



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών
— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —



ΠΜΣ ΚΥΒΕΡΝΟΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Διεργασίες ψηφιακού εαυτού σε εικονικό περιβάλλον
Ποιοτική διερεύνηση της εμπειρίας διαμόρφωσης άβαταρ

Μαρία Βλαχάκη (Α.Μ.: 7567132200017)

Τμήμα Ψυχολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Κυβερνοψυχολογίας

Διπλωματική Εργασία

Επόπτρια: Ανθή Σιδηροπούλου

Φεβρουάριος 2024

Τριμελής Επιτροπή

Επόπτρια ερευνητικής μελέτης: Ανθή Σιδηροπούλου, Επίκουρη Καθηγήτρια στο Τμήμα Επικοινωνίας και Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

1^ο μέλος επιτροπής: Ευαγγελία Κούρτη, Ομότιμη Καθηγήτρια Κοινωνικής Ψυχολογίας των Μέσων Επικοινωνίας στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

2^ο μέλος επιτροπής: Αντωνία (Ντόνα) Παπαστυλιανού, Καθηγήτρια Κοινωνικής Ψυχολογίας στο Τμήμα Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

Σημείωμα Συγγραφέα

Η συγγραφέας βεβαιώνει ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά στην εργασία τρίτων, όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

Περίληψη

Η διαμόρφωση άβαταρ (avatar customization) ως δραστηριότητα αναπαράστασης και έκφρασης του εαυτού έχει αποτελέσει αντικείμενο πλήθους επιστημονικών ερευνών. Στόχος της παρούσας μελέτης είναι να εντοπίσει τα κίνητρα διαμόρφωσης άβαταρ που σχετίζονται με την πρόσληψη εαυτού και να ανιχνεύσει τα συναισθήματα που αναδύονται κατά την εν λόγω εμπειρία και άλλους παράγοντες που πιθανόν να συνεπηρεάζουν το τελικό αποτέλεσμα της. Για το εγχείρημα αυτό επιλέχθηκε ένας ποιοτικός ερευνητικός σχεδιασμός, που περιλαμβάνει ημιδομημένες ποιοτικές συνεντεύξεις ανοιχτού τύπου και θεματική ανάλυση των δεδομένων. Επιπροσθέτως, κρίθηκε σκόπιμη η πραγματοποίηση μίας πειραματικής δραστηριότητας, κατά τη διάρκεια της οποίας εφαρμόστηκε η μέθοδος της απλής, μη δομημένης και μη συμμετοχικής παρατήρησης. Δεκαεπτά άντρες και γυναίκες που διανύουν την αναπτυξιακή φάση της αναδύομενης ενηλικίωσης και κατοικούν στην Ελλάδα κλήθηκαν να διαμορφώσουν ένα άβαταρ με τη χρήση ενός σετ κεφαλής εικονικής πραγματικότητας (Virtual Reality Head-Mounted Display, HMDs) και της εφαρμογής TheSims4 σε χώρο του Εργαστηρίου Πειραματικής Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ) και κατόπιν να απαντήσουν στις ερωτήσεις του σχετικού οδηγού συνέντευξης. Για την άντληση περιεχομένου σχετικά με την αυτοαντίληψη και την αυτοεικόνα έγινε χρήση της Κλίμακας Μέτρησης της Εννοίας του Εαυτού για Ενήλικους (Fitts & Warren, 1996) προσαρμοσμένη στα Ελληνικά με την άδεια των μεταφραστών Β. Δασκάλου και Ε. Συγκολλίτου. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως κύρια κίνητρα διαμόρφωσης άβαταρ είναι ο πειραματισμός, η ταύτιση με τον πραγματικό εαυτό, η εξιδανίκευση καθώς και η τάση για συμμόρφωση με τα κοινωνικά πρότυπα. Το φύλο και ορισμένα τεχνικά ζητήματα εμφανίστηκαν ως παράγοντες που δύνανται να επηρεάσουν το άτομο κατά την δραστηριότητα αυτή. Τέλος, αναδύθηκαν κατά κύριο λόγο θετικά συναισθήματα, με την αίσθηση εμπύθισης να σημειώνεται από τους περισσότερους συμμετέχοντες ως ένα πρωτόγνωρο βίωμα.

Λέξεις-κλειδιά: άβαταρ, εικονική πραγματικότητα, πρόσληψη εαυτού, αναδύομενη ενηλικίωση

Μόνο ο άνθρωπος, από το σύνολο των όντων, αποτελεί παρατηρητή,
αλλά και αντικείμενο παρατήρησης του ίδιου του εαυτού του (MacKinnon, 2023).

Περιεχόμενα

Περίληψη	3
Ευχαριστίες.....	6
Εισαγωγή	7
<i>Η διαμόρφωση άβαταρ και η εικονική πραγματικότητα</i>	<i>8</i>
<i>Άβαταρ, εαυτός και αναδυόμενη ενηλικίωση.....</i>	<i>10</i>
<i>Κίνητρα διαμόρφωσης άβαταρ και η θεωρία ασυμφωνίας εαυτού</i>	<i>11</i>
<i>Συναισθήματα και αίσθηση εμπύθισης κατά τη διαμόρφωση άβαταρ.....</i>	<i>16</i>
<i>Ερευνητικοί Στόχοι.....</i>	<i>18</i>
Μέθοδος	21
<i>Συμμετέχοντες.....</i>	<i>22</i>
<i>Μέσα Συλλογής Δεδομένων.....</i>	<i>23</i>
<i>Διαδικασία.....</i>	<i>23</i>
Παρουσίαση Ευρημάτων και Συζήτηση.....	29
<i>Το κίνητρο της εξιδανίκευσης του εαυτού.....</i>	<i>31</i>
<i>Πειραματισμός και εξερεύνηση εαυτού.....</i>	<i>34</i>
<i>Ταύτιση πραγματικού εαυτού και άβαταρ</i>	<i>38</i>
<i>Αυτοαναφερόμενη ταύτιση.....</i>	<i>39</i>
<i>Παρατηρούμενη ταύτιση.....</i>	<i>41</i>
<i>Συμμόρφωση με τα κοινωνικά πρότυπα</i>	<i>43</i>
<i>Η επίδραση του φύλου</i>	<i>43</i>
<i>Συναισθήματα και αίσθηση εμπύθισης κατά τη διαμόρφωση άβαταρ.....</i>	<i>44</i>
<i>Συμπεράσματα.....</i>	<i>50</i>
<i>Οφέλη</i>	<i>51</i>
<i>Περιορισμοί και Προτάσεις.....</i>	<i>52</i>
Βιβλιογραφικές αναφορές	55

Ευχαριστίες

Ευχαριστώ θερμά την επόπτρια της παρούσας ερευνητικής εργασίας, κυρία Ανθή Σιδηροπούλου, και τον πρόεδρο του ΠΜΣ Κυβερνοψυχολογίας του ΕΚΠΑ, κύριο Πέτρο Ρούσσο, για την αμέριστη υποστήριξή τους κατά τη διάρκεια διεξαγωγής της μελέτης, τον κύριο Παναγιώτη Κουρτέση για την καίρια συνεισφορά του στην καθοδήγηση για τη χρήση του εξοπλισμού στο εργαστήριο, την κυρία Βασιλική Δασκάλου και την κυρία Ευθυμία Συγκολλίτου για την ευγενική παραχώρηση της Κλίμακας Μέτρησης της Έννοιας του Εαυτού για ενήλικες, τον Μιχάλη Τζέτζια για τις βιβλιογραφικές προτάσεις και τους Βασίλη Παπαθανασίου και Θοδωρή Βλαντούση για τη σημαντική συνδρομή τους κατά την ερευνητική διαδικασία. Τέλος, ευχαριστώ θερμά όλους τους συμμετέχοντες, που με τις γενναιόδωρες αφηγήσεις τους και τον ενθουσιασμό τους κατά τη δραστηριότητα προσέφεραν πλούσιο υλικό για μελέτη.

Εισαγωγή

Μέσα στους κόσμους της εικονικής πραγματικότητας το άτομο μπορεί να αντιληφθεί και να εκφράσει τον εαυτό του με τη χρήση ενός άβαταρ. Η σύγχρονη βιβλιογραφία εξετάζει εκτενώς την έννοια του εαυτού μέσα σε μαζικούς ψηφιακούς κόσμους πολλαπλών χρηστών και διερευνά τόσο τον εκτός σύνδεσης εαυτό όσο και τον ψηφιακό εαυτό που μπορεί να αντιπροσωπεύεται από ένα άβαταρ (Sibilla & Mancini, 2018). Μέσω της διαμόρφωσης άβαταρ (avatar customization) το άτομο αποκτά την ελευθερία να επιλέξει τα χαρακτηριστικά που επιθυμεί για τη μορφή που θα ενσαρκώσει, αποκτώντας έτσι ένα ξεχωριστό σώμα στο εικονικό πεδίο (Castronova, 2003). Στην πλειοψηφία τους οι επιστημονικές μελέτες της διαμόρφωσης άβαταρ ασχολούνται με την αλληλεπίδραση σε διαδραστικά εικονικά περιβάλλοντα σε δείγμα παικτών βιντεοπαιχνιδιών. Η παρούσα ερευνητική εργασία επικεντρώνεται στην ίδια τη διαδικασία διαμόρφωσης άβαταρ, ως μία εμπειρία που συνδέεται με την πρόσληψη του εαυτού, και διερευνά τα κίνητρα και τις ψυχικές αντιδράσεις του χρήστη κατά τη διάρκεια αυτής. Η πρωτοτυπία της έγκειται στο ότι εστιάζει στο ίδιο το βίωμα της διαμόρφωσης μέσω της ποιοτικής ανίχνευσης των συναισθημάτων και των σκέψεων των συμμετεχόντων, αλλά και στο γεγονός πως το αντικείμενο αυτό δεν έχει μελετηθεί στο παρελθόν σε Ελληνικό πληθυσμό.

Οι επόμενες ενότητες περιλαμβάνουν την παρουσίαση εμπειρικών δεδομένων σχετικά με τα κίνητρα, τα συναισθήματα και άλλους παράγοντες που αναδύονται κατά τη δραστηριότητα διαμόρφωσης άβαταρ, την περιγραφή της μεθοδολογίας και της ερευνητικής διαδικασίας της παρούσας μελέτης καθώς και την έκθεση και συζήτηση των ευρημάτων. Τέλος, παρατίθενται οι περιορισμοί και ορισμένες προτάσεις για μελλοντικά ερευνητικά εγχειρήματα.

Η διαμόρφωση άβαταρ και η εικονική πραγματικότητα

Η λέξη *άβαταρ* προέρχεται από τη σανσκριτική λέξη *avatāra*, η οποία μεταφράζεται ως κάθοδος και σύμφωνα με τον Ινδουισμό αναφέρεται στη φυσική ενσάρκωση μιας θεότητας στη γη (Stevenson, 1983). Οι Qi et al. (2023) ορίζουν την έννοια άβαταρ ως την ψηφιακή αναπαράσταση ενός παίχτη διαδικτυακού παιχνιδιού ή γενικότερα ενός ατόμου που κινείται σε ένα ψηφιακό περιβάλλον, η οποία μπορεί να είναι προσχεδιασμένη από κάποια εφαρμογή ή να δημιουργείται από τον ίδιο το χρήστη. Σταδιακά, ο όρος άβαταρ απέκτησε την έννοια της αναπαράστασης οποιασδήποτε μορφής με φυσικά, ανθρώπινα χαρακτηριστικά στο ψηφιακό περιβάλλον και στη συνέχεια επεκτάθηκε για να συμπεριλάβει οποιαδήποτε ψηφιακή ενσάρκωση, ανεξάρτητα από το αν παίρνει τη μορφή ανθρώπου (Merriam Webster Definition). Τα άβαταρ διακρίνονται σε ουτοπικά, ρεαλιστικά (Loewen, 2021) και εξιδανικευμένα (Mancini et al., 2018). Τα *ουτοπικά άβαταρ* περιλαμβάνουν εξωπραγματικά, μη ανθρώπινα χαρακτηριστικά, τα *ρεαλιστικά άβαταρ* είναι πιο κοντά στη μορφή του δημιουργού τους, διαθέτοντας ανθρωπόμορφα χαρακτηριστικά (Loewen, 2021), ενώ τα *εξιδανικευμένα άβαταρ* φέρουν χαρακτηριστικά, τα οποία ο χρήστης θα επιθυμούσε να διαθέτει (Sibilla & Mancini, 2018).

Η διαδικασία κατά την οποία ένας ψηφιακός χρήστης δημιουργεί ένα άβαταρ, το οποίο θα χρησιμοποιήσει για να περιηγηθεί σε ένα ψηφιακό περιβάλλον, ορίζεται ως *διαμόρφωση άβαταρ (avatar customization)* (Miyamoto et al., 2023). Το πλαίσιο χρήσης του άβαταρ, αν δηλαδή αυτό κατασκευάζεται για λόγους ψυχαγωγίας, εργασίας ή άλλης αλληλεπίδρασης, καθορίζει σε μεγάλο βαθμό το τελικό αποτέλεσμα της διαμόρφωσης (Sibilla & Mancini, 2018). Έτσι, αυτό μπορεί να διαφοροποιείται ανάλογα με το αν προορίζεται για συμμετοχή σε πλατφόρμες αναζήτησης συντρόφου, σε διαδικτυακά παιχνίδια, σε επαγγελματικές ή κοινωνικές εικονικές συναντήσεις. Επίσης, κάποια άβαταρ σχεδιάζονται για στατική χρήση, όπως για την αποστολή μηνυμάτων ή αντιδράσεων στα

μέσα κοινωνικής δικτύωσης και κάποια άλλα διαμορφώνονται χρησιμοποιώντας έναν υπολογιστή ή φορώντας ένα σετ εικονικής πραγματικότητας (Head-Mounted Display, HMD) με σκοπό την αλληλεπίδραση σε κάποιο διαδραστικό εικονικό περιβάλλον.

Οι διαδραστικοί, ψηφιακοί χώροι εικονικής πραγματικότητας που απαιτούν τη χρήση ενός HMD εντάσσονται στον όρο *μετασύμπαν (metaverse)*. Το μετασύμπαν αποτελεί έναν συλλογικό και κοινόχρηστο χώρο *εικονικής πραγματικότητας (virtual reality)*, όπου οι χρήστες μέσω του άβατάρ τους, το οποίο χρησιμεύει ως εκδήλωση της παρουσίας τους σε μια συγκεκριμένη φυσική μορφή (Castronova, 2003), μπορούν να αλληλεπιδρούν μεταξύ τους σε πραγματικό χρόνο (Mystakidis, 2022). Οι εικονικοί κόσμοι διαθέτουν πολλά από τα χαρακτηριστικά που συνήθως ταυτίζουμε με τον πραγματικό κόσμο, όπως οικονομικές συναλλαγές, διαπροσωπικές σχέσεις, οργανικά πολιτικά συστήματα και άλλα (Castronova, 2003). Ήδη από το 1980 η *εικονική πραγματικότητα* είχε μελετηθεί ως ένα τρισδιάστατο, διαδραστικό, δημιουργημένο από υπολογιστή περιβάλλον, το οποίο, μάλιστα, επιτρέπει στους χρήστες να εμπυθιστούν πλήρως σε αυτό (Lanier, 2001). Το περιεχόμενο της *εμβύθισης (immersion)* νοείται ως η αντίληψη του χρήστη ότι είναι παρών σε ένα εικονικό περιβάλλον (Μουστάκας et al., 2015) και παραμένει για ένα χρονικό διάστημα σε μια κατάσταση βαθιάς ψυχικής εμπλοκής, κατά την οποία πιθανόν να βιώσει αποσύνδεση από την επίγνωση του φυσικού κόσμου (Agrewal et al., 2020).

Η διερεύνηση της έννοιας του εαυτού σε ψηφιακά περιβάλλοντα οδήγησε στην ανάγκη για μελέτη μιας νέας του διάστασης, αυτής του ψηφιακού εαυτού. Ο *ψηφιακός εαυτός* δεν ορίζεται ως διακριτός από τον πραγματικό, αλλά ως μία πτυχή του δεύτερου που εκφράζεται τροποποιημένη στο ψηφιακό περιβάλλον (Zhao, 2005). Είναι σαφές, πως η έννοια του ψηφιακού εαυτού άρχισε να αναδύεται παράλληλα με την ραγδαία ανάπτυξη του διαδικτύου, τόσο στο πλαίσιο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, όπου τα άτομα δημιουργούσαν προφίλ, όσο και στα διαδραστικά περιβάλλοντα των βιντεοπαιχνιδιών και

άλλων ψηφιακών πλατφορμών και εφαρμογών εικονικής πραγματικότητας (Chan, 2022). Το άβαταρ αποτελεί μία κυρίαρχη μορφή ψηφιακού εαυτού, καθώς σχηματίζεται από τον χρήστη ως μία ενσάρκωση του πραγματικού εαυτού, που του επιτρέπει να περιηγείται σε ψηφιακούς ή εικονικούς χώρους με τη χρήση ενός HMD. Σύγχρονες ερευνητικές απόπειρες αναδεικνύουν πως ευαίσθητες πτυχές του εαυτού, όπως η αυτοεκτίμηση (Sibilla et al., 2021), η αυτοαντίληψη (Yee & Bailenson, 2009) και η αυτοεικόνα (Kang & Kim, 2020) εμπλέκονται κατά τη διαδικασία διαμόρφωσης άβαταρ και την επηρεάζουν. Επιπλέον, η έννοια του ψηφιακού εαυτού και του τρόπου με τον οποίο προβάλλεται μέσω της χρήσης άβαταρ σε ψηφιακά και εικονικά περιβάλλοντα, έχει συνδεθεί μέσα από ποικίλες έρευνες με τη διερεύνηση του εαυτού αλλά και με την ψυχική υγεία (Meinlschmidt et al., 2023).

Άβαταρ, εαυτός και αναδύομενη ενηλικίωση

Κατά τις τελευταίες δεκαετίες η μετάβαση από την περίοδο της εφηβείας στην ενήλικη ζωή έχει επιμηκυνθεί σημαντικά, με αποτέλεσμα να έχει αναδειχθεί η ηλικιακή φάση της αναδύομενης ενηλικίωσης. Σύμφωνα με τον Arnett (2015), η *αναδύομενη ενηλικίωση* αφορά στην αναπτυξιακή περίοδο που διαρκεί από 18 έως 25 ετών στο Δυτικό κόσμο και κατά την οποία το άτομο βρίσκεται σε εσωτερική αναζήτηση και πειραματίζεται ανάμεσα σε πραγματικά πλαίσια και σε ψηφιακά ή εικονικά περιβάλλοντα (Vilani et al., 2016). Η περίοδος αυτή χαρακτηρίζεται από τέσσερα κύρια στοιχεία: εξερεύνηση της ταυτότητας (Arnett & Mitra, 2020), αίσθηση αστάθειας (Kuang et al., 2023), εστίαση στον εαυτό και αντίληψη του εύρους των επιλογών και των ευκαιριών (Maricopa, 2023). Η Γαλανάκη (2017) επισημαίνει ως χαρακτηριστικό της εν λόγω αναπτυξιακής φάσης και το αίσθημα ενδιάμεσου και αστάθειας, ενώ αναφέρει πως οι αναδύομενοι ενήλικες δεν αποτελούν έναν ομοιογενή πληθυσμό.

Μέσα από τη μελέτη των κινήτρων διαμόρφωσης άβαταρ έχει βρεθεί πως ο πειραματισμός και η εξερεύνηση πτυχών του εαυτού αποτελεί σημαντικό παράγοντα που

επηρεάζει το άτομο στον τρόπο διαμόρφωσης της ψηφιακής του ενσάρκωσης (Ikegami, 2011; Procter, 2021; Kim, Y., & Sundar, 2012). Εστιάζοντας σε δείγμα εφήβων και αναδυόμενων ενηλίκων, η ποσοτική έρευνα των Müller & Bonnaire (2021) ανέδειξε τη σημασία της διαδικασίας πειραματισμού μέσω της διαμόρφωσης άβαταρ στην προσπάθεια οικοδόμησης της ταυτότητας. Ο πειραματισμός μπορεί να οριστεί ως η προσπάθεια διερεύνησης του εαυτού και των εκφάνσεών του σε διαφορετικά περιβάλλοντα μέσα από το πρίσμα της ταύτισης και της δυνατότητας (Σιδηροπούλου, 2023).

Επιπλέον, η έρευνα του Blinka (2008) εστίασε στην αλληλεπίδραση μεταξύ άβαταρ και πραγματικού εαυτού στο πλαίσιο του πειραματισμού. Διαπιστώθηκε ότι μεταξύ των εφήβων και των αναδυόμενων ενηλίκων τα ευρήματα δείχνουν ισχυρότερη ταύτιση μεταξύ του παίκτη και του άβαταρ, ενώ αυτή η σύνδεση παρατηρήθηκε να είναι λιγότερο ισχυρή μεταξύ των ενηλίκων (Blinka, 2008).

Είναι γεγονός πως ένας σημαντικός αριθμός των σχετικών ερευνών έχει διεξαχθεί σε εφήβους ή νεαρούς ενήλικες (Wonica, 2014), οι οποίοι βρίσκονται σε μία φάση εσωτερικής αναζήτησης. Φαίνεται πως οι έφηβοι και οι νεαροί ενήλικες της Generation Z χρησιμοποιούν τα ψηφιακά περιβάλλοντα ως ένα επιπλέον μέσο για τη διερεύνηση του εαυτού, μια διεργασία που είναι κρίσιμη για το συγκεκριμένο αναπτυξιακό στάδιο (Toltsikova et al., 2020a; Toltsikova et al., 2020b).

Κίνητρα διαμόρφωσης άβαταρ και η θεωρία ασυμφωνίας εαυτού

Για τη μελέτη των σχετικών με την έννοια του εαυτού κινήτρων διαμόρφωσης άβαταρ ένας μεγάλος αριθμός προηγούμενων μελετών (Mankotia & Wesley, 2020; Hu et al., 2022; Alsaggaf, 2021) έχει προχωρήσει στην εφαρμογή της *Θεωρίας Ασυμφωνίας Εαυτού* (*Self Discrepancy Theory, SDT*), (Higgins, 1987). Σύμφωνα με την SDT, ο *πραγματικός εαυτός* (*actual self*) περιλαμβάνει τα ρεαλιστικά χαρακτηριστικά του ατόμου, ο *ιδανικός εαυτός* (*ideal self*) αφορά στο σύνολο των στοιχείων, τα οποία το άτομο θα ήθελε να διαθέτει,

ενώ ο *πρέπον εαυτός* (*ought self*) διακρίνεται από χαρακτηριστικά, τα οποία το άτομο πιστεύει ότι ο κοινωνικός περίγυρος αποδέχεται και επικροτεί. Το αντιληπτό χάσμα ανάμεσα στον πραγματικό και τον ιδανικό εαυτό έχει σημαντική επίδραση στη συμπεριφορά του ατόμου και είναι δυνατόν να λειτουργήσει επιβαρυντικά για την ψυχική του υγεία και ισορροπία (Higgins, 1987). Έτσι, προκειμένου να μειώσουν την απόσταση μεταξύ πραγματικού και ιδανικού εαυτού τα άτομα έχουν την τάση να περιγράφουν τον εαυτό τους με όρους πιο κοντά στο επιθυμητό (Cantor et al., 2005). Κάτω από το πρίσμα της SDT τα κίνητρα διαμόρφωσης άβαταρ θα μπορούσαν να διακριθούν σχηματικά σε *κίνητρα εξιδανίκευσης*, που πηγάζουν από την ανάγκη για ταύτιση με τον ιδανικό εαυτό (Mancini et al., 2018), σε *κίνητρα ταυτότητας*, τα οποία μπορούν να οριστούν ως η επιθυμία για ταύτιση ή ομοιότητα των πραγματικών χαρακτηριστικών του ατόμου με εκείνα του άβαταρ (Lin & Wang, 2014) και τέλος σε *κίνητρα συμμόρφωσης* με τους αντιληπτούς κοινωνικούς κανόνες στα ψηφιακά περιβάλλοντα (Vasalou & Joinson, 2008). Ενδεικτική είναι η μελέτη των Ratan et al. (2022), η οποία εφαρμόζοντας την SDT σε δείγμα εφήβων μαθητών, ανέδειξε ότι η χρήση ενός άβαταρ ιδανικού εαυτού, σε αντίθεση με ένα άβαταρ πραγματικού εαυτού, συνδέθηκε απροσδόκητα με ελαφρώς χειρότερες βαθμολογίες σε αξιολόγηση για την αυτοαποτελεσματικότητα.

Σε πρόσφατα εμπειρικά δεδομένα, η SDT αποτελεί το πλαίσιο που ερμηνεύει και την εξιδανίκευση ως κίνητρο διαμόρφωσης άβαταρ (Alsaggaf, 2021), με βάση την οποία έχει δημιουργηθεί βιβλιογραφικά η ξεχωριστή κατηγορία των εξιδανικευμένων άβαταρ (Mancini et al., 2018). Σχετικές έρευνες έχουν διεξαχθεί τόσο με αναδυόμενους ενήλικες όσο και με ενήλικες. Αναφορικά με την ομάδα των αναδυόμενων ενηλίκων, στην έρευνα των Dengah & Snodgrass (2020), μέσω ενός μεικτού ποιοτικού και ποσοτικού σχεδιασμού, διερευνήθηκε η σχέση μεταξύ του πραγματικού εαυτού, του ιδανικού εαυτού και του άβαταρ. Αρχικά, ζητήθηκε από εικοσιένα ερωτηθέντες να απαριθμήσουν χαρακτηριστικά που συνδέουν τους

διάφορους εαυτούς τους (ψηφιακό, ιδανικό, πραγματικό). Στη συνέχεια ζητήθηκε από πενήντα επτά νέους ερωτηθέντες να ταξινομήσουν τα πιο σημαντικά στοιχεία από αυτές τις λίστες, με σκοπό να αποσαφηνιστούν οι σχέσεις μεταξύ των διαφόρων αντιλήψεων των ερωτηθέντων για τον εαυτό τους, συμπεριλαμβανομένου του τρόπου με τον οποίο οι σχέσεις αυτές τροποποιήθηκαν από την αυτοεκτίμηση. Προκειμένου να επιβεβαιωθούν οι συνδέσεις αυτές πραγματοποιήθηκαν ποιοτικές συνεντεύξεις (Dengah & Snodgrass, 2020). Τέλος οι ερευνητές εφάρμοσαν ποσοτικές μεθόδους, των οποίων τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες στο σύνολό τους περιγράφουν το άβαταρ τους σε σύγκριση με τον πραγματικό τους εαυτό με λιγότερους αρνητικούς όρους και μία τάση εξιδανίκευσης.

Στην ίδια ακριβώς κατεύθυνση, αλλά σε ένα δείγμα ενηλίκων, η μελέτη των Zimmermann et al. (2023) διερεύνησε την αυτο-αντιπροσώπευση φυσικών, δημογραφικών και προσωπικών χαρακτηριστικών μέσω των άβαταρ σε διαφορετικά πλαίσια διαδικτυακής δραστηριότητας και τη διακύμανση αυτής ανάμεσα στους συμμετέχοντες. Το λογισμικό της έρευνας κατέταξε τυχαία τους συμμετέχοντες σε ένα από έξι διαθέσιμα πλαίσια δραστηριότητας: ραντεβού, ανταγωνιστικό παιχνίδι, μη ανταγωνιστικό παιχνίδι, κοινωνικό δίκτυο με φίλους, κοινωνικό δίκτυο με αγνώστους και κοινωνικό δίκτυο με επαφές στην εργασία. Οι ερευνητές ανέλυσαν τα δεδομένα πεντακοσίων εξήντα οκτώ συμμετεχόντων και διαπίστωσαν υψηλό επίπεδο συμφωνίας μεταξύ των δημογραφικών και φυσικών χαρακτηριστικών του άβαταρ, του πραγματικού εαυτού και του ιδανικού εαυτού. Επιπλέον, εστιάζοντας σε μια άμεση σύγκριση των πλαισίων δραστηριότητας, εντοπίστηκαν σημαντικές διαφορές όσον αφορά στην εξιδανίκευση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας του άβαταρ για την ευσυνειδησία και την ανοιχτότητα σε νέες εμπειρίες στα κοινωνικά δίκτυα με φίλους (Zimmermann et al., 2023).

Σχετικά με την εξιδανίκευση ως κίνητρο διαμόρφωσης, η έρευνα των Neustaedter & Fedorovskaya (2009) εξέτασε σε δείγμα ενηλίκων ποικίλες μεθόδους, με τις οποίες τα άτομα

κατασκευάζουν και αναπτύσσουν τις οπτικές αναπαραστάσεις των άβαταρ τους στον εικονικό κόσμο του Second Life® (SL). Τα αποτελέσματα της μελέτης ανέδειξαν ότι οι χρήστες προσπαθούσαν να παρουσιάσουν μια εικονική ενσάρκωση, η οποία να ευθυγραμμίζεται με την επιδιωκόμενη ταυτότητά τους. Ως *ταυτότητα*, στο ερευνητικό αυτό πλαίσιο, ορίζεται η αναπαράσταση που έχει κάποιο άτομο για τον εαυτό του (Neustaedter & Fedorovskaya, 2009). Έτσι, οι τάσεις διαμόρφωσης ταυτότητας των χρηστών μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε τέσσερις τύπους άβαταρ: ρεαλιστικά (με χαρακτηριστικά κοντά στην πραγματική ταυτότητα), ιδανικά (με χαρακτηριστικά που το άτομο θα ήθελε να διαθέτει), φαντασιωτικά (με χαρακτηριστικά που το άτομο θα ήθελε να διαθέτει στιγμιαία) και ρόλοι (με χαρακτηριστικά που εξυπηρετούν το συγκεκριμένο πλαίσιο) (Neustaedter & Fedorovskaya, 2009). Αξίζει να τονιστεί, ότι η εν λόγω έρευνα δεν αφορά τόσο στην ίδια τη διαμόρφωση άβαταρ, όσο στη χρήση αυτού για αλληλεπίδραση και πλοήγηση στον εικονικό κόσμο.

Παράλληλα, στην έρευνα των Lin & Wang (2014) διερευνήθηκαν στοιχεία της συμπεριφοράς και αναζητήθηκαν τα κύρια κίνητρα της διαμόρφωσης άβαταρ σε εικονικά περιβάλλοντα σε δείγμα ενηλίκων. Τα ευρήματα έδειξαν ότι οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες διαμόρφωναν άβαταρ, τα οποία δεν έμοιαζαν πάντα οπτικά με τους ίδιους και οι ψηφιακές προσωπικότητές τους δεν αντανakλούσαν απαραίτητα τις πραγματικές. Τα κύρια κίνητρα που εντόπισαν οι ερευνητές για την κατασκευή άβαταρ ήταν: α) εικονική διερεύνηση εαυτού, β) κοινωνική επαφή, γ) προσαρμογή στο εκάστοτε πλαίσιο και δ) αυτο-αντιπροσώπευση (Lin & Wang, 2014).

Ανάμεσα στα κίνητρα διαμόρφωσης άβαταρ δεσπόζουσα θέση έχει και η έννοια της *ταύτισης*, δηλαδή της αίσθησης ομοιότητας με το άβαταρ (Vasalou & Joinson, 2008), αυτό που οι Lin & Wang, (2014) ονομάζουν κίνητρα ταυτότητας. Τα άτομα φαίνεται να δημιουργούν άβαταρ σύμφωνα με την αντίληψη που έχουν οι ίδιοι για τον εαυτό τους. Επί

παραδείγματι, σε μελέτη των Villani et al. (2016), στην οποία συμμετείχαν έφηβοι, η εικόνα του σώματος και η ταυτότητα αξιολογήθηκαν, μετρώντας τον βαθμό της εκτίμησης του σώματος και της αυτοεκτίμησης. Φάνηκε ότι η διαμόρφωση μιας ψηφιακής αναπαράστασης του εαυτού ποικίλλει ανάλογα με την ηλικία, με τους εφήβους να δείχνουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση και να αντιλαμβάνονται το σώμα τους με έναν πιο αρνητικό τρόπο σε σχέση με τους ενήλικες. Συναφές εύρημα αναδείχτηκε και από τους Kim & Sundar (2012), στην ποιοτική μελέτη των οποίων συμμετείχαν ενενήντα πέντε ενήλικες: οι συμμετέχοντες φρόντιζαν τα άβαταρ που δημιουργούσαν να αντανακλούν είτε την πραγματική, είτε την επιθυμητή τους εμφάνιση. Επιπροσθέτως, σε έρευνα, στην οποία οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να διαμορφώσουν άβαταρ σε διαφορετικά ψηφιακά πλαίσια πρόληψης και προώθησης της υγείας, τα χαρακτηριστικά των άβαταρ βασίστηκαν στην αυτοαντίληψη των συμμετεχόντων, με αποτέλεσμα να υπάρχει ένα υψηλό αίσθημα ταύτισης (Vasalou & Joinson, 2008).

Ένα ακόμα κίνητρο που έχει φανεί πως δύναται να επιδρά κατά τη διαμόρφωση άβαταρ είναι η τάση συμμόρφωσης με κοινωνικά πρότυπα και κανόνες (Zimmermann et al., 2023). Για παράδειγμα, σύμφωνα με τους Triberti et al. (2017) τα άβαταρ φαίνεται να χρησιμεύουν ως αναπαραστάσεις των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας των χρηστών, ωστόσο οι τεχνικές αυτοπαρουσίασης μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με συγκεκριμένα δημοφιλή διαδικτυακά χαρακτηριστικά. Επιπλέον, οι Vasalou & Joinson (2008) εξέτασαν κατά πόσον το διαδικτυακό περιβάλλον μπορεί να επηρεάσει τους χρήστες να αναπτύξουν άβαταρ που φέρουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά. Οι συμμετέχοντες δημιούργησαν ένα άβαταρ για να αναπαραστήσουν τον εαυτό τους σε τρία διαφορετικά περιβάλλοντα: συζητήσεις, ραντεβού, βιντεοπαιχνίδια. Κατά κύριο λόγο, τα άβαταρ στο πλαίσιο «συζητήσεις» σχεδιάστηκαν για να απεικονίζουν πιστά τη φυσική εμφάνιση, τον τρόπο ζωής και τις προτιμήσεις των χρηστών τους. Αντίθετα, στα πλαίσια «ραντεβού» και «βιντεοπαιχνίδια» έδιναν έμφαση σε ορισμένα χαρακτηριστικά του άβατάρ τους, με σκοπό

να ευθυγραμμιστούν με την ατμόσφαιρα και τις προσδοκίες άλλων χρηστών. Έτσι, τα άβαταρ στις εφαρμογές γνωριμιών σχεδιάστηκαν ώστε να φαίνονται πιο ελκυστικά οπτικά, ενώ στις εφαρμογές παιχνιδιών σχεδιάστηκαν ανάλογα με τις απαιτήσεις του κάθε πλαισίου (Vasalou & Joinson, 2008). Ταυτόχρονα, σε έρευνα των Dunn και Guadagno (2012), η οποία διερεύνησε την επίδραση του φύλου, των χαρακτηριστικών προσωπικότητας βάσει του Μοντέλου των 5 Παραγόντων και της αυτοεκτίμησης στη διαφορά μεταξύ της εικονικής αυτοαντιπροσώπευσης και του πραγματικού εαυτού, βρέθηκε ότι τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες επέλεξαν κατά κύριο λόγο χαρακτηριστικά για τα άβαταρ τους, τα οποία ευθυγραμμίζονταν με τα κοινωνικά ιδεώδη της ανδρικής και γυναικείας σωματικής διάπλασης.

Συναισθήματα και αίσθηση εμβύθισης κατά τη διαμόρφωση άβαταρ

Η ενσάρκωση του άβαταρ και η συναισθηματική σύνδεση του χρήστη με αυτό είναι ζωτικής σημασίας στα συνεργατικά και κοινωνικά συστήματα εικονικής πραγματικότητας. Προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει ότι η οπτική απεικόνιση ενός άβαταρ έχει σημαντικό αντίκτυπο στο βαθμό αποδοχής του εικονικού σώματος και μπορεί ενδεχομένως να τροποποιήσει τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές των χρηστών (Joy et al., 2022). Ωστόσο, παρά την εκτεταμένη μελέτη σχετικά με την εικονική ενσάρκωση, η κατανόηση της επίδρασής της στις συναισθηματικές εμπειρίες των χρηστών παραμένει περιορισμένη. Από τους Radiah et al. (2023) πραγματοποιήθηκε μια μελέτη στην οποία συμμετείχε ένα δείγμα σαράντα ατόμων. Η έρευνα βασίστηκε σε μία τεχνική αυτοβιογραφικής ανάκλησης και διερεύνησε την επίδραση διαφόρων μορφών ενσάρκωσης άβαταρ (εξατομικευμένη ενσάρκωση ίδιου φύλου, εξατομικευμένη ενσάρκωση αντίθετου φύλου, μη εξατομικευμένη ενσάρκωση ίδιου φύλου και μη εξατομικευμένη ενσάρκωση αντίθετου φύλου) στα αντιλαμβανόμενα συναισθήματα των συμμετεχόντων. Από τους ερευνητές συγκεντρώθηκαν τόσο υποκειμενικές αξιολογήσεις όσο και φυσιολογικοί δείκτες για να σκιαγραφηθούν οι

συναισθηματικές αντιδράσεις των συμμετεχόντων που προκαλούνται από τη δημιουργία διαφόρων άβαταρ. Σημειώθηκαν σημαντικές διαφορές ως προς την ικανοποίηση που βίωναν τα άτομα όταν το άβαταρ εκπροσωπούσε άτομα του ίδιου φύλου και όταν εκπροσωπούσε άτομα του αντίθετου φύλου (Radiah et al., 2023). Σε αντίστοιχα πλαίσια, και η μεικτή έρευνα των You & Sundar (2013) ανέδειξε την τάση των χρηστών να «συμπάσχουν» με το άβατάρ τους, δηλαδή να αισθάνονται κάποιο βαθμό ταύτισης και να επηρεάζονται από τα συναισθήματα που θεωρούν ότι εκείνο θα βίωνε σε διάφορες καταστάσεις. Συνεπώς, θετικά συναισθήματα μπορούν να προκύψουν όταν το άβαταρ συνδέεται με θετικές καταστάσεις ή χαρακτηριστικά και αντίστοιχα αρνητικά συναισθήματα προκύπτουν από αρνητικές καταστάσεις ή χαρακτηριστικά που αναπαράγονται στο άβαταρ (You & Sundar, 2013).

Αναφορικά με την αίσθηση εμπύθισης, οι Waltemate et al. (2018) διερεύνησαν την επίδραση του βαθμού εξατομίκευσης των άβαταρ των χρηστών και του βαθμού εμπύθισης σε εικονικά περιβάλλοντα. Από τους ερευνητές εξετάστηκε η σύνδεση ανάμεσα στο εικονικό σώμα και τη συναισθηματική απόκριση σε αυτό, με την εμφάνιση των άβαταρ των συμμετεχόντων. Οι χρήστες αντίκρισαν τα είδωλά τους σε ένα εικονικό καθρέφτη, χρησιμοποιώντας δύο διακριτά σεντ εικονικής πραγματικότητας που επέτρεπαν διαφορετικό βαθμό εμπύθισης. Αρχικά, διαπιστώθηκε ότι τα εξατομικευμένα άβαταρ αυξάνουν σημαντικά την αίσθηση ιδιοκτησίας του σώματος και την αίσθηση κυριαρχίας σε αυτό, σε σύγκριση με τα αντίστοιχα γενικής μορφής άβαταρ, παρόλο που τα τελευταία παρουσίαζαν τον ίδιο βαθμό ρεαλισμού και γραφικής ποιότητας. Επιπλέον, φάνηκε πως ο βαθμός εμπύθισης αύξησε την αίσθηση κυριότητας του σώματος και εξουσίας. Τα αποτελέσματα αυτά τεκμηριώνουν την αξία των εξατομικευμένων άβαταρ που μοιάζουν με την εμφάνιση των χρηστών στον φυσικό κόσμο και των πλήρως εμπυθιστικών ρυθμίσεων, οι οποίες σήμερα είναι προσβάσιμες για ποικίλες εφαρμογές λόγω των ευρέως διαθέσιμων HMD (Waltemate et al., 2018). Από τα παραπάνω διαφαίνεται πως το επίπεδο εμπύθισης κατά τη

διαμόρφωση άβαταρ ενισχύει σημαντικά την αίσθηση της παρουσίας, της σωματικής ιδιοκτησίας και του ελέγχου.

Αντίστοιχα, τα ευρήματα της ποσοτικής έρευνας των Hooi et al. (2012) έδειξαν ότι υπάρχει σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ του βαθμού εμπύθισης του χρήστη στο εικονικό περιβάλλον, της ταύτισης με το άβαταρ και της αυτογνωσίας. Τέλος, η μελέτη των Yang & Paik (2013) εξέτασε τα στοιχεία της αφοσίωσης και της εμπύθισης των χρηστών στην διαμόρφωση άβαταρ, εστιάζοντας ειδικότερα σε προσωπικές πτυχές, όπως η αυτοεκτίμηση και η αυτοαποτελεσματικότητα, και μελέτησε τις συνθήκες του εκάστοτε ψηφιακού περιβάλλοντος που το άβαταρ τοποθετήθηκε. Τα ευρήματα της έρευνας έδειξαν ότι για να μεγιστοποιηθεί η εξατομικευμένη εμπύθιση είναι απαραίτητο να βελτιωθεί η αυτοεκτίμηση και ότι το επίπεδο αφοσίωσης συσχετίζεται θετικά με μεγαλύτερα επίπεδα εξατομικευμένης εμπύθισης.

Ερευνητικοί Στόχοι

Όπως αναδύεται από τη μελέτη της σχετικής βιβλιογραφίας, τα ευρήματα σχετικά με τα κίνητρα αλλά και με άλλους επιδραστικούς παράγοντες κατά τη διαμόρφωση άβαταρ δε φαίνεται να είναι σαφή κυρίως γιατί αυτά διαφοροποιούνται ανάλογα με το ψηφιακό πλαίσιο που χρησιμοποιεί η κάθε ερευνητική εργασία. Επιπλέον, έχει φανεί ότι υπάρχει μία πολύπλοκη σχέση ανάμεσα στα άβαταρ, τον πραγματικό και τον ιδανικό εαυτό του χρήστη (Dengah & Snodgrass, 2020). Προκύπτει, λοιπόν, το συμπέρασμα ότι η διερεύνηση της εν λόγω εμπειρίας είναι μία σύνθετη διαδικασία, η οποία εκτός από την εφαρμογή διαφόρων ερευνητικών προσεγγίσεων φαίνεται να απαιτεί και μία σχολαστική προσπάθεια για την κατανόηση των τρόπων, με τους οποίους το άτομο λειτουργεί βιώνοντάς την.

Η παρούσα ερευνητική εργασία, εστιάζοντας σε ένα δείγμα αναδυόμενων ενηλίκων επιδιώκει να φωτίσει ορισμένες από τις παραπάνω πτυχές και να διερευνήσει τα στοιχεία που εμπλέκονται κατά τη διαδικασία διαμόρφωσης της ψηφιακής ενσάρκωσης. Δίνοντας έμφαση

σε παράγοντες που απορρέουν από την αυτοεικόνα, αλλά και άλλες διεργασίες πρόσληψης εαυτού κατά την αναδυόμενη ενηλικίωση η εν λόγω μελέτη φιλοδοξεί να συνεισφέρει στο πλαίσιο κατανόησης των κινήτρων και συναισθημάτων κατά τη διαμόρφωση μιας ψηφιακής αναπαράστασης, το όχημα με το οποίο ο χρήστης θα εξερευνήσει τον εικονικό χώρο και θα παράγει δράση (Moustakas et al., 2020). Η διαμόρφωση άβαταρ πραγματοποιείται με την αξιοποίηση της τεχνολογίας της εικονικής πραγματικότητας. Σκοπός είναι να μελετηθούν οι τρόποι με τους οποίους η εξερεύνηση του εαυτού κατά την αναδυόμενη ενηλικίωση πιθανόν πραγματοποιείται μέσα από τη δραστηριότητα αυτή. Έχοντας αναπτύξει μία βαθιά σχέση με εικονικούς κόσμους, τα άτομα μπορεί να είναι πιο διατεθειμένα να εξερευνήσουν και να βιώσουν τις νέες τους παραλλαγές σε εικονικά περιβάλλοντα, αφού αναμένουν να επαναληφθούν οι προηγούμενες θετικές τους εμπειρίες (Oleksy et al., 2023).

Η διερεύνηση πραγματοποιείται με τα εργαλεία της ποιοτικής έρευνας, η οποία επιτρέπει τον αναστοχασμό και τη νοηματοδότηση συμπεριφορών και αντιλήψεων από τους ίδιους τους συμμετέχοντες. Ταυτόχρονα, ο μελετητής αναζητά, ερμηνεύει και μοιράζεται τις οπτικές των άλλων ατόμων και τη δική του για κάποιο κοινωνικό θέμα, συνεισφέροντας έτσι στην ανάδειξη της πολλαπλότητας των φωνών και των θεάσεων, αλλά και στον πλουραλισμό της γνώσης (Glesne, 2018).

Πρόσθετος σκοπός της παρούσας ερευνητικής εργασίας είναι να διερευνήσει κατά πόσο η διαδικασία της διαμόρφωσης άβαταρ θα μπορούσε να επιτρέψει να διαπιστωθεί η διάσταση μεταξύ πραγματικού και ιδανικού εαυτού και σε ποιο βαθμό οι συμμετέχοντες και οι συμμετέχουσες επιλέγουν να διαμορφώσουν τα ψηφιακά προσωπεία τους με βάση τα αντιληπτά χαρακτηριστικά τους. Δεδομένου ότι η διάσταση μεταξύ του πραγματικού και του ιδανικού εαυτού μπορεί να συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο εκδήλωσης διαταραχών ψυχικής υγείας (Higgins, 1987), η τρέχουσα μελέτη πιθανόν να προσφέρει νέα γνώση που θα μπορούσε να έχει εφαρμογή σε κλινικό επίπεδο. Συγκεκριμένα, η διαδικασία της

διαμόρφωσης άβαταρ θα μπορούσε να αποτελέσει διαγνωστικό εργαλείο για την αξιολόγηση πτυχών του εαυτού, όπως η αυτοαντίληψη και η αυτοεικόνα, καθώς και για τον έγκαιρο εντοπισμό ή την πρόληψη πιθανής ασυμφωνίας εαυτού στα άτομα.

Τα ερευνητικά ερωτήματα αφορούν στα σχετικά με την πρόσληψη και έκφραση εαυτού κίνητρα διαμόρφωσης άβαταρ, στις πιθανές αντιδράσεις και συναισθήματα των συμμετεχόντων κατά την εμπειρία διαμόρφωσης με τη χρήση του σετ εικονικής πραγματικότητας (HDS) στο εργαστήριο και στην θεώρηση της ταύτισης του τελικού αποτελέσματος με τον πραγματικό τους εαυτό:

1. Ποια κίνητρα αναφορικά με την πρόσληψη του εαυτού αναδεικνύονται ως κυρίαρχα κατά τη διαμόρφωση άβαταρ στην ηλικιακή ομάδα των αναδυόμενων ενηλίκων;
2. Ποια είναι τα συναισθήματα των συμμετεχόντων κατά την εμπειρία διαμόρφωσης άβαταρ;
3. 3.1. Υπάρχει ταύτιση των χαρακτηριστικών του άβαταρ με τα αυτοαναφερόμενα χαρακτηριστικά του πραγματικού εαυτού των συμμετεχόντων;
3.2. Υπάρχει ταύτιση των χαρακτηριστικών του άβαταρ με τα παρατηρούμενα χαρακτηριστικά του πραγματικού εαυτού των συμμετεχόντων;

Μέθοδος

Για την παρούσα μελέτη επιλέχθηκε ένας ποιοτικός ερευνητικός σχεδιασμός και πιο συγκεκριμένα η φαινομενολογική προσέγγιση, η οποία επιτρέπει την κατανόηση των ανθρώπινων ιδεών και ενεργειών και εστιάζει στον τρόπο που οι άνθρωποι νοηματοδοτούν και ερμηνεύουν μία κατάσταση, ένα φαινόμενο ή μία δράση (Glesne, 2018). Η ποιοτική ερευνητική προσέγγιση θεωρήθηκε ως η πιο κατάλληλη για τη διερεύνηση των σκέψεων, συναισθημάτων και αντιλήψεων για τον εαυτό, καθώς προσφέρει ευελιξία και διευρυμένη αντίληψη κατά τη μελέτη αυτών των τόσο ρευστών στοιχείων. Επιπροσθέτως, η επιλογή της ποιοτικής έναντι της ποσοτικής ερευνητικής μεθόδου έγινε λόγω του ενδιαφέροντος που δημιουργεί η αναζήτηση ερμηνείας και νοημάτων των προσωπικών αφηγήσεων των συμμετεχόντων μέσα από τις συνεντεύξεις. Ο Bryman (2017) αναφέρεται σε τέλεση διπλής ερμηνείας κατά την πραγματοποίηση μίας ποιοτικής έρευνας, καθώς ο ερευνητής προσφέρει μία ερμηνεία των ερμηνειών των συμμετεχόντων και τελικά επιτελείται μία ακόμα ερμηνεία αυτών των ερμηνειών σύμφωνα με τις έννοιες, τις θεωρίες και τη σχετική βιβλιογραφία ενός επιστημονικού κλάδου. Παράλληλα, η ποιοτική μέθοδος δίνει το περιθώριο και την ευκαιρία στον ερευνητή να εμπλακεί σε μία ενδιαφέρουσα και άκρως δημιουργική διαδικασία, η οποία εμπεριέχει εκτός από την ορθολογική συλλογή επιστημονικών δεδομένων και μία φιλοσοφική ματιά, αφού οι ατομικές οπτικές είναι κατασκευασμένες πραγματικότητες που γίνονται αντιληπτές ως υπάρχουσες όχι μόνο στον ατομικό, αλλά και στον κοινωνικό νου (Glesne, 2018).

Επιπροσθέτως, για την μέθοδο μελέτης κρίθηκε απαραίτητη η πραγματοποίηση μίας πειραματικής δραστηριότητας, αυτή της διαμόρφωσης άβαταρ στο εργαστήριο πειραματικής ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ), μέσω της οποίας οι συμμετέχοντες βίωσαν άμεσα την μελετώμενη εμπειρία. Η διαμόρφωση έγινε με τη χρήση της εφαρμογής TheSims4, που μετατράπηκε από απλό βιντεοπαιχνίδι σε παιχνίδι

εικονικής πραγματικότητας (VR game) με τη χρήση του προγράμματος VorpX, το οποίο εγκαταστάθηκε στον υπολογιστή του εργαστηρίου.

Τέλος, κατά τη διαμόρφωση άβαταρ εφαρμόστηκε η μέθοδος της απλής, μη δομημένης και μη συμμετοχικής παρατήρησης. Στην απλή παρατήρηση ο ερευνητής δεν ασκεί κάποια επίδραση στην παρατηρούμενη κατάσταση, ενώ στόχος της μη δομημένης παρατήρησης είναι η κατά το δυνατόν λεπτομερέστερη καταγραφή της συμπεριφοράς των συμμετεχόντων, προκειμένου να διαμορφωθεί μία αφηγηματική εξήγηση της συμπεριφοράς αυτής (Bryman, 2017). Με αυτόν τον τρόπο, η παρούσα ερευνητική διαδικασία επιχειρεί να εξυπηρετήσει τη «διπλή ερμηνευτική», τόσο μέσα από τις αφηγήσεις και αυτοαναφορές των συμμετεχόντων στις ημιδομημένες συνεντεύξεις όσο και διαμέσου των σημειώσεων της ερευνήτριας.

Συμμετέχοντες

Οι συμμετέχοντες της παρούσας έρευνας είναι δεκαεπτά άτομα ηλικίας 18 έως 25 ετών και κάτοικοι Αθηνών, εκ των οποίων οι επτά είναι άντρες και οι δέκα γυναίκες. Από αυτούς οι επτά είναι προπτυχιακοί φοιτητές και ο ένας απόφοιτος του τμήματος ψυχολογίας του ΕΚΠΑ, οι επτά είναι προπτυχιακοί και οι υπόλοιποι δύο μεταπτυχιακοί φοιτητές σε άλλα δημόσια εκπαιδευτικά ιδρύματα. Από το σύνολο των συμμετεχόντων τρεις από αυτούς είναι εργαζόμενοι, ενώ όσον αφορά τη συντροφική κατάσταση τρεις από αυτούς διατηρούν συντροφική σχέση. Αξιοποιήθηκε όλο το φάσμα της ηλικιακής αυτής ομάδας, καθώς έξι από τους συμμετέχοντες έχουν ηλικία από 18 έως 21 ετών και οι υπόλοιποι έντεκα από 21 έως 25 ετών. Οι συμμετέχοντες ανήκουν στην γενιά Gen Z και στην αναπτυξιακή φάση της αναδυόμενης ενηλικίωσης.

Εφαρμόστηκε σκόπιμη δειγματοληψία και συγκεκριμένα δειγματοληψία διαθεσιμότητας και δειγματοληψία χιονοστιβάδας. Η πρόσκληση συμμετοχής στην έρευνα ανακοινώθηκε μέσω e-class σε φοιτητές του Τμήματος Ψυχολογίας και του Τμήματος

Επικοινωνίας και ΜΜΕ του ΕΚΠΑ. Η επιλογή της ανακοίνωσης της πρόσκλησης συμμετοχής σε περισσότερα τμήματα είχε στόχο την προσέλκυση συμμετεχόντων με διαφορετικά αντικείμενα σπουδών, καθώς τα αποτελέσματα των ερευνών με επιλογή δείγματος αποκλειστικά από την πληθυσμιακή ομάδα των φοιτητών ψυχολογίας, ιδίως όταν αυτές μελετούν ψυχολογικές έννοιες, συχνά αμφισβητούνται (Van Lange et al., 2011).

Παράλληλα, καθώς η διαδικασία των συνεντεύξεων εξελισσόταν, ορισμένοι συμμετέχοντες προώθησαν την πρόσκληση σε άλλα άτομα της ίδιας ηλικιακής ομάδας, με την προϋπόθεση να μην τους αποκαλύψουν το περιεχόμενο της ερευνητικής διαδικασίας. Έτσι, η τελική ομάδα συμμετεχόντων που συγκεντρώθηκε ήταν άτομα με διαφορετικά αντικείμενα σπουδών, αλλά και διαφορετική επαγγελματική και συντροφική κατάσταση.

Μέσα Συλλογής Δεδομένων

Για τη διεξαγωγή της εν λόγω έρευνας επιλέχθηκε η ποιοτική τεχνική των ημιδομημένων συνεντεύξεων ανοιχτού τύπου και κατόπιν η θεματική ανάλυση των δεδομένων. Τα εργαλεία συλλογής δεδομένων αποτέλεσαν ο οδηγός συνέντευξης και οι σημειώσεις της ερευνήτριας από την παρατήρηση.

Διαδικασία

Στις αρχές Δεκεμβρίου 2023, αφού δόθηκε η έγκριση της επιτροπής δεοντολογίας, η ερευνήτρια απηύθυνε ανοιχτή πρόσκληση συμμετεχόντων σε φοιτητές του Τμήματος Ψυχολογίας και του Τμήματος Επικοινωνίας και Μέσων Ενημέρωσης του ΕΚΠΑ. Κατόπιν, ξεκίνησαν οι δραστηριότητες στο εργαστήριο πειραματικής ψυχολογίας του ΕΚΠΑ.

Αρχικά, πραγματοποιήθηκε μία άτυπη δοκιμή με έναν συμμετέχοντα, η οποία δεν συμπεριλήφθηκε στη μελέτη, και στη συνέχεια πραγματοποιήθηκαν οι δύο πρώτες πιλοτικές συνεντεύξεις από τις οποίες διαπιστώθηκε η ανάγκη αναδιαμόρφωσης της δομής του οδηγού.

Η συμμετοχή στην έρευνα ήταν εθελοντική, καθώς δεν δόθηκε κάποιο είδος αμοιβής. Διασφαλίστηκε η εμπιστευτικότητα και το απόρρητο των απαντήσεων των συμμετεχόντων

με την φύλαξη των δεδομένων με μυστικό κωδικό εισόδου στον προσωπικό υπολογιστή της ερευνήτριας,

Η διαδικασία συλλογής δεδομένων έγινε με ατομικές συνεδρίες στο εργαστήριο πειραματικής ψυχολογίας του ΕΚΠΑ. Εκεί πραγματοποιήθηκε το πρώτο μέρος της ημιδομημένης συνέντευξης και κατόπιν η διαδικασία διαμόρφωσης άβαταρ, για την οποία χρησιμοποιήθηκε ο υπολογιστής του εργαστηρίου και ένα σετ κεφαλής εικονικής πραγματικότητας (HMD) της εταιρείας VIVE με ένα χειριστήριο και η εφαρμογή The Sims4 της εταιρίας Steam. Μετά το τέλος της δραστηριότητας πραγματοποιήθηκε το δεύτερο μέρος της συνέντευξης.

Το σκεπτικό για την πραγματοποίηση της δραστηριότητας διαμόρφωσης άβαταρ στο εργαστήριο ήταν να έχουν όλοι οι συμμετέχοντες μία κοινή εμπειρία σε περιβάλλον εικονικής πραγματικότητας. Με αυτόν τον τρόπο έδωσαν απαντήσεις στις ερωτήσεις της ποιοτικής συνέντευξης έχοντας πραγματοποιήσει μία συγκεκριμένη δραστηριότητα και όχι αόριστα ή με τη φαντασία, όπως πιθανόν θα γινόταν αν δεν είχαν καμία προηγούμενη σχετική εμπειρία. Επίσης, τα δεδομένα που αντλήθηκαν από τη δραστηριότητα ήταν απόρροια ενός πρόσφατου βιώματος και συνεπώς θα μπορούσαμε να ισχυριστούμε πως οι συμμετέχοντες είναι πολύ πιθανό να εξέφρασαν αυθόρμητες και αυθεντικές σκέψεις και συναισθήματα, ακριβώς επειδή δεν υπήρχε αρκετός χρόνος για γνωστική επεξεργασία των ερεθισμάτων.

Η επιλογή της χρήσης του σετ εικονικής πραγματικότητας έγινε με σκοπό τη διερεύνηση της εμπειρίας μέσα στο τρισδιάστατο περιβάλλον, το οποίο πιθανόν να επέτρεψε στους συμμετέχοντες να εμπυθιστούν κατά τη διαδικασία διαμόρφωσης του άβαταρ. Επίσης, με τη χρήση της μάσκας αποφεύγεται η οπτική επαφή με την ερευνήτρια κι έτσι η παρουσία εκείνης καθώς και άλλων ερεθισμάτων του χώρου γίνεται με αυτόν τον τρόπο λιγότερο

διασπαστική. Έτσι, επιτυγχάνεται η συγκέντρωση της προσοχής των συμμετεχόντων στην ερευνητική διαδικασία και πιθανόν η συλλογή εγκυρότερων ερευνητικών δεδομένων.

Πιο αναλυτικά, πριν τη δραστηριότητα οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν σχετικά με το περιεχόμενο της έρευνας και τη διαδικασία. Κρίθηκε σκόπιμο οι συμμετέχοντες να "παραπλανηθούν", ώστε να μην φιλτράρουν τις σκέψεις και τις δράσεις τους γνωρίζοντας το ακριβές περιεχόμενο της έρευνας. Έτσι, τους γνωστοποιήθηκε πως πρόκειται για μία μελέτη σχετικά με την εμπειρία διαμόρφωσης άβαταρ με τη χρήση της εικονικής πραγματικότητας, χωρίς να δοθεί έμφαση στην εξερεύνηση του εαυτού, πληροφορία που πιθανόν να λειτουργούσε απωθητικά. Είναι παραπλάνηση στα όρια της δεοντολογίας, καθώς θα ενημερωθούν στο τέλος για το πραγματικό θέμα και σκοπό της έρευνας. Στη συνέχεια τους ζητήθηκε να διαβάσουν προσεκτικά και να υπογράψουν το έντυπο συγκατάθεσης κατόπιν ενημέρωσης και να δηλώσουν τα εξής δημογραφικά στοιχεία: ηλικία, εκπαιδευτικό επίπεδο, επαγγελματική και συντροφική κατάσταση. Τέλος, τέθηκε η εισαγωγική ερώτηση: «Τι σου δημιούργησε το ενδιαφέρον να συμμετάσχεις στη συγκεκριμένη έρευνα;». Η χρήση αυτής της ερώτησης είχε ως στόχο να εντοπίσουμε τυχόν προσδοκίες και κίνητρα των συμμετεχόντων. Επαναλαμβάνεται με διαφορετική διατύπωση και στο τέλος της συνέντευξης, ώστε να εξετάσουμε πώς αυτά διαμορφώνονται μετά το πέρας της διαδικασίας.

Στο πρώτο μέρος της ημιδομημένης ποιοτικής συνέντευξης τέθηκαν ερωτήσεις σχετικά με τις στάσεις και τις αντιλήψεις των συμμετεχόντων για τη συμμετοχή τους σε εικονικά περιβάλλοντα και για το πώς νοηματοδοτούν τη διαμόρφωση άβαταρ. Οι παραπάνω ερωτήσεις είχαν στόχο να διερευνήσουν το κατά πόσον οι συμμετέχοντες είναι εξοικειωμένοι με δραστηριότητες εικονικής πραγματικότητας και πώς αντιλαμβάνονται τη δραστηριότητα διαμόρφωσης άβαταρ, καθώς οι πληροφορίες αυτές πιθανόν να τους επηρέαζαν κατά την ερευνητική διαδικασία.

Έπειτα, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε ερωτήσεις, που είχαν

στόχο την διερεύνηση της αυτοαντίληψης και της αυτοεικόνας τους, καθώς οι έννοιες αυτές αποτελούν μέρος του 2^{ου} ερευνητικού ερωτήματος. Ως βοηθητικό υλικό για τη διαμόρφωση των ερωτημάτων αυτών έγινε χρήση ορισμένων items από την Κλίμακα Μέτρησης της Έννοιας του Εαυτού για Ενήλικες (Fitts & Warren, 1996), σταθμισμένη στα Ελληνικά με την άδεια των μεταφραστών Β. Δασκάλου και Ε. Συγκολλίτου. Η κλίμακα χρησιμοποιήθηκε ως μέσο για την άντληση περιεχομένου και όχι ως ποσοτικό εργαλείο έρευνας. Συγκεκριμένα χρησιμοποιήθηκαν οι αυτοπεριγραφικές ερωτήσεις:

11. «Είμαι τόσο ευχάριστος /η όσο θα έπρεπε», 14. «Δεν είμαι το άτομο που θα ήθελα να είμαι», 16. «Απεχθάνομαι τον εαυτό μου», 19. «Είμαι ικανοποιημένος από αυτό που είμαι», , 22. «Θεωρώ τον εαυτό μου ένα απεριποίητο άτομο», 26. «Είμαι ένα τίποτα», 42. «Δεν είμαι ούτε πολύ παχύς /ιά, ούτε πολύ αδύνατος /η», 43. «Ποτέ δε θα είμαι τόσο έξυπνος /η όσο οι άλλοι άνθρωποι», , «48. Θα έπρεπε να έχω περισσότερο σεξ απήλ, 58. «Φροντίζω καλά τη φυσική μου κατάσταση», 59. «Προσπαθώ να είμαι προσεκτικός /ή με την εμφάνισή μου», 62. «Μπορώ πάντα να φροντίζω τον εαυτό μου σε κάθε περίπτωση», 64. «Νιώθω καλά τις περισσότερες φορές», 69. «Δείχνω καλά έτσι όπως είμαι, 82. «Έχω πολύ αυτοέλεγχο», 73. «Δεν είμαι καθόλου καλός/ή στις κοινωνικές καταστάσεις», 79. «Μου είναι δύσκολο να μιλάω με αγνώστους», 38. «Είμαι πολύ θυμωμένος /η με όλο τον κόσμο», 78. «Βλέπω κάτι καλό σε όποιον συναντώ».

Ενδεικτικά, κάποιες από τις ερωτήσεις που διαμορφώθηκαν από το υλικό αυτό ήταν:

1. Θα μπορούσες να μου μιλήσεις για τη σχέση που έχεις με τον εαυτό σου;
2. Υπάρχουν χαρακτηριστικά που σου αρέσουν πολύ σε εσένα; Υπάρχουν χαρακτηριστικά που σε δυσκολεύουν σε εσένα;

Επίσης, ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν από μία λίστα με χαρακτηριστικά προσωπικότητας, αξίες και ασχολίες εκείνα που θεωρούν πως είναι κοντινά στον εαυτό τους.

Τα στοιχεία αυτά διατίθενται ως επιλογές στην εφαρμογή The Sims4, που χρησιμοποιήθηκε

για τη διαμόρφωση άβαταρ. Αναμεσα στις επιλογές ήταν χαρακτηριστικά όπως ζηλιάρης, φιλόδοξος, απαισιόδοξος, τεμπέλης, πιστός, ενδιαφέροντα και συνήθειες όπως μουσική, τέχνη, βόλτες στη φύση καθώς και ορισμένα στοιχεία που αφορούν στο στυλ συμπεριφοράς του άβαταρ. Η χρήση τους έγινε με σκοπό να εντοπιστεί το κατά πόσον οι αυτοαναφορές των συμμετεχόντων και το τελικό αποτέλεσμα των άβαταρ που διαμόρφωσαν ταυτίζονται.

Στη συνέχεια η ερευνήτρια περιέγραψε στους συμμετέχοντες τη δραστηριότητα διαμόρφωσης άβαταρ και τους έδωσε οδηγίες για τη χρήση του HMD, δηλαδή του κράνους και του χειριστηρίου. Με τη χρήση του HMD οι συμμετέχοντες εισέρχονται στο τρισδιάστατο περιβάλλον της εικονικής πραγματικότητας και συγκεκριμένα στο παιχνίδι The Sims4, όπου καλούνται να διαμορφώσουν ένα άβαταρ, χωρίς, όμως, να παίξουν το ίδιο το παιχνίδι. Η δραστηριότητα ξεκινά με την εμφάνιση ενός προκαθορισμένου από το παιχνίδι άβαταρ, το οποίο οι συμμετέχοντες θα αναδιαμορφώσουν, επιλέγοντας φύλο, ηλικία, ηχώχρωμα φωνής και στυλ βόδισης. Οι διαθέσιμες επιλογές για το φύλο του άβαταρ είναι αρσενικό και θηλυκό. Επίσης, δίνεται η δυνατότητα επιλογής σώματος με βάση το ανδρικό φύλο και επιλογή ενδυματολογικής εμφάνισης με βάση το θηλυκό ή το αντίθετο. Παράλληλα, εντοπίζοντας με το χειριστήριο σημεία του σώματος του άβαταρ οι συμμετέχοντες μπορούν είτε να επιλέξουν από τα δοσμένα από το παιχνίδι χαρακτηριστικά είτε να τα διαμορφώσουν οι ίδιοι με τη χρήση της σκανδάλης του χειριστηρίου. Έτσι, καλούνται να επιλέξουν χρώμα δέρματος, σχήμα, μέγεθος και χρώμα ματιών, τύπο μύτης, αυτιών καθώς και σωματότυπο, αξιοποιώντας δύο κλίμακες που προσδιορίζουν το πόσο γυμνασμένο είναι το άβαταρ και πόσο είναι το σωματικό του βάρος. Ακόμα, γίνεται η επιλογή ενδυματολογικού στυλ ή συγκεκριμένων ρούχων με μεγάλη ποικιλία σε σχέδια, μεγέθη και χρώματα καθώς και η επιλογή αξεσουάρ. Τέλος, οι συμμετέχοντες προσδίδουν στο άβαταρ τους στοιχεία προσωπικότητας, συνήθειες και ενδιαφέροντα.

Κατά τη διάρκεια της διαμόρφωσης η ερευνήτρια βρίσκεται στο χώρο και παρακολουθεί τη διαδικασία από τον αντικατοπτρισμό του εικονικού περιβάλλοντος στην οθόνη του σταθερού υπολογιστή του εργαστηρίου. Υποστηρίζει με τη φωνή της τους συμμετέχοντες, δίνοντας τους οδηγίες για τη χρήση της εφαρμογής και τις διαθέσιμες επιλογές χαρακτηριστικών, προσέχοντας η συμμετοχή της να μην είναι κατευθυντική. Η δραστηριότητα συνοδεύεται από μία κοινή για όλους ορχηστρική μουσική, προεπιλεγμένη από την εφαρμογή The Sims4.

Έπεται το δεύτερο μέρος της ποιοτικής ημιδομημένης συνέντευξης, μέσω του οποίου επιχειρήθηκε να διερευνηθούν τα σχετικά με την πρόσληψη εαυτού κίνητρα διαμόρφωσης άβαταρ, οι συναισθηματικές αντιδράσεις των συμμετεχόντων και η επίδραση της αίσθησης εμπύθισης στην εμπειρία τους.

Ο μέσος όρος της διάρκειας της ερευνητικής διαδικασίας για κάθε συμμετέχοντα ήταν 78 λεπτά για τις γυναίκες και 74 λεπτά για τους άντρες. Η δραστηριότητα διαμόρφωσης άβαταρ διήρκησε κατά μέσο όρο 35 λεπτά για τις γυναίκες και 33 λεπτά για τους άνδρες. Κατά τη διαδικασία σημειώθηκαν κάποιες παρατηρήσεις, οι οποίες θεωρήθηκαν σχετικές με τα ερευνητικά ερωτήματα και συνέβαλλαν στη διαμόρφωση του τελικού ερευνητικού σκεπτικού.

Παρουσίαση Ευρημάτων και Συζήτηση

ΚΩΔΙΚΟΠΟΙΗΣΗ	ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ	ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ
1.Κίνητρα διαμόρφωσης που σχετίζονται με την πρόσληψη του εαυτού	1.1.Εξιδανικευμένη εκδοχή εαυτού 1.2.Πειραματισμός και εξερεύνηση εαυτού 1.3.Ταύτιση πραγματικού εαυτού και άβαταρ	1^ο ερευνητικό ερώτημα
2.Συναισθήματα κατά τη διαμόρφωση	2.1.Θετικά συναισθήματα 2.2.Αρνητικά συναισθήματα	2^ο ερευνητικό ερώτημα
3.Ταύτιση πραγματικού εαυτού και Άβαταρ	3.1.Αυτοαναφερόμενη ταύτιση 3.2.Παρατηρούμενη ταύτιση	3^ο ερευνητικό ερώτημα

Στο πρώτο μέρος της ερευνητικής διαδικασίας οι συμμετέχοντες και οι συμμετέχουσες εξέφρασαν τις στάσεις τους σχετικά με την εικονική πραγματικότητα, τον ψηφιακό εαυτό και τη διαμόρφωση άβαταρ. Οι σχετικές γνώσεις και εμπειρίες τους φάνηκαν ελλιπείς. Ενδεικτικά, αναφέρονται ορισμένες αντιλήψεις για την εικονική πραγματικότητα, από τις οποίες διαπιστώνεται ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες δεν είναι εξοικειωμένοι με τον όρο. Το γεγονός αυτό ενδεχομένως να αύξησε το χρόνο διαμόρφωσης και να ενίσχυσε την αίσθηση ανασφάλειας και ορισμένα αρνητικά συναισθήματα. Ωστόσο, πιθανόν να τους δημιούργησε και ένα αίσθημα ενθουσιασμού καθώς θα βίωναν μία νέα, συναρπαστική εμπειρία.

Πιστεύω θα είναι σε ακόμα πιο σε ναι, ακόμα πιο μεγαλύτερη εξέλιξη από ότι τώρα σίγουρα πιστεύω θα έχει και πολύ μεγάλο κομμάτι και της καθημερινότητας που τώρα ίσως δεν είναι τόσο μέσα, αλλά πιστεύω μελλοντικά θα αρχίσει να παίζει πάρα πολύ μεγάλο ρόλο σε κάθε στιγμή της ζωής μας. Κάθε μέρα ας πούμε. (Σ.15)

Φαντάζομαι... εγώ το λαμβάνω υπόψη μου ως ένας ψηφιακός κόσμος, ο οποίος είναι... στηρίζεται προφανώς σε στοιχεία της καθημερινής μας ζωής και κατά κάποιο τρόπο... επειδή είναι εικονική πραγματικότητα, μπορεί να υπάρξει αλληλεπίδραση. Ας πούμε της πραγματικότητας μέσα σε αυτόν τον ψηφιακό κόσμο. (Σ.11)

Όχι, δεν θέλω να έχω κάποια σχέση με αυτό. Είναι αρκετά δελεαστική, ίσως για κάποιους για μένα θα έλεγα αρκετά απωθητική, διότι χάνεις πλήρως την επαφή με την... με τον πραγματικό κόσμο. (Σ.9)

Αντίστοιχες, ήταν και οι γνώσεις των συμμετεχόντων σε σχέση με την έννοια του άβαταρ.

Φάνηκε πως γνώριζαν τι σημαίνει, παρόλα αυτά το περιέγραφαν με έναν αρκετά γενικό και αφηρημένο τρόπο.

Λίγο χαώδες θα το χαρακτήριζα δηλαδή τώρα ο καθένας να έχει φτιάξει ένα γιατί όπως εγώ τα έφτιαξα κάτι που μοιάζει, μπορεί καθένας να χει φτιάξει ότι θέλει ένα χαρακτήρα όπως το φαντάζεται και να αλληλοεπιδράμε τώρα με τόσα άτομα μέσα χαμός. (Σ.17)

Ότι είναι ουσιαστικά, εγώ σε μια άλλη μορφή ψηφιακή στον υπολογιστή με άλλα χαρακτηριστικά, μπορεί να μην είναι τόσο αληθοφανές το άβαταρ. Να είναι εγώ απλά σαν να είμαι σε καρτούν κάπως. (Σ.15)

Οι ελλιπείς γνώσεις των συμμετεχόντων πιθανόν να σχετίζονται με την περιορισμένη στην Ελλάδα χρήση της τεχνολογίας της εικονικής πραγματικότητας. Επίσης, θα μπορούσαμε να υποθέσουμε πως οι συγκεκριμένοι συμμετέχοντες δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να αγοράσουν έναν τέτοιο εξοπλισμό, καθώς οι περισσότεροι δεν εργάζονται στον παρόντα χρόνο. Ακόμα, ίσως δεν έχουν το χρόνο να ασχοληθούν συστηματικά με τέτοιες δραστηριότητες, λόγω των φοιτητικών τους υποχρεώσεων. Από την άλλη, δημιουργούνται ερωτηματικά σχετικά με την ελλιπή γνώση, διότι οι συμμετέχοντες είναι

πολύ νέοι και ανήκουν στην Gen Z, γενιά η οποία έχει μεγαλώσει χρησιμοποιώντας διαδικτυακές εφαρμογές και σύγχρονες τεχνολογίες.

Τα κύρια ερευνητικά ερωτήματα της παρούσας έρευνας αφορούν στον προσδιορισμό των σχετικών με την πρόσληψη εαυτού κινήτρων που αναδεικνύονται ως κυρίαρχα κατά τη διαμόρφωση άβαταρ στην ηλικιακή ομάδα των αναδυόμενων ενηλίκων, στην ανάδειξη των συναισθημάτων των συμμετεχόντων κατά την εμπειρία διαμόρφωσης άβαταρ και στη διερεύνηση της ταύτισης των χαρακτηριστικών του άβαταρ που διαμορφώθηκε με τα αυτοαναφερόμενα και τα παρατηρούμενα χαρακτηριστικά του πραγματικού εαυτού των συμμετεχόντων. Επιπροσθέτως, κατεγράφησαν ενδείξεις πως οι συμμετέχοντες βίωσαν την αίσθηση της εμβύθισης κατά τη διαδικασία διαμόρφωσης άβαταρ.

Σχετικά με το πρώτο ερευνητικό ερώτημα, τα κίνητρα, τα οποία εντοπίστηκαν, περιλαμβάνουν την τάση εξιδανίκευσης εαυτού, την ανάγκη για πειραματισμό, την ταύτιση με το άβαταρ και την ανάγκη συμμόρφωσης με τις κοινωνικές νόρμες και τις προσδοκίες, τις οποίες το άτομο αντιλαμβάνεται ότι οι άλλοι έχουν για εκείνο στην πραγματική ζωή ή στον ψηφιακό κόσμο.

Το κίνητρο της εξιδανίκευσης του εαυτού

Η διαμόρφωση άβαταρ με κριτήρια εξιδανίκευσης φάνηκε να είναι μια κοινή συμπεριφορά ανάμεσα στους συμμετέχοντες. Όπως προέκυψε από τη θεματική ανάλυση αρκετοί εξ αυτών επέλεξαν να διαμορφώσουν το άβατάρ τους με βάση χαρακτηριστικά, τα



οποία θα επιθυμούσαν να διαθέτουν. Η ίδια παρατήρηση γίνεται και μέσα από τη σύγκριση της φυσικής παρουσίας των συμμετεχόντων και της ψηφιακής τους ενσάρκωσης. Η εξιδανίκευση εμφανίζεται τόσο στα χαρακτηριστικά εξωτερικής εμφάνισης όσο και στα χαρακτηριστικά προσωπικότητας. Ενδεικτικά, μία συμμετέχουσα, αναφέρθηκε στα θετικά συναισθήματα, τα οποία βίωσε βλέποντας το άβαταρ που διαμόρφωσε, τονίζοντας πως θα επιθυμούσε να μοιάζει στην εικόνα που βλέπει:

μου άρεσε που την έβλεπα μου έδινε μια, μια

χαρά, δηλαδή την κοίταγα και έλεγα «Α, τι όμορφη», ας πούμε, «τι ωραία», ναι ή θα ήλπιζα τουλάχιστον να είμαι έτσι, δεν ξέρω. (Σ.1)

Η ίδια συμμετέχουσα, μάλιστα, χαρακτήρισε το άβαταρ ως μία ιδανική εικόνα του εαυτού της:

η διαδικασία να προσπαθήσω να φτιάξω εικονικά κάτι που μου μοιάζει ας πούμε κάπου το απολάμβανα, γιατί ήταν σαν να έβλεπα και μια ιδανική εικόνα του εαυτού. (Σ.1)

Αντίστοιχα, ένας από τους συμμετέχοντες, δήλωσε ρητά πως διαμορφώνοντας το άβατάρ του επεδίωξε να δημιουργήσει κάποιο άλλο πρόσωπο, προσπαθώντας, ωστόσο, να βασιστεί σε στοιχεία, τα οποία ο ίδιος θαυμάζει στους άλλους:

Δημιούργησα κάποιον άλλον. Αλλά με στοιχεία που έχω και εγώ και θαυμάζω στους άλλους. Σίγουρα επηρέασε και το πως το διαμόρφωσα. (Σ.17)

Μία άλλη συμμετέχουσα τόνισε πως το άβαταρ, το οποίο διαμόρφωσε, απέκλινε σε σχέση με την ίδια μόνο σε σχέση με το ότι αναπαρήγαγε σε εκείνο ορισμένες προσδοκίες της σε σχέση με τον εαυτό της:

...γενικά έβαλα αρκετές διαφορές ή και πράγματα και προσδοκίες ας πούμε οπότε εκεί αποκλίνει εμένα, αλλά κυρίως στην προσωπικότητα είναι αρκετά κοντά, δηλαδή είναι κυρίως προσωπικότητά μου με κάποια έξτρα, κάπως έτσι. (Σ.14)

Επιπλέον, ένας άλλος συμμετέχων, συγκρίνοντας τον εαυτό του με το άβαταρ, το οποίο



διαμόρφωσε, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι αν και το άβαταρ τού μοιάζει αρκετά είναι πιο ευπαρουσίαστο σε σχέση με εκείνον:

Ναι μακρύ μαλλί έχει. Ε... ρούχα, εντάξει, ψιλό παρόμοια θα τα έλεγε κανένας. Βέβαια, πολύ, έτσι, πιο cool μου φαίνεται αυτός, έτσι όπως στέκεται τώρα.. έχει πλάκα. Έχει πιο... πιο ευπαρουσίαστος από μένα μου φαίνεται και.... ναι αυτό! (Σ.4)

Και σε πολλές άλλες περιπτώσεις η εξιδανίκευση αναφέρθηκε ως κίνητρο κατά τη

διαμόρφωση, γεγονός που την αναδεικνύει ως έναν κυρίαρχο λόγο που οδηγεί τους συμμετέχοντες στην επιλογή συγκεκριμένων χαρακτηριστικών.

Η εμφάνιση της εξιδανίκευσης ως κίνητρο διαμόρφωσης άβαταρ στην παρούσα εργασία παρουσιάζει συνέπεια με άλλες πρόσφατες μελέτες που παρουσιάστηκαν στο θεωρητικό μέρος (Mancini et al., 2018; Dengah & Snodgrass, 2020; Neustaedter & Fedorovskaya, 2009). Το εύρημα μπορεί να ερμηνευτεί από τη Θεωρία Ασυμφωνίας Εαυτού (Mankotia & Wesley, 2020; Hu et al., 2022; Alsaggaf, 2021), η οποία διακρίνει τον εαυτό σε

ιδανικό, πραγματικό και πρέποντα, υποστηρίζοντας πως η απόσταση και ασυμφωνία, ιδιαίτερος μεταξύ του πραγματικού και του ιδανικού, επιβαρύνει την ανθρώπινη ψυχική υγεία (Higgins, 1987). Προκειμένου να διατηρήσει την ψυχική του ισορροπία το άτομο επιδιώκει να μειώσει την απόσταση μεταξύ των διαφορετικών πτυχών του εαυτού. Συνεπώς, πιθανόν να ευσταθεί ο ισχυρισμός πως οι διαφορετικές δοκιμές, ιδιαίτερος οι δοκιμές εξιδανικευμένων στοιχείων για τα άβαταρ, αποτελεί μία προσπάθεια των συμμετεχόντων να πλησιάσουν, να γνωρίσουν και πιθανόν να αποδεχτούν αυτές τις διαφορετικές πτυχές τους, μέσα σε ένα προστατευμένο πλαίσιο, το οποίο προσφέρει την ευκαιρία για τέτοιου είδους δοκιμές.

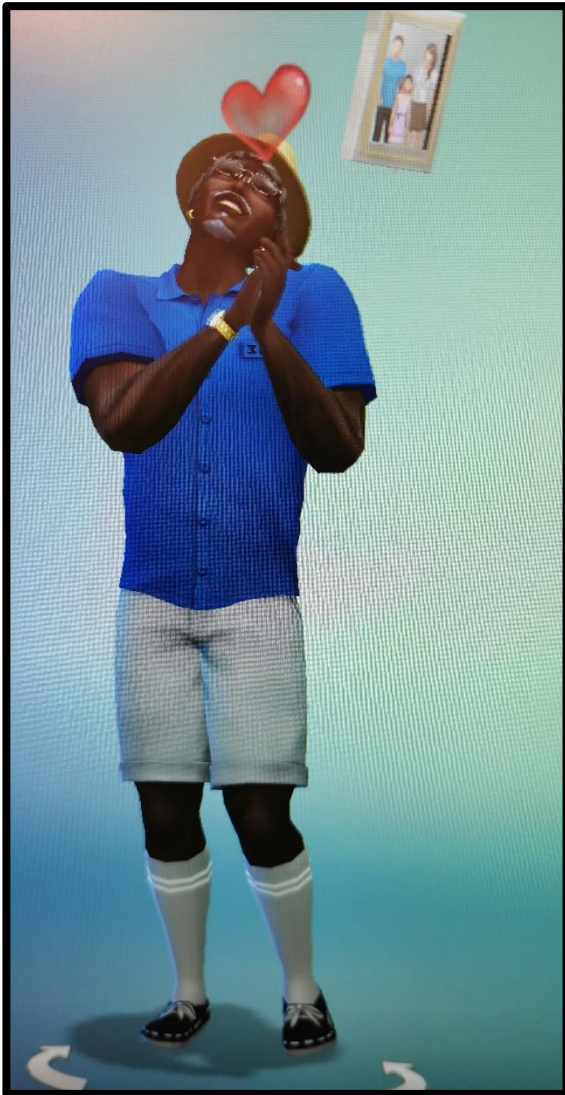
Πειραματισμός και εξερεύνηση εαυτού

Ο πειραματισμός και η εξερεύνηση εαυτού αναδείχθηκαν, επίσης, ως σημαντικά κίνητρα κατά τη διαμόρφωση άβαταρ. Επανελημμένως, μέσα από όσα ανέφεραν οι συμμετέχοντες φάνηκε πως επεδίωξαν να πειραματιστούν, αλλά και να διερευνήσουν εκδοχές του εαυτού τους μέσα από τη διαδικασία διαμόρφωσης. Ενδιαφέρουσα είναι η διαπίστωση πως οι έξι από τους δεκαεπτά συμμετέχοντες δημιούργησαν άβαταρ, η όψη των οποίων απείχε κατά πολύ από την πραγματική εξωτερική τους εμφάνιση.

Για παράδειγμα, ένας από τους συμμετέχοντες φάνηκε να πειραματίστηκε σε σχέση με τις νόρμες του φύλου, δοκιμάζοντας να συνδυάσει το αντρικό φύλο και την αρρενωπότητα με στοιχεία όπως το make up και τα κοσμήματα που στερεοτυπικά συνδέονται με το γυναικείο φύλο:

Εξωτερική εμφάνιση είναι ότι βάζω πολύ μοντέρνα και επειδή συνδυάζει και στοιχεία τα οποία παραδοσιακά έχουν συνδεθεί με άλλες νόρμες φύλου, όπως ας πούμε το make up, ας πούμε, και τα σκουλαρίκια, αλλά σε συνδυασμό και με το παραδοσιακά αρρενωπό νομίζω μου άρεσε γιατί έχει κάτι και από τα δυο οπότε μου άρεσει που κάπως αμφισβητεί λίγο το, τις νόρμες του φύλου και μου άρεσε και το ντύσιμο, το οποίο

είναι αρκετά μοντέρνο και έχει ιδιαίτερα πράσινο και μαύρο. Που μ' αρέσουν ειδικά σαν χρώματα. (Σ.17)



Ένας, ακόμη, συμμετέχων ανέφερε ότι επέλεξε χαρακτηριστικά αντίθετα προς τον πραγματικό του εαυτό, διαμορφώνοντας ένα άβαταρ τρίτης ηλικίας:

Το πήρα λίγο αντίθετα, δηλαδή εμφανισιακά επειδή είμαι νέος για κάποιιο λόγο είπα να βάλω ότι είμαι γέρος. Τώρα τα υπόλοιπα εμφανισιακά: όποια μου φαινόταν ωραία, δηλαδή στην τύχη κιόλας, ό,τι μου φείνονταν ωραίο το έβαζα. (Σ.17)

Ταυτόχρονα, κάποιος άλλος συμμετέχων αισθάνθηκε ικανοποίηση που η εφαρμογή TheSims4 του έδινε πληθώρα επιλογών για να πειραματιστεί:

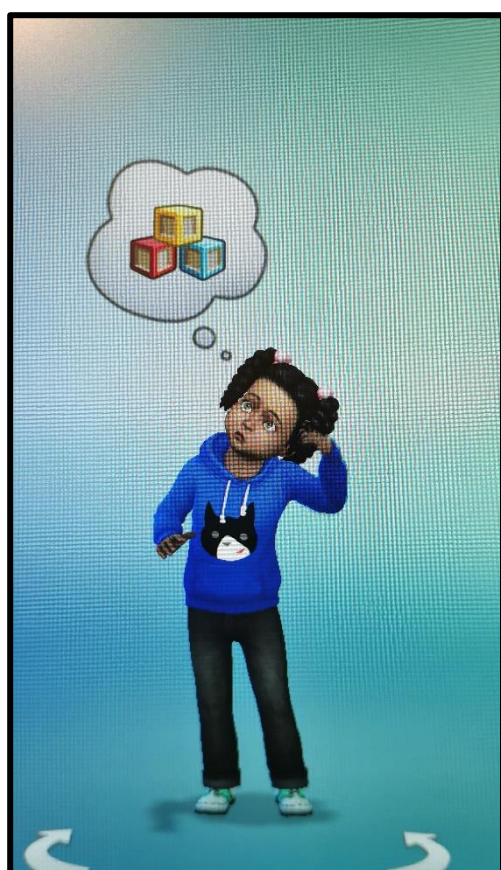
Είχα πάρα πολλές επιλογές. Μπορώ να κάνω, ας πούμε, έτσι όπως τα 'κανα να το κάνω τώρα

τελείως αλλιώς. Γιατί ήταν πάρα πολύ ωραίο να έχεις τόσες επιλογές να το κάνεις τελείως διαφορετικό από ότι το 'κανα τώρα. (Σ.15)



Ιδιαίτερο ενδιαφέρον στο πλαίσιο του πειραματισμού, είναι και το γεγονός ότι δύο συμμετέχουσες επέλεξαν ένα άβαταρ παιδικής ηλικίας, ενώ οι ίδιες είναι ενήλικες:

Ας πούμε νομίζω ότι το ότι πήρε τη μορφή του παιδιού είναι λίγο για μένα αγαπάω πάρα πολύ τα παιδιά και θεωρώ ότι είμαι λίγο πιο παιδική σαν χαρακτήρας αυτό ας πούμε ναι με επηρέασε σίγουρα. Αυτό κάποια εμφανισιακά δεν νομίζω ότι με επηρέασε κάτι το σημάδι του στο χέρι μου άρεσε, δεν ξέρω δεν... Απλά μου άρεσε αυτό. (Σ.13)



Ωραία. Ένα κοριτσάκι, μικρό σε ηλικία και με σκούρο δέρμα και μαλλιά σγουρά, μαύρα σε κοτσιδάκια. Πράσινα μάτια και φοράει ένα παντελόνι τζιν μαύρο και ένα ωραίο, φούτερ ε μπλε με μια γατούλα και είναι πως το λένε αγαπησιάρικο σαν προσωπικότητα και του αρέσει να κάνει λίγο έτσι βλακείες απ' το silly. (Σ.15)



Αντίστοιχα, δύο άντρες συμμετέχοντες επέλεξαν να διαμορφώσουν έγχρωμα άβαταρ, ενώ οι ίδιοι είναι λευκοί: *Πάλι εξωτερικά και εσωτερικά. Είναι ένα νεαρό αγόρι, αφροαμερικανός. Κοινωνικός πρόθυμος δοτικός με αγάπη για τη μουσική. (Σ.17)*

Είναι ένας ψηλός μαύρος άντρας, όχι ρατσιστικά, το χρώμα πάντα, είναι όμορφος, ευθυτενής, έχει χαρακτήρα. (Σ.16)



Επιπλέον, μία συμμετέχουσα διαμόρφωσε ένα πολύ ξεχωριστό άβαταρ, το οποίο θα μπορούσαμε να χαρακτηρίσουμε ως ουτοπικό, καθώς επέλεξε ως χρώμα δέρματος το μπλε και μία ιδιαίτερη κόμμωση: *Κυριαρχεί στα φυσικά χαρακτηριστικά από του σώματος, κυριαρχεί το μπλε σε διάφορες αποχρώσεις. Έχει κάποια κοσμήματα σε σχήμα δακρύου δεν ξέρω. Και τα ρούχα είναι κάπως χαλαρά ας πούμε και χρωματιστά και σαν χαρακτήρας είναι δημιουργική. (Σ.2)*

Τέλος, σύμφωνα με τις παρατηρήσεις της ερευνήτριας, οι περισσότεροι συμμετέχοντες έκαναν πολυάριθμες δοκιμές έως ότου καταλήξουν στα τελικά χαρακτηριστικά του ψηφιακού τους εαυτού. Σημειώνεται πως σχεδόν όλοι έκαναν αρκετά εκκεντρικές δοκιμές, παρ' όλο που η τελική ψηφιακή ενσάρκωση των έντεκα από τα δεκαεπτά άτομα ήταν σχετικά συμβατική και έμοιαζε στον πραγματικό τους εαυτό.

Το εύρημα της τάσης για πειραματισμό και εξερεύνηση του εαυτού ως κίνητρο διαμόρφωσης άβαταρ συμφωνεί με την επισκόπηση της βιβλιογραφίας, καθώς έχει αναδειχθεί από αρκετές ποσοτικές και ποιοτικές έρευνες (Ikegami, 2011; Procter, 2021; Kim, Y., & Sundar, 2012). Στην προσπάθεια ερμηνείας του ευρήματος, πρέπει να ληφθεί υπ' όψιν το γεγονός ότι η ηλικιακή ομάδα που συμμετείχε στην έρευνα ήταν αποκλειστικά αναδυόμενοι ενήλικες. Οι αναδυόμενοι ενήλικες έχουν εξ ορισμού έντονη την τάση για πειραματισμό και διερεύνηση εαυτού, καθώς βρίσκονται σε μία ηλικία, κατά την οποία αναζητούν και επεξεργάζονται επιλογές για το μέλλον και επιδιώκουν να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους (Γαλανάκη, 2017; Maricopa, 2023). Επίσης, λόγω της εξοικείωσης τους με την τεχνολογία, πολλοί από τους αναδυόμενους ενήλικες σήμερα αναζητούν αυτές ακριβώς τις νέες προοπτικές για τον εαυτό μέσω του πειραματισμού και της εξερεύνησης σε ψηφιακά περιβάλλοντα (Vilani et al., 2016).

Ταύτιση πραγματικού εαυτού και άβαταρ

Η έννοια της ταύτισης εμφανίζεται στην εν λόγω μελέτη τόσο ως εύρημα στο πρώτο ερευνητικό ερώτημα, όσο και ως απάντηση στο τρίτο ερευνητικό ερώτημα, δηλαδή αναδείχτηκε αφενός ως κίνητρο αφετέρου ως αποτέλεσμα της διαμόρφωσης άβαταρ. Το γεγονός αυτό οδήγησε στη διάκριση αυτής σε δύο κατηγορίες. Η πρώτη κατηγορία αφορά στην αυτοαναφερόμενη ταύτιση, που σχετίζεται με τις κρίσεις των ίδιων των συμμετεχόντων και το προσωπικό τους αίσθημα ταύτισης με το άβατάρ τους. Η δεύτερη κατηγορία αναφέρεται στην παρατηρούμενη ταύτιση που βασίζεται στην αντιστοιχία των αυτοαναφερόμενων χαρακτηριστικών, τα οποία καταγράφηκαν από τους συμμετέχοντες πριν τη δραστηριότητα, και των τελικών χαρακτηριστικών του άβαταρ που διαμόρφωσαν. Για την πλειοψηφία των συμμετεχόντων εντοπίστηκαν και οι δύο κατηγορίες ταύτισης. Η ταύτιση ως κίνητρο και ως αποτέλεσμα της διαμόρφωσης άβαταρ είναι συνεπές με τη βιβλιογραφία, καθώς επισημαίνεται από τις έρευνες των Zimmermann et al. (2023), Lin & Wang (2014) και

Vasalou & Joinson (2008). Το εύρημα αυτό πιθανόν να μπορεί να εξηγηθεί από την ανάγκη κατά την ηλικιακή φάση της αναδυόμενης ενηλικίωση για εστίαση στον εαυτό (Maricopa, 2023; Γαλανάκη, 2017) και την ικανοποίηση αυτής μέσα από την αναπαραγωγή γνώριμων χαρακτηριστικών στα άβαταρ.

Αυτοαναφερόμενη ταύτιση

Εκτός από ελάχιστες εξαιρέσεις, οι συμμετέχοντες ανέφεραν αίσθημα ταύτισης με το άβαταρ ως προς κάποια συγκεκριμένα χαρακτηριστικά. Το γεγονός ότι πολλοί από αυτούς μιλούσαν για το άβαταρ που διαμόρφωναν στο γ' ενικό πρόσωπο θα μπορούσε να αποτελέσει ένδειξη πως η ταύτιση αυτή δεν ήταν απόλυτη, αλλά αφορούσε σε ορισμένα κοινά γνωρίσματα του συμμετέχοντα και του άβαταρ.

Ενδεικτικά, παρατηρώντας το τελικό αποτέλεσμα μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, ορισμένοι συμμετέχοντες διαπίστωσαν πως υπάρχει ταύτιση ανάμεσα σε αυτό και στους ίδιους:

οπότε κάπου νομίζω σε μέτριο βαθμό ταυτίστηκα μέτριο προς υψηλό, αλλά όχι και σε απόλυτο βαθμό. (Σ.1)

Σίγουρα. Κάποια πράγματα είναι, ας πούμε και δικά μου στοιχεία, όπως ας πούμε εγώ προηγουμένως ανέφερα την τελειοθηρία και έβαλα. Ας πούμε χαρακτηριστικά ότι είναι neat είναι αρκετά καθαρός. (Σ.17)

Αντίστοιχα, κάποιος συμμετέχων ανέφερε το αίσθημα ταύτισης κατά τη διάρκεια της εμπειρίας διαμόρφωσης άβαταρ:

ναι, υπάρχει υπήρχε και μια ταύτιση, ένιωθα καλά που δημιουργούσα κάτι το οποίο μου μοιάζει. (Σ.16)

Προσπαθώντας να ερμηνεύσει την τάση για ταύτιση, μία συμμετέχουσα υποστήριξε πως οι άνθρωποι τείνουν να διαμορφώνουν το άβατάρ τους, ώστε να μοιάζει σε οικεία με τον εαυτό χαρακτηριστικά:

κάτι που κατασκευάζουμε όπως ένα άβαταρ, έχουμε την τάση να το φέρνουμε στα δικά



μας μέτρα. Αυτό δηλαδή δεν μπορούσα να φανταστώ να της βάλω μπούρκα ας πούμε επειδή εγώ δεν φοράω, δεν το έχω στον κόσμο μου άμεσο αυτό.

(Σ.13)

Ένα, ακόμη, άτομο από την ομάδα των συμμετεχόντων, πιθανόν θεωρώντας πως η διαδικασία διαμόρφωσης άβαταρ έχει εξ ορισμού ως στόχο την ταύτιση, ανέφερε πως ο σκοπός της διαμόρφωσης ήταν ο εντοπισμός χαρακτηριστικών

του ίδιου του χρήστη:

Ναι, είχε πολύ πλάκα γιατί προσπαθούσα να βρω χαρακτηριστικά που

αντιπροσωπεύουν και να μοιάζω κάπως γιατί αυτό είναι όλο το point. (Σ.14)

Ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα είναι και η θέση μίας συμμετέχουσας, η οποία στο τέλος της δραστηριότητας εξέφρασε μία αλλιώςτική αίσθηση σύνδεσης με το άβατάρ της και αναρωτήθηκε αν τα χαρακτηριστικά που προσέδωσε στο άβαταρ ήταν όμοια με τα δικά της ή όμοια με εκείνα που θα επιθυμούσε να είχε:

Ναι, ένιωσα κάπου ότι υπήρχε και μια σύνδεση, ίσως ότι λίγο αστείο, αλλά ότι

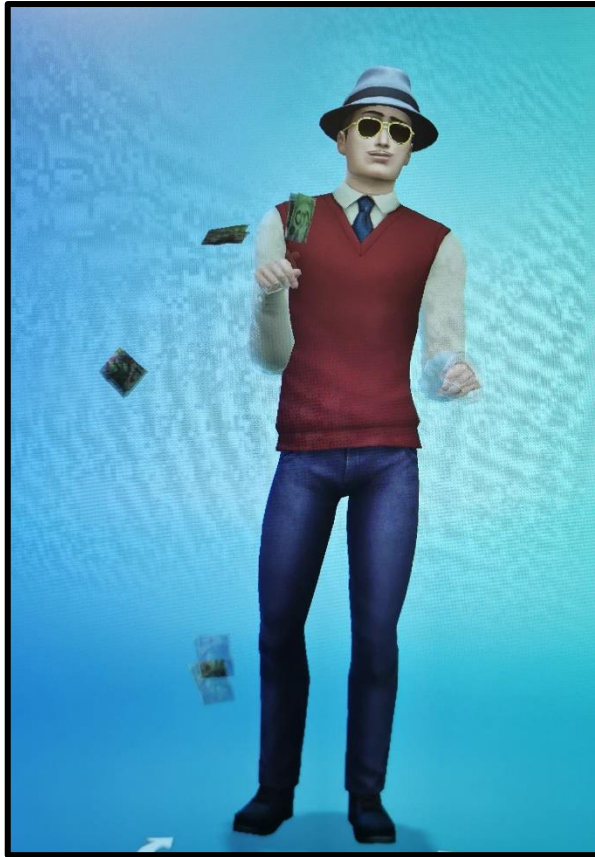
καταλαβαίνομαστε, ας πούμε γιατί έχουμε παρόμοια χαρακτηριστικά. Ναι, και ήταν και

κάποια άλλα όπως αυτό που είπα ας πούμε που επειδή δεν ξέρω αν απόλυτα βασίζονται

στο ότι όντως έτσι είμαι έτσι βλέπω τον εαυτό μου διότι έτσι θα θελα να τον βλέπω

κάπου είναι σαν αυτή η ειρωνεία που είπα και πριν. (Σ.1)

Ολοκληρώνοντας την κατηγορία της αυτοαναφερόμενης ταύτισης, υπήρχαν και λίγες περιπτώσεις συμμετεχόντων που ανέφεραν μικρή ή καμία ομοιότητα του εαυτού τους με το άβαταρ:



Μ... Εν τέλει όχι ιδιαίτερα. Τα κοινά στοιχεία δεν είναι αρκετά, ώστε η τελική εικόνα που συνθέτουν να παραπέμπει σε εμένα. (Σ.2)

Δεν αισθάνθηκα κάποια ταύτιση, ήθελα να κάνω κάτι τελείως διαφορετικό από εμένα. Δεν ήθελα να έχει κάποια σχέση με αυτό. Ήθελα να κάνω κάτι άλλο τελείως διαφορετικό. (Σ.15)

Παρατηρούμενη ταύτιση

Η παρατηρούμενη ταύτιση πραγματοποιήθηκε μέσω συγκρίσεων μεταξύ των επιλογών των συμμετεχόντων από μια λίστα με χαρακτηριστικά προσωπικότητας,

ασχολίες και αξίες και των χαρακτηριστικών προσωπικότητας που προσέδωσαν στο άβατάρ τους. Εντοπίστηκαν αρκετές αναλογίες, οι οποίες δεν συναρτώνται, απαραίτητα, με την αυτοαναφερόμενη ταύτιση, όπως αναλύθηκε παραπάνω.

Στο πλαίσιο αυτό, ενδεικτικά, αναφέρθηκαν χαρακτηριστικά όπως η τελειομανία και αγάπη για το φαγητό, που αναπαρήχθησαν και στον ψηφιακό εαυτό (Σ.1), αναφέρθηκε κοινωνικότητα και εξωστρέφεια, η οποία εντοπίστηκε και στο άβαταρ (Σ.12), αναφέρθηκε εξωστρέφεια και δημιουργικότητα, η οποία επιλέχθηκε ως χαρακτηριστικό και για το άβαταρ (Σ.14), αναφέρθηκε ρομαντισμός και κομψό στυλ ντυσίματος, τα οποία αναπαρήχθησαν και στο άβαταρ (Σ.13), επιλέχθηκαν ως χαρακτηριστικά του εαυτού η τελειομανία, η τάξη, η αγάπη για μουσική, το μοντέρνο ντύσιμο και η εξωστρέφεια, τα οποία επιλέχθηκαν και για το άβαταρ (Σ.17), αναφέρθηκαν η αγάπη για τη μουσική και τη φύση, η μοναχικότητα, η δημιουργικότητα, η αδεξιότητα και η φιλοδοξία, που προσδόθηκαν και στο άβαταρ (Σ.16), διαπιστώθηκαν κοινά χαρακτηριστικά στα μαλλιά και παρόμοια ρούχα με το άβαταρ (Σ.11)

Ενδιαφέρον παρουσιάζει η επιλογή ενός από τους συμμετέχοντες των εξής δύο χαρακτηριστικών προσωπικότητας: «μισώ τα παιδιά» και «κλεπτομανής» (Σ.17), παρατήρηση η οποία λειτούργησε ως εξαίρεση ανάμεσα σε όλους τους υπόλοιπους συμμετέχοντες.



Το γενικό συμπέρασμα που προέκυψε από την παρατηρούμενη ταύτιση είναι πως όλοι οι συμμετέχοντες είχαν τουλάχιστον ένα κοινό χαρακτηριστικό με το άβαταρ, στην προσωπικότητα ή την όψη, ενώ η πλειοψηφία τους, πράγματι παρατήρησε ομοιότητα με το άβαταρ σε ένα ή περισσότερα στοιχεία. Διαπιστώθηκε, μάλιστα, ότι οι συμμετέχοντες και οι συμμετέχουσες ανέφεραν περισσότερα κοινά στοιχεία με το άβαταρ που αφορούσαν στην προσωπικότητα συγκριτικά με τα χαρακτηριστικά της εξωτερικής εμφάνισης. Ως εξήγηση για την ανάδειξη της ταύτισης στο παρόν ερευνητικό εγχείρημα θα μπορούσε να

είναι πως πιθανόν αυτή να είναι αποτέλεσμα της ανάγκης για εστίαση στον εαυτό. Ακόμα η ομοιότητα πολλών στοιχείων του πραγματικού και του ψηφιακού σαρκίου ίσως να οφείλεται και στην παρουσία της ερευνήτριας κατά τη διαμόρφωση. Πιο συγκεκριμένα, είναι πιθανόν κάποιοι συμμετέχοντες να θέλησαν να επιδείξουν συνέπεια ανάμεσα στις αυτοαναφορές και στα χαρακτηριστικά που επέλεξαν για το άβατάρ τους, κάτι που ίσως να μην έκαναν αν η διαδικασία διαμόρφωσης άβαταρ γινόταν κατά μόνας.

Συμμόρφωση με τα κοινωνικά πρότυπα

Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας τα οποία επέλεξε η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ήταν συμβατά με τα κοινωνικά αποδεκτά πρότυπα. Αυτό το εύρημα είναι πιθανόν να συνδέεται με τα ευρήματα των Zimmermann et al. (2023) και Triberti et al. (2017), καθώς τα προεπιλεγμένα από την εφαρμογή The Sims4 άβαταρ είναι πιθανόν να λειτουργούσαν για αυτούς ως πρότυπα. Επίσης, η επιλογή των χαρακτηριστικών προσωπικότητας από τους συμμετέχοντες δείχνει πως εκείνοι είχαν την τάση να συμμορφώνονται με τα αντίστοιχα κοινώς αποδεκτά, όπως έχει αναδειχθεί και σε άλλες μελέτες (Hogg & Reid; Crandall, 2002).

Η επίδραση του φύλου

Τέλος, αξίζει να αναφερθεί ένα ακόμα εύρημα από την παρατήρηση της ερευνήτριας, το οποίο αφορά στον ελαφρώς αυξημένο μέσο όρο διάρκειας διαμόρφωσης άβαταρ που σημείωσαν οι γυναίκες. Το φύλο έχει αναδειχθεί από αρκετές έρευνες ως επιδραστικός παράγοντας κατά τη δραστηριότητα διαμόρφωσης άβαταρ (Triberti et al. 2017; Villani et al. 2016). Συγκεκριμένα, οι Villani et al. (2016) εξέτασαν τη σύνδεση της έννοιας της εικονικής ταυτότητας μέσω άβαταρ και της πραγματικής ταυτότητας. Διερευνήθηκαν οι μεταβολές στην εικονική αναπαράσταση του σώματος κατά την εφηβεία, ειδικά σε σχέση με την ηλικία και το φύλο. Φάνηκε πως η διαδικασία δημιουργίας άβαταρ διαφέρει μεταξύ ανδρών και γυναικών, καθώς οι άνδρες τείνουν να εμπλουτίζουν τα άβαταρ τους με πολυάριθμα χαρακτηριστικά που σχετίζονται με το φύλο, ενώ τα κορίτσια προτιμούν να εστιάζουν στον εμπλουτισμό της ενδυμασίας των άβαταρ τους. Σχετική ήταν και η έρευνα των Triberti et al. (2017) που ανέδειξε πως η διαδικασία διαμόρφωσης άβαταρ επηρεάζεται από πολιτισμικούς παράγοντες, συμπεριλαμβανομένου του φύλου, καθώς τα άβαταρ αντιπροσωπεύουν συμβατικά χαρακτηριστικά που συνδέονται με το να είσαι γυναίκα ή άνδρας. Έτσι, οι γυναίκες έδειξαν μεγαλύτερη τάση να τροποποιούν τα αξεσουάρ τους σε σύγκριση με τους

άνδρες (Triberti et al., 2017). Στην παρούσα έρευνα η μεγαλύτερη διάρκεια στο χρόνο διαμόρφωσης άβαταρ από τις γυναίκες πιθανόν να οφείλεται τόσο στις περισσότερες επιλογές για ρουχισμό, αξεσουάρ και μακιγιάζ που ήταν διαθέσιμες στην εφαρμογή TheSims4 συγκριτικά με αυτές των ανδρών όσο και στην όμοια εμπειρία τους ως καταναλώτριες στην αγορά στον φυσικό κόσμο.

Συναισθήματα και αίσθηση εμβύθισης κατά τη διαμόρφωση άβαταρ

Κατά τη διαδικασία διαμόρφωσης, οι συμμετέχοντες και οι συμμετέχουσες, βίωσαν ποικίλα θετικά και αρνητικά συναισθήματα, τα οποία μοιράστηκαν τόσο κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας όσο και μετά την ολοκλήρωσή της.

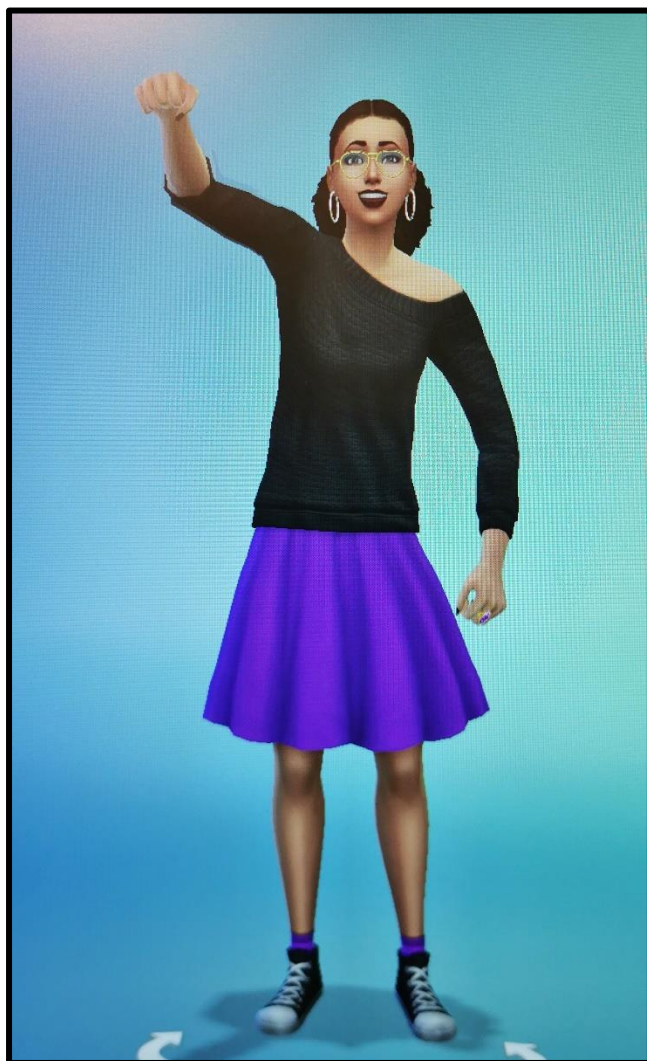
Ανάμεσα στα θετικά συναισθήματα αναφέρθηκε η αίσθηση ελέγχου, η ελευθερία επιλογής και διερεύνησης εκδοχών του εαυτού και η έκφραση της δημιουργικότητας. Επίσης, στην πλειονότητα των αναφορών κυριάρχησε μια αίσθηση παιχνιδιού, χαράς και ικανοποίησης ως απόσταγμα της συνολικής τους εμπειρίας στο εργαστήριο.

Ενδεικτικά, μία συμμετέχουσα τόνισε πως η εικόνα του ιδανικού της εαυτού, όπως εκείνη τον διαμόρφωσε, της προκαλούσε χαρά, αλλά και άγχος:

Μία, έτσι, ωραία χαρά ότι δεξ πως θα μπορούσα να είμαι κι ένα άγχος ότι ναι αλλά θα γίνω πράγματι ποτέ έτσι, κάπως έτσι, αυτό νομίζω. Και, ναι, οπότε κάπου, ναι, χαρά μου έδωσε, δηλαδή την κοιτούσα με ικανοποίηση. (Σ.1)

Επιπροσθέτως, αρκετοί από τους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες, ανέφεραν θετικά συναισθήματα, χωρίς να αναφέρουν τα αίτια που σχετίζονται με αυτά ή απέδωσαν την ικανοποίηση αυτή στη χρήση του σετ εικονικής πραγματικότητας:

Συνειδητοποίησα πως είναι το vr set είναι κάτι πολύ ωραίο. (Σ.16)



Μου άρεσε πολύ. Χάρηκα που επέλεξα να το κάνω. (Σ.15)

Α, ναι ναι ναι και βασικά περισσότερο στην αρχή είχα αμηχανία και αισθανόμουν ότι δεν μπορώ να εξωτερικεύσω πολύ καλά τις σκέψεις μου... αλλά μετά, εντάξει, μια χαρά συνήθισα και αισθάνθηκα πιο άνετα και όλη η εμπειρία μου άρεσε πολύ. (Σ.11)

Ναι, εγώ κατ' αρχάς δεν είχα ξαναχρησιμοποιήσει VR headset και νομίζω ότι θα το ξαναχρησιμοποιήσω. Εντάξει, ήτανε...ήτανε μια ξεχωριστή εμπειρία. (Σ.9)

Θετικό συναίσθημα, ναι χαιρόμουνα,

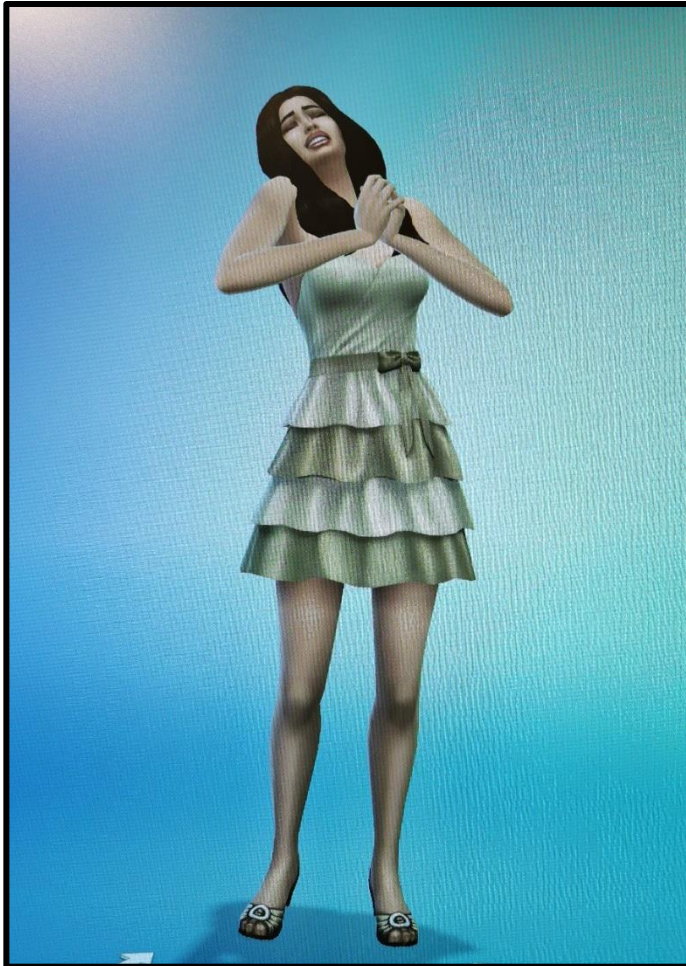
γελούσα, δεν ξέρω τι ακριβώς συναίσθημα είναι αυτό. (Σ.6)

Ναι... πλάκα είχε! (Σ.4)

Ακόμη, ένα άτομο ανέφερε χαρακτηριστικά πως βίωσε ένα αίσθημα ικανοποίησης κατά τη διάρκεια της μετατροπής του αβатар σε μία δημιουργία κοντά στον εαυτό του:

Νομίζω ότι υπήρχε ένα αίσθημα ικανοποίησης την ώρα που χτιζόταν λέω διότι δόθηκε ένα αβатар το οποίο δεν ήμουν εγώ, οπότε λέω αυτό πρέπει να το αλλάξω, να το κάνω

να είμαι εγώ, οπότε όσο άλλαζε και έφτιαχνα και έφτιαχνα και έφτιαχνα υπήρχε μια ικανοποίηση στο ότι "Α αλλάζει το άβαταρ, οπότε έρχεται πιο κοντά σε μένα". Δηλαδή γίνεται μια δημιουργία ενός άβαταρ. (Σ.7)



Η αίσθηση ελέγχου κατά τη διαμόρφωση και η ψευδαίσθηση ταύτισης, αναφέρθηκαν επίσης ως πηγές ικανοποίησης και χαράς από έναν εκ των συμμετεχόντων:

Το ότι εγώ έκανα αυτές τις επιλογές μου προξενούσε χαρά, γιατί είχα εγώ τον έλεγχο. Είχα τον συνειδητό έλεγχο για το πώς θα είμαι εξωτερικά, ποσά κιλά θα είμαι και ποσό γραμμωμένος θα είμαι και πόσο, ξέρω γω, οτιδήποτε σου δίνει αυτή την χαρά, ας πούμε, και την ψευδαίσθηση ότι είμαι όντως έτσι για λίγο ταυτίζεσαι με αυτό το χαρακτήρα, λες ότι αυτός είμαι. (Σ.9)

Με βάση τις παρατηρήσεις της ερευνήτριας κατά τη διαδικασία οι αντιδράσεις του άβαταρ όταν οι συμμετέχοντες του προσέδιδαν ορισμένα χαρακτηριστικά τους έκανε να γελάνε. Σε γενικές γραμμές, φάνηκε πως η δραστηριότητα προκαλούσε ενθουσιασμό, ενδιαφέρον και ικανοποίηση. Τα ίδια συναισθήματα προκλήθηκαν και στην ερευνήτρια κατά τις συναντήσεις με τους συμμετέχοντες στο εργαστήριο, καθώς αφενός η δραστηριότητα διαμόρφωσης έχει μία παιγνιώδη χροιά αφετέρου οι συμμετέχοντες ήταν πρόθυμοι και ανοιχτοί να προσφέρουν πλούσιο υλικό κατά τις συνεντεύξεις.

Παρ' όλο που στην πλειοψηφία τους οι συμμετέχοντες ανέφεραν θετικά συναισθήματα κατά τη διαμόρφωση άβαταρ, εντοπίστηκαν και ορισμένα αρνητικά συναισθήματα. Ενδεικτικά, αναφέρθηκε η αβεβαιότητα:

Ότι δεν ήμουν α σίγουρη. Αυτό, αβεβαιότητα, θα έλεγα. (Σ.12)

Αντίστοιχα, αναφέρθηκε και η ανασφάλεια, η οποία ωστόσο, σχετιζόταν με τη χρήση της μάσκας που εισήγαγε τον χρήστη στο περιβάλλον της εικονικής πραγματικότητας:

Αυτό μου προκάλεσε λίγη ανασφάλεια, δηλαδή αν ήμουν μόνη μου δεν θα μπορούσα να το έχω πάνω μου αυτό. (Σ.12)

Νομίζω ότι έτσι θα ένιωθα πιο ασφάλεια. Με τη μάσκα δεν βλέπω τίποτα άλλο τριγύρω βλέπω μόνο αυτό μόνο την οθόνη, ενώ όταν είμαι στον υπολογιστή σας που θα δω και άλλα πράγματα. (Σ.12)

Ένα ακόμη ενδιαφέρον αρνητικό συναίσθημα αφορά στο άγχος σχετικά με την ομοιότητα με το άβαταρ, καθώς ένας συμμετέχων δεν ήθελε να δίνει την εντύπωση ότι διαφοροποιείται από την πραγματική του εικόνα.

Θεωρώ... Το αρνητικό συναίσθημα, το οποίο μπορεί να το αισθάνθηκα, είναι ότι να μην δηλαδή... όπως είχα πει και πριν... σαν... ότι όταν φτιάχνω ένα άβαταρ θέλω να είναι γενικά... όταν ο άλλος θα το δει να έχει μια εικόνα για το άβαταρ, το πώς είμαι εγώ, οπότε μόλις με δει να μην πάθει σοκ ... ότι αυτός είναι εντελώς άλλος και το άβαταρ είναι εντελώς άλλος. (Σ.7)

Συνοψίζοντας ως προς τις συναισθηματικές αντιδράσεις κατά τη διαδικασία διαμόρφωσης άβαταρ, αναδείχθηκαν η αίσθηση κυριαρχίας και ελευθερίας, το αίσθημα παιχνιδιού και έκφρασης δημιουργικότητας και η ικανοποίηση από την προσλαμβανόμενη ταύτιση, την παρατήρηση του ιδανικού εαυτού ή τη διερεύνηση εκδοχών του εαυτού με διαφορετικά ή ιδανικά χαρακτηριστικά. Επιπλέον, θετικά συναισθήματα φαίνεται να προκάλεσε τόσο η επαφή με το σετ εικονικής πραγματικότητας όσο και η συνολική εμπειρία

συμμετοχής στην παρούσα μελέτη. Ως προς τα αρνητικά συναισθήματα αναφέρθηκε το αίσθημα αβεβαιότητας και ανασφάλειας, λόγω της χρήσης του σετ εικονικής πραγματικότητας και το άγχος ή ένα δυσάρεστο συναίσθημα κατά τη σύγκριση του εαυτού με το άβαταρ. Τέλος, από την πλειοψηφία των συμμετεχόντων και συμμετεχουσών, αναδείχθηκε η αίσθηση της εμβύθισης.

Τα παραπάνω ευρήματα συμφωνούν με την υπάρχουσα βιβλιογραφία. Αν και πολύ λιγότερο σε σχέση με τα κίνητρα, τα συναισθήματα κατά τη διαμόρφωση του άβαταρ έχουν κι εκείνα εντοπιστεί εμπειρικά. Ενδεικτικά, η έρευνα των You & Sundar (2013) ανέδειξε ότι όταν το άβαταρ συνδέεται με θετικές καταστάσεις και χαρακτηριστικά ο χρήστης τείνει να βιώνει θετικά συναισθήματα και αντίστοιχα, τείνει να βιώνει αρνητικά συναισθήματα που σχετίζονται με αρνητικές καταστάσεις και χαρακτηριστικά που αναπαράγονται στο άβαταρ. Κατά την παρούσα ερευνητική διαδικασία τα θετικά συναισθήματα υπερερούσαν σε σύγκριση με τα αρνητικά. Αυτό πιθανόν να είναι αποτέλεσμα της παιγνιώδους και δημιουργικής φύσης της δραστηριότητας, που προσέφερε τη δυνατότητα για επιλογή χρωμάτων και σχημάτων, σαν να γίνονταν οι συμμετέχοντες για λίγο καλλιτέχνες που δημιουργούσαν τα δικά τους έργα. Ακόμα, η αίσθηση της απόλυτης ελευθερίας επιλογής χαρακτηριστικών, εμπειρία που δεν έχει κανείς την ευκαιρία να ζήσει στον φυσικό κόσμο, φάνηκε να προσέφερε στους συμμετέχοντες μία αίσθηση εξουσίας και υπεροχής. Αυτή η αίσθηση ελευθερίας ίσως να έγινε ακόμα πιο έντονη, λόγω της χρήσης του VR set, μέσω του οποίου οι συμμετέχοντες είναι πιθανό να αποσυνδέθηκαν για λίγο από τον φυσικό κόσμο.

Παρά το γεγονός πως υπήρξαν ορισμένες τεχνικές δυσκολίες και πως οι συμμετέχοντες δεν ενεπλάκησαν σε διαδραστικές δραστηριότητες στον εικονικό χώρο του ίδιου του παιχνιδιού The Sims 4, αναφέρθηκε έντονη αίσθηση της εμβύθισης:

Η αίσθησή μου συμβάδισε πλήρως με αυτό, ότι είμαι στο σπίτι μου με τις πιτζάμες μου και κάθομαι και δημιουργώ ένα άβαταρ στο παιχνίδι. Απορροφήθηκα τελείως, εξαφανίστηκα. Η μόνη σύνδεση ήταν η φωνή σας, η καθοδήγηση. (Σ.16)

Όταν φορούσα την μάσκα, έχασα καθαρά επαφή με το γύρω. Το γεγονός ότι γύρναγα το κεφάλι μου και το μηχάνημα αντιλαμβανόταν τη ροπή και μπορούσα να κοιτάζω τη Νέα Υόρκη από το μεγάλο παράθυρο ή τον περιβάλλοντα χώρο ή να κοιτάζω κάτω και να δω τα ψηφιακά πόδια μου. (Σ.16)

Ένιωσα λίγο σαν ότι ξεχνάω, πράγματι, που βρίσκομαι, δηλαδή ήμουν πολύ συγκεντρωμένη σε αυτό που έκανα και είχα ξεχάσει ότι βρίσκομαι σε μια αίθουσα κάνοντας ένα πείραμα. Ας πούμε, ήμουν πολύ προσανατολισμένη σε αυτό που έκανα. (Σ.1).

Όταν, πως όταν βλέπεις ένα όνειρο, ξυπνάς και συνειδητοποιείς ότι είσαι κάπου σε κάποιο τελείως διαφορετικά από το όνειρο... αυτό! (Σ.6)

Επιπροσθέτως, σύμφωνα με τις παρατηρήσεις της ερευνήτριας, κατά τη διαδικασία υπήρχε λεκτική επικοινωνία της ίδιας με τους συμμετέχοντες, ωστόσο εφόσον εκείνοι κατανόησαν το τεχνικό μέρος της διαμόρφωσης άβαταρ απορροφήθηκαν από την εμπειρία και δεν υπήρξαν πολύ ομιλητικοί.

Αναφορικά με την αίσθηση της εμπύθισης, αρχικά εκείνη δεν ήταν ανάμεσα στις διερευνώμενες έννοιες. Όμως, καθώς αναδείχτηκε από τις αφηγήσεις της πλειοψηφίας των συμμετεχόντων κρίθηκε σκόπιμο να συμπεριληφθεί στις συναισθηματικές αντιδράσεις κατά τη δραστηριότητα. Για την αίσθηση της εμπύθισης οι Waltermate et al. (2018) και οι Hooi et al. (2012) ανέδειξαν τη σύνδεση ταύτισης με το άβαταρ και την αίσθηση εμπύθισης, ενώ οι Yang & Paik (2013) συνέδεσαν το αίσθημα εμπύθισης με την αυτοεκτίμηση. Ενδιαφέρον εύρημα στην παρούσα εργασία είναι πως η εμπύθιση παρουσιάστηκε ως μία έντονη αίσθηση, παρά το γεγονός ότι οι συμμετέχοντες δεν εισχώρησαν στον εικονικό κόσμο του παιχνιδιού,

όπου η μεγαλύτερη χρονική διάρκεια παραμονής τους στο εικονικό περιβάλλον και η αλληλεπίδραση κατά τη δραστηριότητα θα ήταν πιο πιθανό να τους απορροφήσουν. Η αίσθηση εμπύθισης των συμμετεχόντων μπορεί ίσως να εξηγηθεί αν ληφθεί υπόψιν το γεγονός ότι εκείνοι είχαν σχετικά μικρή ή καμία προηγούμενη επαφή με την εικονική πραγματικότητα κι αυτό πιθανόν να τους οδήγησε να βιώσουν την εμπειρία αυτή με μεγαλύτερη ένταση.

Τέλος, η χαμηλή εξοικείωση των χρηστών με την εικονική πραγματικότητα και ορισμένα τεχνικά εμπόδια που αναφέρθηκαν πιθανόν να έπαιξαν επιδραστικό ρόλο κατά την εμπειρία των χρηστών. Πιο συγκεκριμένα, διαπιστώθηκε πως οι δυσκολίες που αντιμετώπισαν οι συμμετέχοντες κατά τη διαμόρφωση σχετίζονταν με την εφαρμογή ή το βάρος της μάσκας, την έλλειψη εξοικείωσης με τον εξοπλισμό, καθώς και με την έλλειψη ή την υπερβολή σε διαθέσιμες επιλογές. Ίσως τα παραπάνω να αποθάρρυναν τους συμμετέχοντες να κάνουν περισσότερες δοκιμές ή να δημιουργήσαν μία αίσθηση δυσφορίας κατά τη δραστηριότητα. Ενδεικτικά, κάποιοι συμμετέχοντες, ανέφεραν:

Με δυσκόλεψε λίγο ο χειρισμός του ποντικιού με τον αντίχειρα, γιατί σε κάποια σημεία το έφερνε αργά τον έχανα τον κέρσορα. (Σ.17)

Τεχνικά ίσως θα ήταν εξοικείωση με το χειριστήριο. (Σ.16)

Δεν με δυσκόλεψε κάτι όσον αφορά το μόνο ότι ήταν αργό το χειριστήριο για το χειριστήριο, λίγο αλλά δεν δυσκολεύτηκα πάρα πολύ, όχι. (Σ.15)

Συμπεράσματα

Η εμπειρία διαμόρφωσης άβαταρ συνδέεται στενά με την έννοια του εαυτού, καθώς φαίνεται να αντανakλά την τάση του ατόμου για εσωτερική διερεύνηση και πραγμάτωση ψυχικών διεργασιών, όπως επιθυμίες και ανάγκες. Η παρούσα μελέτη έδειξε πως τα κίνητρα που σχετίζονται με την πρόσληψη εαυτού και οδηγούν στην επιλογή συγκεκριμένων χαρακτηριστικών κατά τη διαμόρφωση είναι ο πειραματισμός, η εξιδανίκευση και η

αυτοαναφερόμενη και παρατηρούμενη ταύτιση πραγματικού εαυτού και άβαταρ. Η Θεωρία Ασυμφωνίας Εαυτού λειτουργεί υποστηρικτικά στην ερμηνεία των ευρημάτων αυτών, καθώς οι διαφορετικές πτυχές του εαυτού γίνονται μέσω της διαμόρφωσης μίας αναπαράστασης σε ένα εικονικό περιβάλλον με απτό τρόπο προσβάσιμες, ιδίως στην περίπτωση των αναδυόμενων ενηλίκων, οι οποίοι βρίσκονται εκ των πραγμάτων σε μία περίοδο εσωτερικής αναζήτησης. Οι συμμετέχοντες ανέδειξαν και το κίνητρο της συμμόρφωσης με τα κοινωνικά πρότυπα, διαλέγοντας κυρίως κοινώς αποδεκτά χαρακτηριστικά προσωπικότητας για τον ψηφιακό τους εαυτό. Το φύλο κατέδειξε μικρή διαφορά ως παράγοντας που συνεπηρεάζει την εμπειρία. Τέλος, τα συναισθήματα που σημειώθηκαν ήταν για την πλειοψηφία των συμμετεχόντων θετικά, με προεξέχουσα τη χαρά και την ικανοποίηση καθώς και ένα αίσθημα εξουσίας και ελευθερίας για δημιουργία δίχως περιορισμούς. Έντονη ήταν η αναφορά από την πλειοψηφία των συμμετεχόντων της αίσθησης εμβύθισης, παρόλο που η δραστηριότητα στο εικονικό περιβάλλον περιορίστηκε μόνο στην δραστηριότητα διαμόρφωσης άβαταρ και δεν είχε διαδραστικό χαρακτήρα.

Οφέλη

Η παρούσα ερευνητική διαδικασία διατρέχεται από τον αναστοχασμό και την έκφραση βαθύτερων σκέψεων και συναισθημάτων. Συνεπώς, κατά την ανάμειξη τους σε αυτήν οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία για ενδοσκόπηση και συνειδητοποίηση ορισμένων ενδοψυχικών διεργασιών. Με αυτόν τον τρόπο η μελέτη συμβάλει στο να φωτίσουν και πιθανόν να αποδεχτούν οι συμμετέχοντες πτυχές του εαυτού τους, διαδικασία που τους φέρνει πιο κοντά στην αυτογνωσία.

Παράλληλα, από τις αναφορές των ίδιων των συμμετεχόντων, φαίνεται πως η εμπλοκή τους στην ερευνητική διαδικασία ήταν για εκείνους μία ευχάριστη και δημιουργική εμπειρία που έμοιαζε με παιχνίδι και τους έδωσε την ευκαιρία να πειραματιστούν. Επίσης, κατά τη διαδικασία τους γεννήθηκαν κυρίως θετικά συναισθήματα όπως χαρά και

ικανοποίηση. Παράλληλα, σε πολλούς συμμετέχοντες δόθηκε η ευκαιρία να γνωρίσουν για πρώτη φορά την τεχνολογία της εικονικής πραγματικότητας, μία εμπειρία που αρκετοί από αυτούς θεώρησαν ξεχωριστή.

Σε ευρύτερο φάσμα, η εμπειρία διαμόρφωσης άβαταρ πιθανόν να βοηθήσει στην διερεύνηση ενδοψυχικών διεργασιών σε κλινικά πλαίσια, μέσα από τον έγκαιρο εντοπισμό της διάστασης πραγματικού και ιδανικού εαυτού. Περαιτέρω, η αλληλεπίδραση με άβαταρ σε εικονικό περιβάλλον θα μπορούσε να χρησιμεύσει ως ψυχοθεραπευτικό εργαλείο για παράδειγμα για την επίλυση δυσκολιών στις διαπροσωπικές σχέσεις. Για παράδειγμα, η δυνατότητα για εκπαίδευση σε θετικές συμπεριφορές μέσω της τεχνολογίας της εικονικής πραγματικότητας είναι μια εμπειρία που μπορεί να μεταφέρει αναπαραχθεί μετέπειτα στον φυσικό κόσμο και στην πραγματική διαπροσωπική αλληλεπίδραση προς όφελος του ατόμου και της καλής κοινωνικής λειτουργίας.

Περιορισμοί και Προτάσεις

Λόγω της ρευστής φύσης της έννοια του εαυτού η μελέτη του αποτελεί από μόνη της ένα απαιτητικό έργο. Έτσι, και στην εν λόγω ερευνητική εργασία αυτή η δυσκολία αποτελεί έναν δεδομένο περιορισμό. Καθώς η έννοια του εαυτού δεν είναι εφικτό να διερευνηθεί σε όλο της το φάσμα μέσα σε μία έρευνα περιορισμένης έκτασης, εδώ επιχειρείται η εστίαση στις πτυχές της αυτοεικόνας και της αυτοαντίληψης. Επίσης, οι ερωτήσεις αυτοαναφοράς, μέσω των οποίων ζητείται από τους συμμετέχοντες να εκφράσουν ευαίσθητες προσωπικές πληροφορίες, πιθανόν να τους προκάλεσαν αμηχανία. Ακόμα, η κοινωνική επιθυμητότητα είναι ένας παράγοντας που συχνά επιδρά στις απαντήσεις αυτοαναφοράς, κάνοντας τους συμμετέχοντες να παραποιούν σε κάποιο βαθμό τις αληθινές τους σκέψεις (Marsh, 1996; Kuhn, & McPartland, 2017).

Όσον αφορά στο τεχνικό κομμάτι της έρευνας, σε κάποιες συνεντεύξεις υπήρξε μία μικρή παύση ανάμεσα στο πρώτο μέρος της συνέντευξης και στη δραστηριότητα με το

HMD. Αυτό είναι πιθανό να προκάλεσε μία αποσυγκέντρωση στους συμμετέχοντες, οι οποίοι μέσα σε αυτό το διάστημα πιθανόν να έκαναν σκέψεις άσχετες με το θέμα της έρευνας. Επίσης, κατά τη διαμόρφωση άβαταρ αρχικά δίνεται από το ίδιο το παιχνίδι ένα προκαθορισμένο άβαταρ, το οποίο οι συμμετέχοντες μπορούν να αναδιαμορφώσουν. Το γεγονός αυτό ίσως κατήθυνε ορισμένους να διατηρήσουν κάποια από τα χαρακτηριστικά του προκαθορισμένου άβαταρ, παρόλο που παρατηρήθηκε ότι η τελική μορφή στους περισσότερους ήταν τελείως διαφορετική από το προκαθορισμένο μοντέλο. Επιπλέον, κατά τη διαμόρφωση μέσα στην εφαρμογή TheSims4 δεν υπήρχε η επιλογή ενός ουτοπικού άβαταρ, με μη ανθρώπινα χαρακτηριστικά, την οποία ίσως να επιθυμούσαν κάποιοι από τους συμμετέχοντες, παρόλο που κανένας από αυτούς δεν την αναζήτησε ως είδος κατά τη διαμόρφωση. Επιπλέον, στην παρούσα έρευνα δεν συμπεριλαμβάνεται η ενσώματη εμπειρία, κατά την οποία ο χρήστης οδηγεί με την κίνηση του κορμιού του το άβαταρ, πάρα μόνο οι κινητικές αντιδράσεις του άβαταρ ανάλογα με την επιλογή χαρακτηριστικών. Λόγω της έλλειψης της ενσώματης εμπειρίας πιθανόν οι χρήστες να μην βίωσαν τη διαμόρφωση άβαταρ με όλες τους τις αισθήσεις.

Αναφορικά με τις ερωτήσεις για τον εαυτό, η λίστα με τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας, τις αξίες και τις ασχολίες πιθανόν να είναι περιορισμένη. Το σκεπτικό για την χρήση της ήταν πως στην περίπτωση που ήταν πιο εκτενής πιθανόν να προκαλούσε κόπωση στους συμμετέχοντες, κάτι που θα λειτουργούσε αρνητικά για την ερευνητική διαδικασία.

Η δειγματοληψία χιονοστιβάδας είναι γνωστό πως είναι μία μέθοδος που έχει περιορισμούς, παρόλα αυτά η χρήση της στην παρούσα μελέτη δεν κρίθηκε ως επιλογή που θα επιδράσει αρνητικά στα αποτελέσματα. Ζητήθηκε από όλους τους συμμετέχοντες που θα σύστηναν κάποιον δικό τους ως επόμενο συμμετέχοντα να μην αποκαλύψουν το περιεχόμενο

της ερευνητικής διαδικασίας, ώστε οι απαντήσεις και αντιδράσεις τους να είναι όσο το δυνατόν πιο αυθόρμητες και ειλικρινείς (Parker et al., 2019; Naderifar et al., 2017).

Το διαδίκτυο έχει διευκολύνει την εμφάνιση πολυάριθμων χώρων εικονικής πραγματικότητας, τα οποία μοιράζεται ένας μεγάλος και αυξανόμενος πληθυσμός, που φτάνει τα εκατομμύρια (Castrobona, 2003). Μέσα σε αυτούς τους κόσμους το άτομο αποκτά παρουσία μέσω της διαμόρφωσης άβαταρ, γεγονός που δημιουργεί νέες προκλήσεις για τον ψυχισμό και τη συμπεριφορά του. Στις μέρες μας η διαμόρφωση άβαταρ γίνεται μια ολόενα και πιο δημοφιλής δραστηριότητα, ειδικά σε άτομα νεαρής ηλικίας, τα οποία συνηθίζουν να παίζουν διαδικτυακά παιχνίδια και να χρησιμοποιούν πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης. Η εν λόγω δραστηριότητα γίνεται, λοιπόν, ένα πλούσιο πεδίο για να μελετηθούν πτυχές και διεργασίες του εαυτού. Για παράδειγμα, περεταίρω έρευνες θα μπορούσαν να εστιάσουν στην διαμόρφωση της προσωπικότητας του άβαταρ συνδέοντάς την με τα χαρακτηριστικά του πραγματικού εαυτού. Επίσης, προτείνεται να μελετηθεί η κοινωνική αλληλεπίδραση των άβαταρ στα πλαίσια αλληλεπιδραστικών εικονικών χώρων και να εντοπιστούν διαφορές με την παρατηρούμενη συμπεριφορά του ατόμου στον φυσικό κόσμο. Μια τέτοια ερευνητική κατεύθυνση πιθανόν να βοηθήσει να αποτραπούν δυσμενείς συνέπειες της χρήσης των άβαταρ μέσα σε εικονικά περιβάλλοντα, όπως βία και αποκλίνουσες συμπεριφορές.

Η παρούσα ερευνητική προσπάθεια πιθανόν να έχει κάποια συμβολή στην μελέτη της εμπειρίας διαμόρφωσης άβαταρ σε Ελληνικό πληθυσμό. Ακόμα, από την ποιοτική αυτή επεξεργασία ίσως προκύψουν θεματικές, όπως για παράδειγμα τα κίνητρα διαμόρφωσης άβαταρ, που στο μέλλον θα μπορούσαν να μελετηθούν ποσοτικά. Τέλος, η μελέτη αυτή φιλοδοξεί να ενεργοποιήσει το ενδιαφέρον για διερεύνηση της αλληλεπίδρασης των άβαταρ σε εικονικά περιβάλλοντα, συγκρίνοντάς την με την αλληλεπίδραση των δημιουργών τους στον φυσικό κόσμο. Μέσω της εμπειρίας διαμόρφωσης άβαταρ, αλλά και της χρήσης αυτού σε διαδραστικά περιβάλλοντα εγείρονται ποικίλα και λεπτά ζητήματα αναφορικά με την

έννοια του εαυτού και τις εσωτερικές διεργασίες, γεγονός που καθιστά τις συγκεκριμένες θεματικές ως ένα υλικό που προσφέρει συναρπαστικές προοπτικές για μελλοντικές ερευνητικές εργασίες.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Agrewal, S., Simon, A. M. D., Bech, S., Bærentsen, K. B., & Forchhammer, S. (2020). Defining Immersion: Literature Review and Implications for Research on Audiovisual Experiences. *Journal of the Audio Engineering Society*, 68(6), 404-417.
<https://doi.org/10.17743/jaes.2020.0039>
- Alsaggaf, R. M. (2021). The impact of snapchat beautifying filters on beauty standards and self-image: a self-discrepancy approach. In *The European Conference on Arts And Humanities*.
- Arnett, J. J. (2011). Emerging adulthood(s): The cultural psychology of a new life stage. In L. A. Jensen (Ed.), *Bridging cultural and developmental approaches to psychology: New syntheses in theory, research, and policy* (pp. 255–275). Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2015). Identity development from adolescence to emerging adulthood: What we know and (especially) don't know. In K. C. McLean & M. Syed (Eds.), *The Oxford handbook of identity development*. (pp. 53–64). Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2023). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J., & Mitra, D. (2020). Are the features of emerging adulthood developmentally distinctive? A comparison of ages 18–60 in the United States. *Emerging Adulthood*, 8(5), 412-419, <https://doi.org/10.1177/2167696818810073>
- Blinka, L. (2008). The Relationship of Players to Their Avatars in MMORPGs: Differences between Adolescents, Emerging Adults and Adults. *Cyberpsychology*, 2(1), Article 5.
<https://cyberpsychology.eu/article/view/4211>
- Bryman, A. (2017). Μέθοδοι κοινωνικής έρευνας. *Αθήνα: Gutenberg*.
- Γαλανάκη, Ε. (2017). Η αναδυόμενη ενηλικίωση και η μετάβαση στην ενηλικίωση στην Ελλάδα. *Ελληνική Ψυχολογική Εταιρεία*, 32. 11-13.

- Cantor, J. B., Ashman, T. A., Schwartz, M. E., Gordon, W. A., Hibbard, M. R., Brown, M., ... & Cheng, Z. (2005). The role of self-discrepancy theory in understanding post-traumatic brain injury affective disorders: A pilot study. *The Journal of head trauma rehabilitation*, 20(6), 527-543. <https://doi.org/10.1097/00001199-200511000-00005>
- Castronova, E. (2003). Theory of the Avatar, *SSRN*, <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.385103>
- Chan, K. T. (2022). Emergence of the ‘Digitalized Self’ in the Age of Digitalization. *Computers in Human Behavior Reports*, 6, <http://dx.doi.org/100191>.
- Crandall, C. S., Eshleman, A., & O'brien, L. (2002). Social norms and the expression and suppression of prejudice: the struggle for internalization. *Journal of personality and social psychology*, 82(3), 359.
- Dengah, H. F., & Snodgrass, J. G. (2020). Avatar creation in videogaming: Between compensation and constraint. *Games for health journal*, 9(4), 265-272, <https://doi.org/10.1089/g4h.2019.0118>.
- Dunn, R. A., & Guadagno, R. E. (2012). My avatar and me—Gender and personality predictors of avatar-self discrepancy. *Computers in Human Behavior*, 28(1), 97–106. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.08.015>
- Fitts, W.H., & Warren, W.L., (1996). Tennessee Self-Concept Scale, TSCS:2, Manual, Second Edition, (μτφρ. Β. Δασκάλου και Ε. Συγκολλίτου) Western Psychological Services.
- Glesne, C. (2018). Η Ποιοτική Έρευνα. *Οδηγός για Νέους Επιστήμονες*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological review*, 94(3), 319.
- Hogg, M. A., & Reid, S. A. (2006). Social identity, self-categorization, and the communication of group norms. *Communication theory*, 16(1), 7-30.

- Hooi, R., & Cho, H. (2012). Being immersed: avatar similarity and self-awareness. In Proceedings of the 24th *Australian Computer-Human Interaction Conference* (pp. 232-240). <https://doi.org/10.1145/2414536.2414576>
- Hu, C., Cao, R., Huang, J., & Wei, Y. (2022). The effect of self-discrepancy on online behavior: A literature review. *Frontiers in Psychology*, 13, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.883736>
- Joy, T., Ugur, E., & Ayhan, I. (2022). Trick the body trick the mind: avatar representation affects the perception of available action possibilities in virtual reality. *Virtual Reality*, 1-15. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2007.13048>
- Kang, H., & Kim, H. K. (2020). My avatar and the affirmed self: Psychological and persuasive implications of avatar customization. *Computers in Human Behavior*, 112, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106446>.
- Kim, Y., & Sundar, S. S. (2012). Visualizing ideal self vs. actual self through avatars: Impact on preventive health outcomes. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1356-1364, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.02.021>
- Kuang, J., Zhong, J., Yang, P., Bai, X., Liang, Y., Cheval, B., & Arnett, J. J. (2023). Psychometric evaluation of the inventory of dimensions of emerging adulthood (IDEA) in China. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 23(1), <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2022.100331>
- Kuhn, M. H., & McPartland, T. S. (2017). An empirical investigation of self-attitudes. In *Sociological Methods* (pp. 167-182). Routledge.
- Lanier, J. (2001). Virtually there. *Scientific American*, 284(4), 66-75.
- Lin, H., & Wang, H. (2014). Avatar creation in virtual worlds: Behaviors and motivations. *Computers in Human Behavior*, 34, 213-218, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.005>

- Loewen, M. G. H., Burris, C. T., & Nacke, L. E. (2021). Me, myself, and not I: self-discrepancy type predicts avatar creation style. *Frontiers in Psychology*, 11(1902), 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01902>
- MacKinnon, D. W. (2023). Creativity and images of the self. In *The study of lives* (pp. 250-278). Routledge.
- Mancini T., Imperato C. & Sibilla F. (2018). Does avatar's character and emotional bond expose to gaming addiction? Two studies on virtual self-discrepancy, avatar identification and gaming addiction in massively multiplayer online role-playing game players. *Computers in Human Behavior*.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.11.007>
- Mankotia, R., & Wesley, M. S. (2020). The relationship between editing pictures of oneself, body image and self-discrepancy. *Journal of Psychosocial Research*, 15(1), 25-33.
<https://doi.org/10.32381/JPR.2020.15.01.2>
- Maricopa (2023). Emerging Adulthood, Why learn about development changes during emerging adulthood? Διαθέσιμο στον ιστότοπο:
<https://open.maricopa.edu/devpsych/chapter/chapter-8-emerging-adulthood/>
- Marsh, H. W. (1996). Construct validity of Physical Self-Description Questionnaire responses: Relations to external criteria. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 111-131. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.2.111>
- McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2019). Body image in the context of eating disorders. *Psychiatric Clinics*, 42(1), 145-156.
<https://doi.org/10.1016/j.psc.2018.10.006>
- Miyamoto, Y., Uchitomi, H., & Miyake, Y. (2023). Effects of avatar shape and motion on mirror neuron system activity. *Frontiers in human neuroscience*, 17, 1173185.
<https://doi.org/10.3389/fnhum.2023.1173185>

- Moustakas, E., Lamba, N., Mahmoud, D., & Ranganathan, C. (2020, June). Blurring lines between fiction and reality: Perspectives of experts on marketing effectiveness of virtual influencers. In *2020 International Conference on Cyber Security and Protection of Digital Services (Cyber Security)* (pp. 1-6). IEEE.
- Müller, T., & Bonnaire, C. (2021). Intrapersonal and interpersonal emotion regulation and identity: A preliminary study of avatar identification and gaming in adolescents and young adults. *Psychiatry research*, 295, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113627>
- Mystakidis, S. (2022). Metaverse. *Encyclopedia*, 2(1), 486-497.
- Naderifar, M., Goli, H., & Ghaljaie, F. (2017). Snowball sampling: A purposeful method of sampling in qualitative research. *Strides in development of medical education*, 14(3). <https://doi.org/10.5812/sdme.67670>
- Neustaedter, C., & Fedorovskaya, E. A. (2009, May). Presenting identity in a virtual world through avatar appearances. In *Graphics Interface*, Linden Research (pp. 183-190).
- Oleksy, T., Wnuk, A., & Lassota, I. (2023). Attachment to real-world places and willingness to migrate to metaverse virtual worlds. *Journal of Environmental Psychology*, 92, <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102161>
- Parker, C., Scott, S., & Geddes, A. (2019). *Snowball sampling*. SAGE research methods foundations.
- Radiah R, Roth D, Alt F, Abdelrahman Y. The Influence of Avatar Personalization on Emotions in VR. *Multimodal Technologies and Interaction*. 2023; 7(4):38. <https://doi.org/10.3390/mti7040038>
- Sibilla, F., & Mancini, T. (2018). I am (not) my avatar: A review of the user-avatar relationships in Massively Multiplayer Online Worlds. *Cyberpsychology: Journal of*

Psychosocial Research on Cyberspace, 12(3), article 4.

<http://dx.doi.org/10.5817/CP2018-3-4>

Sibilla, F., Musetti, A., & Mancini, T. (2021). Harmonious and obsessive involvement, self-esteem, and well-being. A longitudinal study on MMORPG players.

Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 15(3).

<https://doi.org/10.5817/CP2021-3-1>

Σιδηροπούλου, Α. (2023). Νεότητα και Ψηφιακή Εμπειρία. *Αυτόματον: Περιοδικό Ψηφιακών Μέσων και Πολιτισμού*, 2(2), 5-12, <https://orcid.org/0000-0001-5797-1906>.

Stevenson, R. W. (1983). The Concept of Avatāra in Ancient and Modern Commentaries on the Bhagavadgītā. *Religious Traditions: A New Journal in the Study of Religion/Journal of Studies in the Bhagavadgita*, 3(1), 56-81.

Tolstikova, I., Ignatjeva, O., Kondratenko, K., & Pletnev, A. (2020, a). Generation Z and its value transformations: Digital reality vs. Phygital interaction. In *International Conference on Digital Transformation and Global Society* (pp. 47-60). Cham: Springer International Publishing, https://doi.org/10.1007/978-3-030-65218-0_4

Tolstikova, I., Ignatjeva, O., Kondratenko, K., & Pletnev, A. (2020, b). Digital behaviour and personality traits of Generation Z in a global digitalization environment. In *International Conference on Professional Culture of the Specialist of the Future* (pp. 50-60). Cham: Springer International Publishing, https://doi.org/10.1007/978-3-030-65857-1_6

Triberti, S., Durosini, I., Aschieri, F., Villani, D., & Riva, G. (2017). Changing avatars, changing selves? The influence of social and contextual expectations on digital rendition of identity. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(8), 501-507, <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0424>

- Van Lange, P. A., Schippers, M., & Balliet, D. (2011). Who volunteers in psychology experiments? An empirical review of prosocial motivation in volunteering. *Personality and individual differences*, 51(3), 279-284.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.038>
- Vasalou, A., & Joinson, A. N. (2008). Me, myself and I: The role of interactional context on self-presentation through avatars. *Computers in human behavior*, 25(2), 510-520.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.11.007>
- Villani, D., Gatti, E., Triberti, S., Confalonieri, E., & Riva, G. (2016). Exploration of virtual body-representation in adolescence: the role of age and sex in avatar customization. *SpringerPlus*, 5, 1-13, <https://doi.org/10.1186/s40064-016-2520-y>
- Waltemate, T., Gall, D., Roth, D., Botsch, M., & Latoschik, M. E. (2018). The impact of avatar personalization and immersion on virtual body ownership, presence, and emotional response. *IEEE transactions on visualization and computer graphics*, 24(4), 1643-1652, <https://doi.org/10.1109/TVCG.2018.2794629>.
- Yang, G. H., & Paik, C. H. (2013). A Study on the user immersion and loyalty of MMORPG avatar customization. *Journal of Korea Game Society*, 13(2), 17-28.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.05.029>
- Yee, N., & Bailenson, J. N. (2009). The difference between being and seeing: The relative contribution of self-perception and priming to behavioral changes via digital self-representation. *Media Psychology*, 12(2), 195-209.
<https://doi.org/10.1080/15213260902849943>
- You, S., & Sundar, S. S. (2013, April). I feel for my avatar: Embodied perception in VEs. In *Proceedings of the SIGCHI conference on Human factors in computing systems* (pp. 3135-3138). <https://doi.org/10.1145/2470654.2466428>

Zhao, S. (2005) “The Digital Self: Through the Looking Glass of Telecopresent Others”,

Symbolic Interaction, 28(3), pp. 387-405, <https://doi.org/10.1525/si.2005.28.3.387>

Zimmermann, D., Wehler, A., & Kaspar, K. (2023). Self-representation through avatars in

digital environments. *Current Psychology*, 42(25), 21775-21789,

<https://doi.org/10.1007/s12144-022-03232-6>