

元宇宙中虚拟人相关的心理问题研究

刘梅

(广州商学院 广东广州 511363)

摘要:随着元宇宙的发展,虚拟人作为元宇宙的主要组成部分,引发了一系列心理问题。本文首先定义了元宇宙和虚拟人的概念,探讨了虚拟人在元宇宙中的角色及其构建和演化过程。从心理学的角度,文章深入分析了虚拟人与真实身份之间的关系,虚拟人的心理模型及其与真实自我的心理交互。在此基础上,文章进一步探讨了虚拟人可能导致的主要心理问题,如身份困惑、双重人格、社交障碍、现实逃避以及心理依赖等,并提出了相应的解决策略,包括提高用户的认知,优化虚拟人的设计以及在元宇宙中推广心理健康辅导和支持。

关键词:元宇宙;虚拟人;心理问题;身份困惑;心理健康

引言:

随着科技与数字时代的不断演进,元宇宙作为一个多维度、互动且沉浸式的虚拟空间,日益受到全球用户的追捧。元宇宙提供了一个跨越真实与虚拟之间的平台,使用户能够创造、体验并与其他人交往。在这个复杂而又充满可能性的空间中,虚拟人成为了用户与元宇宙互动的桥梁。然而,当真实身份与虚拟身份交织在一起,其间的界限日益模糊,这无疑给个体的心理健康带来了一系列挑战与问题。如何在享受元宇宙的便利与乐趣的同时,确保个体心理的稳定与健康,成为了亟待探索的议题。本文旨在深入研究元宇宙中的虚拟人以及与之相关的心理问题,以期为广大用户和开发者提供有益的参考与建议。

一、元宇宙与虚拟人的基本概念

元宇宙,源自希腊文中的“meta”(超越)和“universe”(宇宙),指的是一个数字化、全息、并行的宇宙,这个世界包含了许多由计算机生成的三维虚拟环境,用户可以通过特定的硬件和软件在其中进行互动。虚拟人可以定义为在元宇宙或其他数字环境中的用户代表或化身。它是用户的扩展,代表用户在虚拟世界中的存在,可以是高度模仿真实外貌的角色,也可以是完全基于幻想的形象。

在元宇宙中,虚拟人是交互的核心,它们参与社交活动、进行交易、探索新的环境等。通过虚拟人,用户可以实现现实中难以达成的目标,体验不同的生活方式,甚至塑造一个全新的自我形象。构建虚拟人的过程涉及多种技术,包括但不限于3D建模、面部识别、动态捕捉等。初步构建的虚拟人可能只有基本的外观特征,但随着用户的互动和虚拟世界中的经历,它会逐渐拥有更丰富的特性和背景故事。例如,虚拟人的外貌、服饰、技能等都可以在元宇宙中获得升级或改变。此外,用户的真实经验和情感也会反映在虚拟人上,使其逐渐与用户的心理状态和个性产生紧密的联系。

二、心理学视角下的虚拟人

(一)虚拟人与真实身份的关系

在元宇宙中,用户有更多的自主权来塑造和展现自己。他们可能会选择一个更接近理想中的自己,或完全与真实世界中的自己不同的形象。这种自我塑造和呈现给予了人们探索和实验不同身份的机会。虚拟人为用户提供了一个在元宇宙中建立认同和归属的工具。当用户与其他虚拟人互动、参与团队活动或完成任务时,他们会感受到与真实世界相似的归属感和成就感。对于许多用户来说,虚拟人可能会成为一个与真实身份并存的“第二我”。这种双重身份可能导致认同的混淆,尤其是当虚拟人的经验和真实身份的经验发生冲突时。同时,元宇宙提供了一个可以逃避现实压力和困境的场所。通过虚拟人,用户可以暂时摆脱真实世界的束缚,体验不同的生活。同时,这也为用户提供了一个自我探索的空间,帮助他们更好地了解自己

的真实情感和需求。总之,虚拟人与真实身份之间的关系是复杂而微妙的,涉及个体的心理需求、情感体验和认同建构。

(二)虚拟人的心理模型及其形成因素

在心理学中,心理模型可以被理解为个体对自己、他人和环境的内在表示和认知结构。这些模型指导我们的行为、决策和情感反应。在元宇宙中,虚拟人的心理模型则是对这种内在表示在数字化环境中的延伸和映射。虚拟人的形成首先来源于用户的自我认知。根据用户对自己的认知,他们可能创建一个与现实中的自己相似,或是理想化、或甚至完全不同的虚拟形象。在元宇宙中与其他虚拟人的互动和得到的反馈会进一步塑造和调整虚拟人的心理模型。例如,持续的正面反馈可能增强用户对虚拟人的自尊和自我效能感;而负面反馈可能导致自我怀疑或调整虚拟人的行为。用户对虚拟人的情感投入和认同程度也是影响心理模型的重要因素。深度的投入可能导致虚拟人的经验与真实世界的经验更加融合,而浅层的投入则可能导致两者分离。可见,虚拟人的心理模型是由多种因素共同塑造的,涵盖了个体的自我认知、社交互动、环境经验和文化背景等方面。

(三)虚拟与真实自我的心理交互

虚拟自我与真实自我的交互是元宇宙中一个引人入胜且复杂的心理现象。这种交互不仅在认知层面发生,还涉及情感、社交和行为等多个维度。随着用户在元宇宙中的时间增多,他们可能开始在认知上混淆虚拟自我与真实自我的界限。这种模糊可能导致用户在真实生活中采纳他们在虚拟世界中的行为模式,或反之。用户可能将他们在虚拟世界中的情感体验转移到真实生活中,尤其是当这些体验与强烈的情感反应相关时,例如恋爱、成功或失败的经验。并且,用户在元宇宙中的行为和选择可能受到他们真实世界中的社交网络的影响。例如,他们可能在元宇宙中寻找与真实生活中相似的社交圈子或活动。当虚拟自我的价值观、信仰或行为与真实自我存在差异时,用户可能会经历认知冲突。解决这种冲突需要用户在两个身份之间寻找平衡,或对其中一个身份进行调整。对于一些用户,元宇宙提供了一个逃避现实问题的机会。而对于其他用户,虚拟世界则是一个探索和面对真实生活困境的场所。综上所述,虚拟自我与真实自我的心理交互是一个多面且深入的过程,涉及到个体的认知、情感、社交和行为反应。

三、虚拟人带来的主要心理问题

(一)身份困惑与双重人格问题

随着元宇宙的兴起和技术的进步,越来越多的人选择投身于虚拟世界,用虚拟人来代表自己。这种深入参与可能导致一系列的心理问题,其中最为明显和令人关注的是身份困惑和双重人格的出现。身份困惑是指个体在真实世界和虚拟世界之间,对自己的身份感到迷失或模糊。当个体在虚拟世界中度过大量

时间,并在其中建立了强烈的身份和社交联系时,他们可能会发现自己在真实世界中感到不自在或不属于任何地方。而长期的身份困惑可能导致焦虑、抑郁和社交障碍,同时可能对个体的自尊和自我价值观造成伤害。双重人格则是指个体在虚拟和真实世界中表现出完全不同的个性和行为模式。例如,一个在真实生活中极为内向的个体可能会在虚拟世界中选择一个非常外向和冒险的虚拟身份;反之,一个外向的个体可能在虚拟世界为个体提供了一个探索和表达隐藏的、未被满足的或被压抑的部分自我的机会。当个体在两个世界中都有强烈的归属感时,他们可能会发现自己难以调和这两种截然不同的身份,从而导致心理压力和认同危机。

(二) 社交障碍与现实逃避

社交障碍是指个体在真实世界中与他人交往时遇到的困难和障碍。个体可能更喜欢与虚拟世界中的朋友交往,而避免现实中的社交活动。他们可能觉得与虚拟人交往更为容易,不需要面对现实中的挑战和压力。长期的社交障碍可能导致个体在真实世界中的孤立、焦虑和沮丧,同时可能导致人际关系的疏远。而现实逃避是指个体倾向于通过沉浸在虚拟世界中来回避现实中的问题和挑战。元宇宙为个体提供了一个可以自由探索、体验和发挥创造力的空间。对于那些在现实中感到困惑、受压抑或失落的人来说,这成为了一个吸引人的逃避之地。其表现是过度沉浸在虚拟世界中,忽视现实中的职责和关系,经常逃避面对生活中的问题。但现实逃避不仅可能导致日常生活中的职责被忽视,还可能导致与家人和朋友的疏远,以及心理健康问题的加剧。

(三) 心理依赖与虚拟世界过度沉浸问题

心理依赖是指个体在没有参与虚拟活动时可能会感到不适或焦虑,强烈地希望重新进入虚拟世界。其表现是,用户可能会觉得只有在虚拟世界中才能得到满足和快乐,而现实生活则显得苍白无力。这可能会导致他们对虚拟活动产生强烈的渴望和依赖。但心理依赖可能会导致个体对日常生活失去兴趣,工作、学习和家庭职责可能被忽视,同时可能导致心理健康问题的加剧。而虚拟世界的过度沉浸是指个体在虚拟世界中花费的时间过多,以至于忽略了现实生活的重要方面。元宇宙提供了一个可以逃避现实、体验不同人生和实现梦想的场所,对于那些在现实生活中面临困境的人来说,这是一个非常吸引人的选择。但过度参与虚拟活动,会使人忽视现实生活中的责任和职责,长时间不与家人和朋友互动。而长时间的过度沉浸可能导致真实世界中的关系和责任受到损害,以及对个体的心理和生理健康产生不良影响。

四、元宇宙中解决虚拟人心理问题的建议与策略

(一) 提高用户对虚拟人心理问题的认识

为了有效地解决和预防虚拟人带来的心理问题,首要的步骤是让用户明确认识到这些问题及其可能的后果。只有深入了解和认识这些问题,用户才能采取主动的预防措施。第一,可加强宣传教育。例如,利用元宇宙内的公告、活动、课程或讲座,向用户普及虚拟人心理问题的知识,以及如何识别和应对这些问题。第二,创建健康指导手册。为用户提供一份详细的指南,描述了虚拟世界中可能出现各种心理问题及其解决方案。手册应包含问题的描述、可能的原因、预防措施以及如何寻求帮助的建议。第三,建立反馈系统。也就是为用户提供一个反馈渠道,使他们能够分享自己在虚拟世界中的经验和感受,以及可能遇到的问题。第四,定期开展心理健康评估。元宇宙平台可以提供在线心理健康评估工具,帮助用户定期检查自己的心理状态。用户可以更早地识别潜在的心理问题,并采取必

要的措施来应对。

(二) 设计更人性化的虚拟人互动界面

虚拟人互动界面的设计直接影响用户的心理体验。一个人性化、直观和友好的界面可以为用户提供更好的互动体验,从而减少由界面引起的心理问题。例如,可简化操作与逻辑,为用户提供清晰的指引和提示,以简化操作过程,使新手用户也能快速上手。或提供个性化设置,允许用户根据自己的喜好和需求定制虚拟人的外观、行为和互动方式。使得用户可以创建与其真实自我或理想自我更匹配的虚拟形象,增强身份认同感。也要引入心理健康提示与辅导,在互动界面中,如定期为用户提供关于心理健康的提示和建议,这可以帮助用户意识到可能的心理问题,并鼓励他们采取积极的应对措施。

(三) 建议心理健康辅导与支持机制在元宇宙中的普及

随着元宇宙逐渐成为现实与虚拟世界之间的桥梁,其中的用户将会面临一系列新的心理挑战。因此,建立并普及心理健康辅导与支持机制变得尤为关键。为此,建议设置专门的心理健康辅导区域,用户可以在此接受专业的心理辅导、参加心理健康讲座或与其他用户分享经验。或者开发心理健康应用与工具,如开发一些虚拟的心理健康工具或应用,例如虚拟冥想室、情感调节工具等,帮助用户在元宇宙中找到放松和调整心态的方式。考虑到元宇宙的社交属性,也应建立心理健康社群,为用户提供一个分享、支持和学习的平台,鼓励用户在元宇宙中创建或加入心理健康相关的社群。此外,要尽快为用户提供紧急心理援助,例如在元宇宙中设立紧急心理援助通道,当用户出现明显的心理危机时,能够得到及时的援助。确保用户在遭遇心理困境时能够获得及时的支持和干预。

结语:

随着元宇宙的快速发展和普及,虚拟人身份认同的模糊、真实与虚拟的界限消弭,以及心理依赖等问题,都亟需我们正视并寻求解决之道。为了确保元宇宙中的虚拟人能健康、有序地与用户共同发展,必须对心理健康问题进行深入研究,并在设计和实施过程中融入更多的人性化考虑。此外,提高公众的认识、为用户提供必要的支持和指导,也是构建一个更加和谐、健康的虚拟世界的关键。期望随着技术和心理学的进一步结合,我们能够更好地理解、应对并优化这个全新的数字时代所带来的挑战和机遇。

参考文献:

- [1]李璇.全息元宇宙教育中的心理生态系统建设[J].中国现代教育装备,2022(22):16-17.
- [2]齐鹏程,张凌,黄孝岩.Z 时代大学生开启"元宇宙"社交的心理特点及行为分析[J].教育导刊,2022(6):9.
- [3]段伟文.现实冲击:作为世界生成机器的元宇宙[J].晨刊,2022(4):4.
- [4]吴贺天泽,邓芸,苏佳佳.从"精神分析"到"具身认知":元宇宙对心理学史的整合[J].心理研究,2023,16(2):124-132.
- [5]刘荣,柏江竹.虚实相融的"元宇宙+心理学"发展新趋势[J].心理技术与应用,2022,10(1):7.
- 刘梅,女,汉族,1987-10,四川省巴中人,广州商学院,讲师职称,本科学历,硕士学位,研究方向:主要从事音乐教学、数字媒体艺术教学研究。
- 课题/基金项目:
广州市哲学社会科学发展"十四五"规划2023年度共建课题(羊城青年学人)
- 元宇宙视角下音乐干预对大学生心理健康调适的路径研究2023GZGJ303