

Позитивните психологически вектори на интернет културата

Дина Стоев

Катедра „Психология на изкуството, художествено образование и общообразователни дисциплини“, Национална художествена академия

Април 2022

Dina Stoev  <https://orcid.org/0000-0002-8588-7397>

Дина Стоев, докторант в катедра „Психология на изкуството, художествено образование и общообразователни дисциплини“, Национална художествена академия, България.

Email: dina.stoev@gmail.com

Уводни думи

От ранните етапи на разширяване на достъпа до интернет, опасностите на интернет комуникацията и липсата на качествен информационен контрол са тема вътре и вън от научната общност. Много изследвания на кибертормоза, общата пристрастеност към интернет, възрастово неограничения достъп до сексуално или неподходящо съдържание, съмнителната валидност на всякакви типове информация и влиянието им върху хора на всякаква възраст и други притеснителни аспекти на интернет културата водят до разнопосочни алармистки мнения от общ и специфичен характер в академично и неакадемичното общество. От друга страна, има много изследователи и теоретици, които обръщат внимание на позитивите на общество, базирано на интернет. И все пак, в широк културен контекст, интернет и дигиталните технологии като цяло, като много други големи промени в културата, са посрещнати като че ли с всеобщ детерминизъм, въпреки многото им позитивни качества и потенциал. Преобладават статии и мнения, фокусиращи се върху проблематичните им страни или дехуманизиращите аспекти на дигиталната ера – традиция, наследена от някои от най-известните постструктуралисти. От по-балансирания подход на Лиотар, който предвижда компютъризацията на споделянето на знание, но и обрисова мрачната евентуалност от прекомерен контрол, до категорично апокалиптичната представа на Бодрияр, който порицава загубата на човешкото и на реалността в дигиталната ера. Разбира се, е лесно да се види как тези теоретици са диагностицирали общество на ръба на фундаментална промяна и тази идея за смъртта на една ера е оцветила по песимистичен начин културния им прочит. Считаю, че и към момента, конкретно да ставаш свидетел на огромно културно разместване и несигурността, която то носи, е феноменът и движеща сила зад детерминистичните идеи, отнасящи се до развитието на новите технологии, дигиталната среда и интернет културата.

Разбира се, тези стремглави промени в движението на информация и нерегулираната им природа носят със себе си присъщите си опасности, които заслужават изследване. Все пак обаче, един по-балансиран подход, фокусиран върху потенциала на тази нова ера, може да се окаже

доста по-полезен. Ако изключим някаква глобална катастрофа, дигиталната ера ще бъде налице и ще бъде използвана както за „добро“, така и за „зло“, както са били и всички други аспекти на човешкия прогрес. В тази светлина, ще се опитам да разгледам няколко полезни посоки с психологическа важност, присъщи за дигиталните технологии и интернет. Пазя се от прекомерен оптимизъм, разбира се – предназначението на тази статия не е да възхвалява достойнства, а по-скоро да изследва и да предложи възможности, както и да насочи вниманието на изследователите към тези теми. Долуописаните наблюдения представляват първата от две статии и са замислени като общо културно проучване и рамка, върху която да построя прегледа си на психологическите измерения на някои онлайн базирани и онлайн ориентирани креативни процеси. Нито една от двете статии няма претенциите да е психологическо изследване и трябва да бъдат разглеждани единствено като опит за контекстуализиране на съвременни културни феномени.

1. Психологическа грамотност

Както показва системен преглед на научни статии, концепцията за психологическа грамотност все още няма конкретна дефиниция и обективно приложими емпирични критерии в сферата на професионалните психологически изследвания (Newell et al., 2020). Въпреки това, в рамката на културологичните изследвания и теорията на изкуството (включително психологическите подходи към теорията на изкуството) такава концепция може да бъде разглеждана от много различни страни. В момента терминът се схваща като „способността за прилагане на психологическо познание в лични, семейни, работни, обществени и социални предизвикателства“ и е „популяризирано като основния резултат от психологическо първостепенно висше образование“ (Roberts et al., 2015). В тази статия ще изследвам психологическа грамотност, придобита чрез ползването на интернет и дигитални медии, вместо психологическата грамотност, придобита чрез висше или друго институционално образование. Такова разискване, разбира се, не носи никаква конкретна количествена информация, а по-

скоро се фокусира върху очертаването на осезаемо изместване в културните възприятия и посоки. Важно е да бъде отбелязано, че този процес прилича на общественото поглъщане на всяка една идея, произлизаща от развитието на човешко познание. По същия начин, по който обществото се запознава с идеите на психологията през късния 19 и по-голямата част от 20 в. – това разпространение на знание не е нито равномерно дистрибутирано, нито задължително би било непосредствено полезно за всички хора. И все пак е факт, че информацията в дигиталната ера се разпространява по количествено и качествено нов начин. Това, което печатната преса представлява, що се отнася до разпространението на знание и стремежа към хуманното в модерността, интернет прави наново в дигиталната ера. Би следвало, че този нов информационен фон, в който човечеството се е озовало, с течение на времето фундаментално ще обогати широкото разбиране за човешката природа.

Интернет има благотворен ефект върху общата психологическа грамотност – не толкова за изучаване и усвояване на научно познание (макар че със сигурност е несъмнено полезен в този смисъл), а по-скоро като въвеждаща рамка от концепции и представи, и най-значително, като нов инструмент за учене чрез преживяване¹. Дори и опасностите от ползването на интернет могат да бъдат разгледани от образователна гледна точка – разграничението между етично и неетично съдържание, стратегиите за взаимодействие или отбягване на вредно интернет поведение и поддържането на продуктивна онлайн практика, са важни формативни стратегии, които несъмнено имат ефект върху човешкото психологическо познание и психологически отговор, но са непроучени до голяма степен. Онлайн съществуването разкрива изцяло нов информационен, опитен и психологически хоризонт пред активните си потребители. От една страна, онлайн преживяванията могат да са натоварващи и да бъдат свързани с много здравословни и психологически рискове, но от друга, способстват по-широкото разбиране на

¹ “Experiential learning” (често срещан превод на български е „учене чрез преживяване“) представлява учене посредством опит и размишление, вместо, да кажем, наизустяване чрез повторение или чрез дидактичен стил на преподаване.

културата и ученето чрез дигиталната среда, които предоставят един много по-отворен прозорец към глобалната култура, човешка дейност и психологически отговор.

На първо място, интернет донася със себе си възможности за допир до психологически термини. В широк контекст, хората имат безпрецедентен достъп до източници, които могат да бъдат полезни за основополагащото разбиране на психологическа и психиатрична терминология. От онлайн хранилища за информация, от институционален и неформален характер (включително и научно пиратство)², до социалните платформи дори, възможностите за разглеждане на различни концепции са повсеместни. На официално ниво институционални сайтове от всякакъв характер предлагат професионална и официално одобрена информация по въпросите за психологическото здраве и психиатричната грижа. На академично ниво, научната общност се стреми да консолидира информационния поток и именно заради това много хранилища съдържат огромни количества публично достъпна информация. На публично ниво, чрез децентрализирания характер на платформите за обществено познание, съдържанието, което предлагат, постоянно се разнообразява и бива качествено регулирано. Информацията, предоставена от Уикипедия, например, е доста надеждна – фактите в съдържанието се проверяват, редактират и свързват към големи обеми изследвания и полезна литература. Такава платформа позволява уникална среда на международно сътрудничество и модерация на съдържанието, която сякаш се самопреглежда и саморегулира изключително добре, надминавайки дори официалните канали за информация в определени посоки.

Тази промяна в събирането на информация и достъпа до нея фундаментално изменя възможностите за обучение. Информацията, която преди е била достъпна само чрез професионалната литература (която сама по себе си е трудно откриваема в недигиталния си вариант) и често е неразбираема за хората, които не са свикнали с академичния език или имат

² Макар че платформи като Sci-hub и Libgen (сайт за безплатно отключване на научни статии и сайт за сваляне на литература) технически функционират чрез кражба на интелектуална собственост, те предлагат несъизмерим свободен достъп до научни публикации и книги, които иначе биха били недостъпни за хората без институционална връзка или финансовата възможност да платят за достъп.

ограничени познания в терминологията, е станала широко достъпна, лесно разбираема и достоверна. Разбира се, ако източниците са сигурни. Настрани от важноста на това развитие за академичните среди и теорията, то протича надолу и под една или друга форма стига до всекидневния интернет потребител, който на свой ред може да се облагодетелства от всички тези източници. Разбира се, тук следва да отбележим, че хигиената на информацията е от първостепенна важност, когато се използва онлайн съдържание за натрупване на познания. И все пак, това винаги е било вярно – факт, който често като че ли убягва. Подбирането на подходяща литература и медия е проблем с дълга история, който по никакъв начин не се дължи на дигиталната ера. Голямото разнообразие от книги, списания, вестници и други медии винаги е налагало благоразумие от страна на публиката, що се отнася до качеството на информация. Дори можем да опростим въпроса още повече – това, кого са избирали да слушат хората и на кого са вярвали преди появата на печатната преса и преди разпространението на писмената грамотност, е представлявало същия проблем. Разбира се, стремглавото разнообразяване на информацията носи със себе си повече възможности както за сигурна, така и за ненадеждна информация, но това не променя фундаментално принципите на подбора на източници, нито пък, най-вероятно, пропорцията на достоверни и недостоверни източници по какъвто и да е било смислен начин.

Това, което се е променило обаче е, че тези информационни възможности правят достъпа до надеждна информация неимоверно по-лесен в сравнение с предишни режими на разпространение. В контекста на психическото здраве това предоставя обширен набор от инструменти, благодарение на които човек може да се научи да следи и разпознава клинични показатели във всекидневието – подтиквайки към прегледи, превенция и лечение. Още повече, размагьосването на човешкия психичен отговор неизменно води до по-добро разбиране на собствените преживявания и проблеми. Това може да доведе до по-добро справяне с лични и професионални отношения, избягване на вредни поведения и ситуации, и най-общо внимание към психическото здраве.

Също толкова, ако не и по-важен аспект на интернет, е свързаността на лично ниво. Възможността за свързаност и взаимодействие (дори и финансовите трансакции) в онлайн среда осигуряват по-добро разбиране и справяне с психическото здраве. Блоговете и влоговете³ представляват уникални средства за вникване в живота на хората и, конкретно, за запознаване и свързване на човешко ниво с преживяванията на хора, засегнати от проблеми с психическото здраве или психологически затруднения. Четейки и гледайки разкази от първо лице на хора от различни култури, социоикономически среди и демографски групи, обществото има шанса да изпита емпатия към личности, а не да се опитва да схване абстрактни концепции зад редица проблеми. Изпитано е, че този принцип е особено полезен за разширяването на диапазона от теми, които човек може да схване във всеки аспект на човешкото преживяване. От разбирането на културни и поколенчески специфики до вникване в конкретни теми като проблемите на психичното здраве. Това вече има осезаемо ползотворен ефект върху дестигматизацията на проблемите на психическото здраве и несъмнено ще продължи да хуманизира хората афектирани от психологически или психиатрични състояния, както и да контекстуализира човешкия психологически отговор в широк смисъл.

От друга страна, има редица проучвания, които показват положителното въздействие от групите за подкрепа и взаимопомощ (или дори груповата терапия) в третирането на различни физически и психически заболявания. За хората, които нямат възможността да потърсят помощ в „живия“ живот, интернет контактите се превръщат в основен източник за подкрепа. Конкретно влоговете имат силно позитивно социално влияние върху справянето с хронични заболявания (Huñ et al., 2014) и формират още по-добра мрежа за подкрепа от тези, които се базират на писмена информация. Разбира се, хората, които не желаят публично да говорят за проблемите си пред камера, могат да се възползват от лична видео връзка или могат да модерират достъпа до онлайн съдържанието си. Професионалистите в полетата на психологията, психиатрията и

³ Blog (от weblog) – онлайн дневник в най-общ смисъл. Vlog – видео блог, видео дневник.

другите медицински специалности би следвало да се интересуват от този способ, защото влоговете би следвало да се оценяват като приложима опция – за терапевтичен журнал и групова помощ. Още повече, анализ на влогове на индивиди с остри психиатрични заболявания открива, че те имат потенциала да минимизират изолацията, да функционират като терапия и едновременно с това да се борят със стигмата (Sangeorzan et al., 2018). От лични наблюдения, ако разгледаме коментарите, до голяма степен в тези ситуации подкрепящата среда и емпатичният отговор на мнозинството от зрители, проконтролира негативните коментари. Онлайн обществата в тези случаи имат тенденцията да се саморегулират по начин, подобен на всяко публично пространство в „реалния“ живот. Това сериозно смекчава някои от рисковете на публичното излагане, които биха могли да бъдат проблематични, като онлайн тормоза или груби коментари от всякакъв характер.

Още повече, от професионална гледна точка, свързаността в интернет позволява терапия от дистанция, както и търсенето на терапия чрез онлайн препоръки и мнения. Освен това, има вълна от онлайн платформи, които опосредстват процеса между клиента и специалиста, занимаващ се с психическо здраве, като Talkspace и BetterHelp. Хора, които търсят конкретни компетенции или приемащи специалисти, могат да използват услугите на платформи като Pride Counseling например, която е представена като занимаваща се с LGBTQI+ и чиито специалисти са подготвени да се справят с теми около сексуалността и половата идентичност. Във връзка с това изниква любопитен взаимно полезен бизнес модел в YouTube и Instagram във видео и снимковите постове на различни създатели на съдържание – много от тях са спонсорирани от подобни платформи, за да ги промотират. Освен, че това има потенциала да бъде изключително ефикасен маркетингов инструмент, най-важното е, че по този начин услуги, които са оценени от и работят за определена общност, могат да достигнат до повече хора, които се нуждаят от тях.

Това са някои от по-очевидните начини, по които интернет оказва полезно влияние върху развитието на психологическата грамотност и ръста на достъпната психологическа помощ. Отвъд

това, разрастването на дискурса около психическото здраве е функция на съвременната интернет култура и инструментите ѝ. От една страна, влиянието на интернет стига много по-далеч от теми, които експлицитно се занимават с психологически категории. Поради това, че всяка информация отвъд личното ни съществуване разширява не само интелектуалните ни познания, но и има емоционален контекст, можем да кажем, че почти всяко съдържание информира хората психологически. Очевиден пример би било видео, което се занимава с действителността на маргинализирана група, история за спасяване на животно или дори коментарите под подобно съдържание (сами по себе си), които предлагат възможността да попием психологическа информация и са изключително важни за конструирането на емпатичен отговор. Донякъде пренебрегвана страна на онлайн информацията е, че почти всяка история, независимо дали е злободневна или изключителна, предоставя психологически контекст. Тези психологически ситуации могат да имат негативно влияние, когато по-голямата част от съдържанието носи негативни емоционални реакции, но и противоположният ефект също е наличен при съдържание, което предизвиква позитивни емоции. Още повече, редица от негативното съдържание, дори да е неприятно, също информира психологически и потенциално може да помогне за схващането на определени концепции. Ако в дадена ситуация разберем мотивациите и чувствата на хората, например защото са онагледени по някакъв начин, това може да обогати разбирането на други сложни социални ситуации.

Често днешният информационен фон бива обсъждан от гледна точка на ролята му в покачващите се нива на тревожност и депресия, както и пристрастяващата му природа. По-малко внимание се обръща на хуманизиращите фактори на интернет употребата от културологична гледна точка – тази международна, междупоколенческа, межкултурна (който и обсег по големина на идеята за култура да вземем) свързаност освети различни ежедневни проблеми, техните прилики и разлики в отделните групи и начина, по който преживяваме реалността на психологическо ниво. Друга много важна идея, на която искам да обърна внимание е, че технологиите изглежда не са дехуманизиращи, обратно на популярните притеснения – те

абсорбират нуждата от емоционален контекст и създават изцяло нови режими на комуникация. Този нов вектор на информацията има уникален потенциал за наблюдение на психологически знаци и психологически нужди – от семплите текстови съобщения и емотиконите, през GIF-овете, аудио и видеото, интернет свързаността доказва, че емоционалният контекст е от особена важност за комуникацията и платформите еволюират с цел да предоставят инструментите за психологическа експресия. Количеството контекст, който човек може да получи, ако използва възможностите на съвременните комуникатори (дори и ако изключим видео или аудио връзката), е далеч по-голямо от когато и да е било. В няколко текстови съобщения в комбинация с емотикони или GIF-ове, човек получава едновременно разнообразна информация, която иначе би отнела далеч по-голям обем от думи, за да бъде артикулирана пълноценно. Разбира се, тези сравнително нови методи на комуникация са и нов режим на кодиране на смисъл, който изисква съответната компетенция – не само разбиране на технологията, но и разбиране на новия „език“.

От друга страна, възможността за постоянна свързаност, която, както често бива отбелязвано, може да доведе до прекомерно напрежение и липса на лично пространство, също така се доказва като незаменим инструмент за поддържане на връзка, и то не само на лично ниво. В момента войната в Украйна (както и преди това войната в Сирия и други военни конфликти по света) разкрива зловещото си лице предимно чрез новите технологии⁴. Нивото на безпрецедентна международна публична ангажираност се дължи именно на възможностите на интернет и дигиталните технологии, без които информационният поток се движи далеч по-бавно и минава през далеч по-малко канали, които потенциално са и много по-лесни за контролиране. Макар и да предоставя поредната среда за манипулативни и подривни стратегии под формата

⁴ Обратно, липсата на достъп до технологии и свободна и сигурна интернет връзка допринася за заглушаването на информация. Екстремни примери за това са изолацията на Северна Корея, поддържана чрез крайно ограничена онлайн среда, или пък редица локални (и не само) конфликти в Африка или Азия, които често не биват отразени от медиите. Напоследък, именно защото непривилегировани общества и индивиди, получават достъп до интернет, все повече новини за проблеми, които преди са били изолирани от публичната сфера, излизат наяве.

на фалшиви новини, пропаганда, ферми за съдържание, кибератаки и други, интернет предлага и другата страна на монетата – факт-чекинг, кросреференции, метаанализи и киберзащита. Снимките и новините за зверствата в Буча, Украйна, примерно, за които в интернет пространството и дори в телевизионните формати се ширят какви ли не конспиративни теории (особено в България), всъщност са проверени чрез сателитни снимки и метаанализи на различни визуални материали. В сравнение с всяко едно друго време, проверката на истината от децентрализирана система днес води до по-голяма сигурност в качеството на информацията. Стига човек да иска, може да разбере, че зверствата в Буча са факт. Да, съвременните машини за дезинформация със сигурност са по-силни от предишните, но също така имат и много по-мощен опонент от преди.

Предимството на идните поколения е, че ще бъдат както по-дигитално грамотни така и по-свикнали с възможностите на интернет. Може и да е смела хипотеза, но общество, което е изправено пред тази поляризираща действителност, но я разбира по-добре, поне на технологично ниво, неизменно ще се стреми непряко към проверка на истината. Пример за това е развитието на Уикипедия в наши дни – не просто самият прогрес на проекта, защото той зависи от малко хора (пренебрежително количество на фона на всички, които ползват интернет), а по-скоро влиянието му. От недоверен любителски проект, Уикипедия се превърна в източник на достъпна и (все по-) надеждна информация. Няма значение дали по-голямата част от хората, които я ползват, умеят да спазват хигиена на източниците си, важно е, че самият проект се саморегулира относно качеството на информация, а достъпността му решително го прави влиятелен.

Съпреживяването на войната в Украйна неимоверно ще повиши нивата на стрес, както и ще влоши психическото здраве на редица хора, които не са пряко свързани с конфликта (да не говорим за хората, които са пряко свързани). Това, за което трябва също да се замислим обаче е, че също така ще информира емоционално и психически немалка част от тях. Този тип

информация, макар и по никакъв начин да не е свързана с това, което сме свикнали да разбираме като психологическа грамотност, е свързано с емоционалната интелигентност и етическите категории толкова силно, че неизменно ще доведе до някакви резултати в сферата на психологическата грамотност – като причина за емпатия и разширяване на значенията зад нея, повод за търсене на информация и желание за разрешаване на конфликти. Подобно на спомена за двете Световни войни, който днес афектира хора, които не са ги преживели, защото съществува в общественото съзнание и е основният психологически и интелектуален двигател зад световния отговор на войната в Украйна.

Отвъд това, интернет културата създава предпоставки за формирането на нови международни и межкултурни метанаративи, които способстват развитието на чувство за близост с „другите“ култури и индивиди във висока степен. И тъй като просоциалният конформизъм е една от движещите черти на човешкото поведение – груповата емпатия прави хората по-склонни да бъдат емпатични на свой ред (Nook et al., 2016) - развитието на нова социална среда, каквато е интернет, има потенциала да промени коренно нагласите отвъд наративите в офлайн социалния контекст на хората.

Интернет също така предоставя възможности за добиване на психологическа грамотност (и емоционална интелигентност) чрез нормализирането на всекидневния (и изключителния) психологически отговор, предизвикан от живота, новините, и може би още по-важно, чрез показването на различните перспективи и близките психологически нужди зад тях. Стремещът към по-хуманно поведение, пример за който е културата на „политическата коректност“, е базиран на идеята за всеобщ етичен подход към хората. За да може такава парадигма да функционира, трябва да съществува разбирането за нуждата от внимателно боравене с чувствителни теми. Тази идея може да работи само ако хората са запознати с основни психологически концепции и етични позиции. Примерно, идеята, че определен език или

ситуация може да бъде „trigger“⁵ за даден човек (или група от хора) налага схващането на основната концепция за травма. Не се опитвам да предположа професионално разбиране на механизма зад човешката психологическа травма, а по-скоро елементарно схващане на идеята за травма. Много от темите, които съдържат етични съображения, първо, зависят от психологическите съображения и второ, от тяхната легитимация в широката култура. Наличието на стремеж към по-етично поведение със сигурност е симптом на развитието на психологическа грамотност, ако и то да не е единствената причина за този стремеж.

Друго развитие, важно за културата, което би могло потенциално да повлияе на психологическата грамотност (както и на всички други аспекти на познанието), е придобиването на чуждоезични умения и универсалността на съответния език. В широк контекст, английският език е достигнал ниво на относителна универсалност (разбирана не като роден език, а като *lingua franca*) и по-младите поколения, които съществуват в дигиталната и онлайн сферата от ранна възраст, са изложени на разнообразни употреби на английски език. Разбира се, е доста трудно степента на английски език, добит през интернет, да бъде измерена, но несъмнено езиковите умения на хората, ползващи интернет, са повлияни позитивно от цялостната употреба на дигитални технологии. Основателно е да предположим, че това влияние може да бъде усетено най-вече у младите хора, които са едновременно по-дигитално грамотни и имат по-висок потенциал за придобиване на познания. Това развитие, добавено към еволюцията на софтуера за машинен превод, който става все по-надежден, и възможността за вътрешнообщностен превод, предоставят съвсем нова и силно достъпна информационна среда, която съществено увеличава възможностите за учене.

⁵ Trigger (английската дума за спусък) – всяко нещо, което може да накара човек да преживее наново травматичен момент, да влоши психическото му състояние или дори здраве. Обичайно се ползва във връзка с посттравматичен стрес, но може да се отнася и до тревожност, злоупотреба с вещества или хранителни разстройства. За пример, ситуация, в която се употребява или говори за алкохол, може да е тригър за възстановяващ се алкохолик, или определени ситуации, думи или сетивни преживявания могат да накарат човек с посттравматичен стрес да изживее момента на травма наново.

Google Trends може да бъде ползван с цел илюстрирането на важността на езиковите умения, както и покачането на психологическата грамотност сама по себе си, чрез преглед на популярността на търсените термини. Това е, разбира се, просто наблюдение на тенденциите в онлайн поведението, но макар че тези тенденции могат да бъдат подложени на широка интерпретация, показаните резултати са единствената последователна информация за интернет поведение, която може да бъде надеждно достъпена и удовлетворява нуждите на базово културно наблюдение. В допълнение, базирам селекцията на термини на широкото разпространение на тревожността и депресията (като събирателни понятия) – респективно 284 и 264 милиона души в света страдат от тези състояния според скорошни изчисления (Dattani et al., 2021). В същото време, тревожността е подчертано по-зле разбрана в широк културен план. Примерно, в проучване при възрастни граждани на Перу, изследователите откриват, че депресията е по-лесно разпознавана от тревожността, както като термин, така и като основно познаване на симптоматиката (Flores-Flores et al., 2020). Знаци, които посочват, че това се променя с времето, можем да открием в световните тенденции (Google Trends) за периода между 01.01.2010 и 01.01.2020 – „depression“ последователно отбелязва между 50 и 80 точки, в сравнение с „anxiety“, която се покачва нагоре от 40 точки през 2010, през над 60 през юни 2016 (пресичайки се с „depression“), до над 80 точки след 2018 година. Средните цифри за този период са 76 за „depression“ и 61 за „anxiety“. За последните пет години от април 2017 до април 2022 „anxiety“ надминава „depression“, респективно със средни стойности от 77 и 71 точки.⁶

За двойноезичен контекст, терминът „депресия“ има цялостно стабилна популярност (отбелязва между 50 и 70 точки) в България за периода 1.01.2010 до 01.01.2020 година. За същия период терминът „depression“ претърпява слаб ръст на популярността (последователно надхвърлящ 25 точки чак след юни 2016), но остава сравнително нисък спрямо българския превод. Това може

⁶ „Числата представят интереса към търсения в отношение към най-високата точка в диаграмите за дадения период от време. Стойност от 100 е пикова популярност на термина. Стойност от 50 означава, че термина е наполовина популярен. 0 точки означават, че няма достатъчно информация за този термин.“ – бележка от интерфейса на Google Trends, която дава контекст на точковата система. Превод на автора Д.С.

да бъде обяснено от два основни фактора. Първо, думата „депресия“ е част от активния речник на повечето българи за дълъг период от време, докато английският еквивалент не е – следователно статистиките за България ще показват интерес предимно към българската дума. Второ, английският еквивалент бавно печели почва, защото английската грамотност се увеличава. Не е разумно да се предполагат някакви съществени промени отвъд това на база на тази информация сама по себе си, но ако я сравним с други думи, можем да предложим няколко теории. Ако се добави още една двойка на български и английски, конкретно „тревожност“ и „anxiety“, резултатите са далеч по-красноречиви. „Тревожност“ отбелязва далеч по-малко точки в сравнение с „депресия“, както и по-малко точки от английската „depression“ за същия период, със слабо растяща популярност под 25 точки. Интересната промяна идва от английския еквивалент – „anxiety“ започва да изпреварва българската дума около юни 2012, като надминава 25 точки няколко пъти от май 2015 насам, бавно движейки се нагоре.

Средният рейтинг за популярност за период от десет години от 01.01.2010 до 01.01.2020 и за период от пет години от приблизително 01.04.2017 до 01.04.2022 са следните:

	01.01.2010 – 01.01.2020	~01.04.2017 – 01.04.2022
депресия	63	24
depression	18	10
тревожност	11	6
anxiety	15	10

Двете колони не трябва да се сравняват една с друга на база на числови изражения на точки, защото разпределението им се отнася към момента на най-висока популярност на термина за дадения период, и средните стойности са изчислени по същия начин. Двата периода не използват еднакви реални числа, за разпределението на точки, а са в отношение към най-високата стойност на популярност. За пример, най-високият резултат за „депресия“, или с други думи – периодът, когато отбелязва 100 точки (и 21, 9, 21 за „depression“, „тревожност“, „anxiety“ респективно) е между 27.02 и 05.03 през 2022, по всяка вероятност във връзка с войната в

Украйна. Поради тази причина числовите изражения на цялата скала за периода се изместват, затова числата във втората колона са по-ниски. Интересното в това сравнение е отношението между четирите категории в двата периода. Въпреки че с течение на времето „тревожност“ и „anxiety“, сравнително по-скорошни попълнения в популярния речник от „депресия“ и „depression“ (в международен план), бавно се движат нагоре, английските думи за депресия и тревожност се изкачват по-бързо от българската дума за тревожност. Макар и да има много фактори, които биха могли да допринасят едновременно към този резултат, като по-пълноценната информация на английски, както и по-големият брой хора, които говорят английски – те предполагат и обратната връзка – хората намират повече информация за новата терминология и научават повече чрез англоезична интернет информация. Защото българската култура функционира почти изцяло на български език извън интернет употребата, друго заключение, което потенциално можем да извлечем от тази информация, е че хората основно научават за тези термини и значението им чрез интернет. Поради това, че българското съдържание е драстично по-малко в сравнение с англоезичното (по всяка вероятност даже би било статистически пренебрежимо като процент), популярността на английските варианти в българските онлайн тенденции показва, че именно онлайн средата сама по себе си, оказва съществено влияние за популяризирането на терминологията на психическото здраве.

В допълнение, фактът, че английските думи са достигнали еднаква популярност е значителен. Разликата в популярността на българските им преводи показва, че интересът, съответно и познанието за депресията, надхвърля съществено познанието за тревожността в широката българска култура, докато българите, които ползват английски език, имат еднакъв интерес и към двете теми и следователно биха имали по-добро разбиране за концепцията за тревожност от масата хора. Разбира се, има много фактори, които допринасят за това – като корелацията между образователна степен и англоезична грамотност, както факта, че по-младите хора със сигурност се срещат по-често с подобна терминология, но е силно вероятно тези резултати да сочат към

образователната ценност на широкия интернет, както и към ефектите, които има върху психологическата грамотност.

Фактор, който трябва да бъде обмислен, когато се диагностицира разместване в културата, е как поколенческата разлика се отнася към различни аспекти на културата. И все пак, няма обективен начин да се измери до каква степен различните поколения са замесени в интернет културата, защото има твърде много променливи, които не могат да бъдат контролирани. От друга страна, и с още по-голяма важност, стои въпросът – кои аспекти на културата би следвало да се изследват и по какъв начин? Изследване от 2018 г. се занимава с връзката между личностни типове и интернет употреба, включвайки цялостно интернет потребление и различни категории интернет употреба сред четири възрастови кохорти. Резултатите емпирично доказват концепцията, че интернет употребата и демографските групи, както и интернет употребата и личностният тип имат доста сложна връзка – „резултатите предполагат, че цялостното потребление на интернет е опростен и нечувствителен показател, защото изникна по-нюансирана тенденция от взаимовръзки, когато категории на интернет употреба беше използвана като резултатната променлива“ (Roos & Kazemi, 2021). Това изследване хвърля светлина върху далеч по-голям проблем – схващането ни за интернет като за допълнителен инструмент към реалния живот, който има конкретни граници, не е приложимо що се отнася до по-младите поколения. Да се опитваме количествено и качествено да измерим интернет употребата е все едно да се опитаме да измерим живота и културата масово. Идеите зад това изследване са, че определени личностни типове са по-склонни да се включват в определени аспекти на интернет културата – набавяне на информация и работа, почивка и забавление, и прочее. Резултатите подкрепят хипотезите, но изследователите пренебрегват задълбочаването в един уместен детайл – „Нещо повече, беше показано, че цялостното интернет потребление е свързано с личностни фактори само между Baby boomers и Dutifuls [поколенията]. Нямаше значителни връзки между

личностните фактори и цялостната интернет употреба при DotNets и GenXers⁷. Очевидно, да разберем връзката между личност и интернет употреба не е възможно, без да вземем предвид определящите роли на категориите интернет употреба и поколенческа кохорта“ (ibid.) По-младите поколения съществуват в Интернет култура, за тях включването в нея не е избирателно, единствената разлика е количеството внимание, което отделят на конкретен тип съдържание (което винаги е определяно от личностни характеристики, отвъд професионалните обстоятелства, разбира се). Следва, че следващите идните поколения ще бъдат още по-ангажирани с интернет културата, защото ще са отгледани, ще работят, пазаруват и ще прекарват свободното си време във и чрез нея, ще консумират и създават съдържанието ѝ. Този процес е вече твърдо започнал и резултатът е, че хората създават реалност онлайн – също толкова многолика като и тази офлайн. Всички проявления на човешкото поведение ще бъдат пренесени онлайн, стига това да е възможно. Интернет не трябва да бъде схващан като алтернатива на реалността, или дори като паралел, а по-скоро като разширение. Това може би изглежда като очевиден факт, но като че ли трябва да бъде повторено. Въпреки че всякакви видове изследвания на спецификите на интернет и ползването му от хората винаги ще бъдат полезни, също толкова полезно е да мислим за интернет през по-генерализираща и широка перспектива. Всеки от отделните вектори на интернет културата, споменати в този текст, и тяхната връзка с психологическата грамотност може да бъде обект на изследване по своему, но само когато ги комбинираме, можем да формулираме посока на развитие. Нарастващата психологическа грамотност може да не е непосредствено видима или, нещо повече, подлежаща на околичествяване в широк смисъл, но посоката ѝ може да бъде интуитивно усетена от различни проявления на културата. Разпространението на идеи от научен, философски и политически характер неизменно променят структурата на обществото и културата. Ако си позволим да опростим сложни процеси – подобно на разпространението на философски, политически и

⁷ Авторите на изследването дават следните определения – Dutifuls (родени 1910–1945), Baby boomers (родени 1946–1964), GenXers (родени 1965–1976) и DotNets (родени 1977–1999).

научни идеи през Ренесанса, Реформацията, Просвещението и Научната революция (или дори цялата модерност като явление), напредъкът на тези идеи неотменно винаги прониква във всекидневния живот. Психологическата грамотност, в частност, ще промени разбирането на хората за собственото им психологическо благосъстояние и психологически нужди, както и за чуждите такива. Разбира се, този процес е в действие от рождението на психологията (а и етиката преди това), но интернет ускорява разпространението на информация експоненциално и повсеместното му присъствие формира нова и всеобхватна среда. Дори и хората да не търсят информацията, тя ще ги засегне, защото те все по-често съществуват най-вече в самата информация и ефектите ѝ онлайн и офлайн.

За да стигнем до каквато и да е било правдоподобна теория, трябва да обърнем внимание на две основни категории логически, колкото и обширни да звучат – хората, които ползват и създават културата в момента и хората, които ще ползват и ще създават културата в близко бъдеще. В голяма степен в развитите и развиващите се държави средната възраст се увеличава заради ниските нива на (и късната) раждаемост и по-доброто здравеопазване, което означава, че повече поколения живеят за по-дълго едновременно. Особено в контекста на съвременната култура, това подсилва осезаемото разцепване в културата между тези, които е трябвало да се справят с изникването на новите технологии, и тези, които са израснали паралелно с развитието на дигиталната ера или са родени след началото на възхода ѝ. Още повече, най-голям процент от населението в тези държави е в работоспособния етап от живота си – между 25 и 64 годишна възраст (Ritchie & Roser, 2019)⁸. В тази група, която е най-активна от креативна, от социална и от икономическа гледна точка, следователно и да има най-голям принос за културата изобщо, има едновременно хора, родени преди възхода на дигиталната ера, и хора, родени по време или

⁸ „Работоспособната възраст“ обичайно бива дефинирана между 15 и 64 години, но демографските схеми разглеждат 15 до 24 годишните като отделна група. Като се вземат предвид покачващите се нива на образование в развитите и развиващите се държави, 25 до 64 години покрива работещите възрастни, изключвайки работещите учащи в късно юношество и млади възрастни (дефинициите, респективно *older adolescent* – от 15 до 19 и *young adult* – от 20 до 24 годишна възраст, са взети от статистиките на Световната здравна организация – <https://www.who.int>)

след него – тези групи неизменно имат различаващо се отношение към технологиите и интернет. Отвъд това, процентът на хората в световен план, които използват интернет, е скочил от 0.049% през 1990 до 56.727% през 2019 според Международния телекомуникационен съюз и Световната база данни за телекомуникация и информационни и телекомуникационни показатели⁹. Приблизителни оценки сочат, че „едва през 2017 година половината световно население е онлайн“, а в последните години около 27 000 нови потребители получават достъп всеки час (Roser et al., 2015). Все още се намираме в разгара на променящ се глобално информационен фон – с огромна несъразмерност в дигиталната и онлайн грамотността в световен план, а в развитите и развиващите се страни в поколенчески такъв. Тези различия допринасят към едно фрагментирано онлайн преживяване. Това несъответствие обаче стремглаво намалява с времето. Хората, които създават и използват културата в близкото бъдеще, ще представляват много по-опитно хомогенно общество от дигитална гледна точка в сравнение с обществото, в което живеем в момента. Това глобално ще промени информационния фон още повече, изравнявайки нивото на достъп, и неизменно ще доведе до някаква форма на безпрецедентна споделена култура в много аспекти.

Значителността на психологическата грамотност отива далеч отвъд простите психологически концепции и употребата на поп-психология. Въпросите, които исторически са били в обсега на класическата философия и, по-специално, на етиката, са също така и въпроси от психологията, въпреки разкола между тези полета. Още повече, напоследък интердисциплинарните подходи, които комбинират етика с естетика, невронаука и психология, започват да консолидират отделни пътища на изследване в свързан опит за схващане на човешката идентичност, преживяване и тяхната връзка с реалността. Полетата на невропсихологията, невроетиката и невроестетиката са свързани, въпреки различните им сфери на изследване, и също така дължат замисъла си на философията, психологията и науката еднакво. По същия начин, концепцията за психологическа

⁹ Individuals Using the Internet (% of Population) | Data, n.d.

грамотност е концепцията за схващане (поне на елементарно ниво) на основните въпроси, които тези полета изследват. По един особен начин това, което сме свикнали да разпознаваме като психология, не е толкова самото поле на психологията (или което е да било друго научно или философско поле), а по-скоро социалните и етичните последици от нещата, които разбираме за човешкото поведение като цяло. Именно поради това психологическата грамотност трябва да бъде схващана като един от основните предопределящи показатели за посоката на обществено развитие. От друга страна, в ерата на интернет трябва да обърнем внимание на процесите, които дигиталната култура опосредства, защото тя има огромна трансформираща сила. Може би ефектите от тази култура няма да бъдат всеобщо усетени скоро, но наистина ставаме свидетели на нещо далеч по-голямо от самите технологии, но което е, до голяма степен, постигнато чрез тях. Може и да изглежда като прибързано заключение, но позовавайки се на етичното развитие на обществото през модерността и новата рязка промяна след края на модерността, която донася нови ценности за равенство и етика, можем да теоретизираме, че тази посока на развитие ще продължи. Ако са верни предположенията, че интернет културата въздейства положително на психологическата грамотност, в комбинация с новите ценности, които изглеждат във възход, то тогава не просто не сме се запътили към загуба на човешкото, а вместо това всъщност сме на ръба на нова ера на хуманността.

Литература:

- Dattani, S., Ritchie, H., & Roser, M. (2021). Mental Health. Our World in Data. <https://ourworldindata.org/mental-health>
- Flores-Flores, O., Zevallos-Morales, A., Carrión, I., Pauer, D., Rey, L., Checkley, W., Hurst, J. R., Siddharthan, T., Parodi, J. F., Gallo, J. J., & Pollard, S. L. (2020). "We can't carry the weight of the whole world": Illness experiences among Peruvian older adults with symptoms of depression and anxiety. *International Journal of Mental Health Systems*, 14(1), 49. <https://doi.org/10.1186/s13033-020-00381-8>
- Huh, J., Liu, L. S., Neogi, T., Inkpen, K., & Pratt, W. (2014). Health Vlogs as Social Support for Chronic Illness Management. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction : A Publication of the Association for Computing Machinery*, 21(4), 23. PubMed. <https://doi.org/10.1145/2630067>
- Individuals using the Internet (% of population) | Data. (n.d.). Retrieved April 8, 2022, from <https://data.worldbank.org/indicator/IT.NET.USER.ZS?end=2020&start=2003>
- Newell, S. J., Chur-hansen, A., & Strelan, P. (2020). A systematic narrative review of psychological literacy measurement. *Australian Journal of Psychology*, 72(2), 123–132. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12278>
- Nook, E. C., Ong, D. C., Morelli, S. A., Mitchell, J. P., & Zaki, J. (2016). Prosocial Conformity: Prosocial Norms Generalize Across Behavior and Empathy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(8), 1045–1062. <https://doi.org/10.1177/0146167216649932>
- Ritchie, H., & Roser, M. (2019). Age Structure. Our World in Data. <https://ourworldindata.org/age-structure>
- Roberts, L. D., Heritage, B., & Gasson, N. (2015). The measurement of psychological literacy: A first approximation. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2015.00105>
- Roos, J. M., & Kazemi, A. (2021). Personality traits and Internet usage across generation cohorts: Insights from a nationally representative study. *Current Psychology*, 40(3), 1287–1297. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0033-2>
- Roser, M., Ritchie, H., & Ortiz-Ospina, E. (2015). Internet. Our World in Data. <https://ourworldindata.org/internet>
- Sangeorzan, I., Andriopoulou, P., & Livanou, M. (2018). Exploring the experiences of people vlogging about severe mental illness on YouTube: An Interpretative Phenomenological Analysis. *Journal of Affective Disorders*, 246. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.119>