea și dezvoltarea Sinelui în era informației

Copilăria secolului 21 implică încă de la naștere interacțiunea cu dispozitive digitale, case inteligente și expunerea la stimuli informaționali într-un mod care de multe ori sperie părinții tradiționaliști. Cu toate acestea, nu înseamnă că prezența unui număr mare de dispozitive digitale în casă reflectă neapărat și ideea că acestea sunt puse non-stop la dispoziția copiilor sau că aceștia le pot accesa oricând. Teoria clasică a dezvoltării cognitive menționează că, până la stadiul operațiilor concrete, copilul nu utilizează în mod logic uneltele care-i sunt puse la dispoziție și doar apariția gândirii logice va permite folosirea unor tehnologii mai complexe. Ceea ce Piaget nu a luat în calcul a fost faptul că dezvoltarea cognitivă poate fi accelerată de hiperstimulare. Cercetarea lui Avants relevă faptul că dezvoltarea finală a cortexului (care are loc la sfârșitul adolescenței) a fost strâns corelată cu stimularea cognitivă a copilului începând de la vârsta de patru ani. Toți ceilalți factori, inclusiv îngrijirea parentală de calitate la toate vârstele și stimularea cognitivă după vârsta de opt ani, nu au avut niciun efect semnificativ. Autorul a afirmat că rezultatele obținute au dovedit existența unei perioade sensibile situate între vârsta de 4 ani și 4 ani și jumătate, care poate influența pozitiv dezvoltarea cortexului (Avants, Hackman, Betancourt, Lawson, Hurt și Farah, 2015).

Așadar este posibil ca dezvoltarea cognitivă a unui copil aflat sub influența unor stimuli optimi să devanseze cu mult limitele teoriei clasice referitoare la relația dintre vârsta cronologică și cea psihică. Părinții tind să utilizeze tehnologia digitală pentru a munci, pentru a obține diferite facilități (de exemplu utilizarea electrocasnicelor inteligente care pot fi programate), ca și activitate de relaxare sau pentru a comunica. Copiii însă se rezumă doar la domeniul ludic și al comunicării, apreciind în primul rând facilitatea utilizării dispozitivelor, prezența estetică, dar și simțul autonomiei pe care-l conferă deținerea acestor dispozitive. Mai ales în stadiul preoperațional, tehnologia are o valoare „magică”, de satisfacere imediată a unei dorințe (de obicei legată de comunicarea la distanță cu părinții), ceea ce conduce la întrebarea dacă expunerea prea timpurie