

UDC 159.92

DOI: 10.34671/SCH.BSR.2020.0401.0016

СТИЛОВЕ НА ПРИВЪРЗАНОСТ И СОЦИАЛНИ МЕДИИ

© 2020

Кирилов Кирил Найденов, докторант по педагогическа и възрастова
психология, научен консултант

Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“

(4027, България, Пловдив, бул. „България“, №236, e-mail: drkirilov@gmail.com)

Иванова Евелина Иванова, студент по психология

Параскевова Виктория Цветелинова, студент по психология

Софийски университет „Св. Климент Охридски“

(1000, България, София, бул. „Цар Освободител“ 15, e-mail: viktoria.paraskevova@abv.bg)

Анотация. Настоящата разработка се стреми да очертае, от една страна, отражението, което стиловете на привързаност имат в социалните медии, и, от друга, въздействието на активността в социалните медии върху стиловете на привързаност. Проблемът е актуален в съвременното поради нарастващия брой хора, притежаващи акаунт в популярни сайтове – както и поради изместването на голяма част от интеракцията в тези платформи. Необходимо е обаче изследователите да подхождат с повишено внимание към темата, тъй като, противно на масовата загриженост за възможни негативни ефекти, се оказва, че социалните медии могат да допринесат и с някои ползи за отношенията. Дискутират се различните поведения, които корелират с отделните стилове на привързаност, конкретни онлайн активности, свързани с разглеждания въпрос, медиращото влияние на самооценката, межкултурни различия в проявите на стиловете на привързаност, както и степента на съответствие между стила на привързаност в реалността и този в социалните мрежи. Обзорът завършва с някои провокиращи данни от невронауката, както и с препоръки, които биха могли да послужат на консултантите и на потребителите на тези сайтове във връзка с подобряване на междуличностното функциониране.

Ключови думи: стилове на привързаност, социални медии, видове онлайн комуникация, маладаптивно поведение, активност в социалните мрежи, харесвания/лайкове, културни влияния, невронаука.

ATTACHMENT STYLES AND SOCIAL MEDIA

© 2020

Kirilov Kiril Naidenov, PhD candidate in Pedagogical and Developmental
Psychology, Scientific Advisor

Plovdiv University „Paisii Hilendarski“

(4027, Bulgaria, Plovdiv, Bulgaria Blvd., 236, e-mail: drkirilov@gmail.com)

Ivanova Evelina Ivanova, Undergraduate of Psychology

Paraskevova Victoria Tsvetelinova, Undergraduate of Psychology

Sofia University „St. Kliment Ohridski“

(1000, Bulgaria, Sofia, 15 Tsar Osvoboditel Blvd., e-mail: viktoria.paraskevova@abv.bg)

Abstract. On the one hand current document try to reveal the impact which attachment styles have on social media. On the other hand, it tries to describe the impact of social media activity on the attachment styles. Nowadays this issue is up-to-date because of the increasing number of people who have accounts on popular sites – and because of the changed interaction in general. However, researchers should be cautious about the topic – despite the widespread concern about possible negative effects it turns out (that) social media can bring some benefits for the relationships. We discuss some behaviours which correlate with the attachment styles, specific online activities, related to the issue, the meditating influence of self-esteem, cross-cultural differences in the attachment styles and the extent of congruence between the attachment style offline and on social networks. We conclude with provoking data from neuroscience and give some advices that may be beneficial to the psychologists and users of these sites – considering improvement of interpersonal functioning.

Keywords: attachment styles, social media, types of online communication, maladaptive behavior, social media activity, likes, cultural influences, neuroscience.

СТИЛИ ПРИВЯЗАННОСТИ И СОЦИАЛЬНЫЕ МЕДИА

© 2020

Кирилов Кирил Найденов, докторант по педагогической и возрастной
психологии, научный консультант

Пловдивский Университет им. П. Хилендарского

(4027, Болгария, Пловдив, бул. „България“, №236, e-mail: drkirilov@gmail.com)

Иванова Евелина Иванова, студент по психологии

Параскевова Виктория Цветелинова, студент по психологии

Софийский университет им. святого Климента Охридского

(1000, Болгария, София, бул. „Цар Освободител“ 15, e-mail: viktoria.paraskevova@abv.bg)

Аннотация. Целью данной работы состоит в том, чтобы показать, с одной стороны, влияние, которое стили привязанности оказывают на социальные сети, и, с другой стороны, влияние деятельности социальных сетей на стили привязанности. Проблема актуальна из-за растущего числа людей, имеющих учетные записи на популярных сайтах, а также из-за сдвига в большей части взаимодействия на этих платформах. Однако необходимо, чтобы исследователи были более осторожными в этой теме, потому что, несмотря на широко распространенную озабоченность по поводу возможных негативных последствий, оказывается, что социальные сети также могут добавить некоторые преимущества в отношениях. Обсуждены различные модели поведения, которые коррелируют с различными стилями привязанности, конкретные интернет-активности, имеющие отношение к данному вопросу, опосредованное влияние на самооценку личности, межкультурные различия в проявлениях стилей привязанности и степень согласованности между стилем привязанности к реальности и, в то же время - к социальным сетям. Обзор завершается некоторыми провокационными данными из области нейронауки, а также рекомендациями, которые могут быть полезны консультантам и пользователям этих сайтов для улучшения межличностного функционирования.

Ключевые слова: стили привязанности, социальные медиа, формы онлайн-коммуникаций, неадаптивное поведение, активность в социальных сетях, лайки, культурные влияния, нейронаука.

Увод. Теорията за привързаността, предложена за пръв път от Джон Боулби [1], подобно на много други психологически теории, намира своето естествено емпирично продължение в изследователските трудове на Мери Ейнсуърт [2]; по-късно, Мейн и Саломон обогатяват първоначално предложената концепция с един „допълнителен“ стил привързаност: дезорганизираният. Възникнала като опит да надскочи психоаналитичните постулати, теорията за привързаността е по-богата още от самото си създаване – тя включва елементи от етологията, еволюционната перспектива, както и от когнитивната традиция. Вероятно именно по тази причина тя е генерирала сериозен брой проучвания в науката и към наши дни, социалните учени вече разполагат със значителен обем знания в това поле – например, как ранните стилове на привързаност намират приемственост в изграждането на взаимоотношения по-късно [3], кои фактори повлияват потенциалното им модифициране (Crossberg, 1980 – по Hazan & Shaver, 1994) [4], връзката им с пристрастяванията и с реакцията на стресиращи събития [5], корелациите между тип привързаност и склонност към социално сравнение, депресия, качество на живот [6] и още много други.

Предмет. Отнесени към днешния начин на живот, стиловете на привързаност придобиват значение и във виртуална среда – тъй като интеракцията със социалните мрежи заема не маловажна част от живота на съвременния човек: хората откриват информация за събития онлайн, срещат стари познати, понякога стават жертва на тормоз, общуват с приятели и роднини, научават за живота на важните за тях други, изразяват себе си, влизат в дискусии, понякога дори попадат на възможности за работа или директно получават предложение. Преди обаче да пристъпим към изключително конкретните емпирични открития, ще обсъдим най-общо с какви поведения би било разумно да са свързани четирите стила на привързаност. На първо място, сигурният стил, тъй като е изграден върху стабилна самооценка и добър баланс между автономност и здравословно обвързване, е очаквано да корелира с ненаатрапчива онлайн активност, липса на оглушително афиширане на връзката, но и поведение, което не крие наличието на отношения – били те приятелски или интимни. Избягващият стил, от своя страна, тъй като предполага negliжиране на важноста на всякакъв тип близост и слаба емоционална експресия, е логично да бъде свързан с относително ниска активност на публикуване в социалните мрежи, малко харесвания на чужди публикации, дистанцирана комуникация, отсрочени отговори в приложенията за незабавни съобщения и т.н. За тревожният стил, с неговите несигурност и недоверие, вероятно характерни ще бъдат свръхангажиране във връзката, следене на активностите на партньора, изпитване на негативни емоции дори при намек за дистанция, редовно обновяване на статуси в търсене на внимание. И накрая, предполагаме, че хората с дезорганизиран стил, с тяхната изключителна амбивалентност, ще продуцират силно смесени послания в профилите си и в личната си комуникация; при тях ще липсва ясна стратегия в управлението на собствените им емоции, както и в приспособяването към различни ситуации. Голяма част тези допускания, оказва се, вече са емпирично верифицирани [7].

Затруднения. Какво обаче да кажем за „надеждността“ на стиловете на привързаност във времето? Или с други думи – за континуитета им от детството до зрелостта? Според изследванията, те са стабилни, при условие, че семейната ситуация остава непроменена, но все пак е напълно възможно да претърпят трансформация, когато външните условия се реструктурират (отново обзор на Hazan & Shaver, 1994). Всъщност още Боулби пише, че способността за рефлексия върху неподходящите мисли и навици, както и благоприятен опит в настоящите взаимодействия с околните могат да донесат някои промени в типа привързаност. Освен

това, по-съвременни проучвания подсказват, че континуитетът на привързаността от детските години към зряла възраст е по-скоро умерен. Също така, добре е да разгледаме и темата за универсалността в стиловете на привързаност, т.е. доколко е налице припокриване в различен вид култури. Според изследванията, стиловете на привързаност наистина се оказват универсален конструкт; интересно е обаче да обсъдим някои интригуващи подробности и съображения. Например, изглежда, че младите, хората от индустриализирани и Западни страни, както и тези с неблагоприятен социално-икономически статус са по-склонни да проявяват избягващ стил [8]. В допълнение, сигурните стилове на привързаност са „нормативни“ в повечето култури, но хората с избягващ стил преобладават в Източноазиатските страни [9]. Свърхпредставеност на тревожни и амбивалентни типове се наблюдава още в някои африкански държави, както и в Япония, Индонезия и Израел. Въпреки това, може би изненадващо, различията вътре в културите изглежда да са по-големи от межкултурните; това донякъде успоява дебата доколко процесът на изграждане на привързаност е всеобщ – за справка, критиците на идеята твърдят, че вероятно има известен „западен“ уклон в цялата концепция (тъй като тя води началото си от Западната култура и повечето изследвания върху нея са провеждани в други Западни държави). Макар тези заключения да се приемат за достатъчно достоверни обаче, важно е да се спомене, че дори малкото културни различия в разпространението на отделните привързаности не трябва да се смесват с ефектите от бедността и изобщо лошото социално-икономическо положение. Отново Шмит и колеги показват, че дори в извадка от 54 страни стресът и икономическите трудности, индексирани посредством средния национален годишен доход, са силно свързани с несигурни стилове в отношенията. Ако се върнем отново на еквивалентността на стиловете в различни култури, Грийс [10] например твърди, че последователният начин на комуникация е „основополагащ камък“ във формирането на сигурна привързаност; кохерентността в общуването пък е универсален белег на човешката комуникация (поне лингвистичната такава) навсякъде по света (пак там). Що се отнася пък до констатацията, че хората с неблагоприятен социално-икономически статус са по-склонни да се ангажират в несигурни стилове – тя съответства на т.нар. теория за историята на живота на Симпсън и Белски [11], която постулира, че тежките условия на средата ще предразполагат към ориентирана към количеството стратегия за отглеждане на потомството, докато изгодните обстоятелства ще подтикват към насочен към качествено отглеждане подход. Имайки предвид всичко това, със сигурност, когато говорим за стилове на привързаност и техните проявления, следва да отчитаме ограниченията и потенциално замърсяващите променливи в анализа си. Освен това, фактът, че, както подчертават някои автори, „чистите стилове“ са рядкост, (т.е. повечето типове привързаност са смесица от няколко субтипа) следва единствено да ни направи още по-бдителни.

Контекст на изследванията. Както вече беше изтъкнато, обществата са все по-динамични и все повече преплитат реалния си живот с този в онлайн пространството – по данни от 2016-та година, над 90% от хората на възраст между 18 и 49 години са докладвали използването на поне една социална платформа в рамките на изминалите 12 месеца [12]. И докато в научната литература съществува достатъчно яснота в очакваните тенденции относно поведението на хората с различни стилове привързаност, то от съвременна гледна точка, от не по-малък интерес се явява и тяхната проява в поведението и начините за комуникация във виртуалното пространство.

Например, аналогично и на реалния живот сигурният стил се оказва позитивно свързан с броя социални връзки и желанието на индивида да инициира такива

във виртуалното пространство [13]. Освен това, предвид факта, че индивидите с такъв тип привързаност притежават зрели социални умения и техники за справяне, напълно очаквани се оказват и данните, които сочат негативна връзка с пристрастяването към социални медии. [14]. Следователно би могло да се направи заключение, че този стил на привързаност действа като превантивен фактор срещу ангажирането с нездравословни поведени онлайн. Допуска се също така, че при двусмислена информация ще се наблюдава по-акуратно интерпретиране от страна на сигурния стил, отколкото от другите. Ето защо той има склонност да изпитва относително ниски нива на ревност спрямо фейсбук пост, особено в сравнение със свръхангажирания [15].

За разлика от сигурния стил, при несигурните (тревожен и избягващ) се установява значителна позитивна връзка с по-интензивната и дисфункционална употреба на интернет [16]. Изглежда, тревожните стилове използват социалните медии като способ за замяна и компенсация на липсващата обич от близките. Действително, както по-рано бе допуснато, тревожният стил се оказва позитивно свързан с използването на фейсбук, търсенето на утеха и загрижеността за оценката [17]. Поради по-голямата вероятност хора с такъв тип привързаност да са загрижени за светлината, в която са възприемани, е напълно обяснимо защо биха прекарвали значително време, чуждейки се какво да публикуват, коя снимка да качат, какъв коментар е подходящ за нечия снимка с цел подобряване на собствения виртуален имидж. Освен това, след публикуване на снимка, тревожният стил би проверявал редовно реакциите на останалите потребители, търсейки индикации за начина, по който е възприеман на конкретната фотография. В допълнение, и друго изследване подкрепя тези тенденции, установявайки, че тревожната привързаност предсказва търсенето на обратна връзка и чувствителността към нея, както и цялостната активност, полученото внимание и по-ниската склонност към поверителност [7]. Също така при тревожния стил се установява позитивна връзка с желанието за споделяне на неутрална информация, но що се отнася да информация, възприемана като заплашителна, връзката се изменя в негативна [15].

Противоречиви остават данните относно избягващия стил на привързаност, където очаквани биха били съдържаното поведение в социалните мрежи и минималните притеснения относно обратната връзка. В действителност се оказва, че независимо от социалните умения, хората с високи нива по избягваща привързаност използват фейсбук по-рядко, по-малко склонни са да споделят за профила си и едновременно с това са по-малко склонни да поддържат позитивни нагласи спрямо съответната социална платформа [17]. Обяснение за това поведение обаче се оказват ниските нива по екстраверсия [7]. Какви обаче биха могли да бъдат очакванията относно стилна на комуникация в интернет пространството и по-конкретно за избягващия стил? От една страна, се очаква дистанция, но от друга, самата липса на комуникация лице в лице предоставя такава. Установява се, че избягващия стил е значително негативно свързан с отправянето на текстови съобщения към партньора [18]. Същевременно обаче се оказва в позитивна връзка с имейл комуникацията, което на свой ред, напълно отговаря на нуждата от дистанция в общуването. В изследването на Мори и колеги също така се упоменава, че тестовите съобщения се асоциират с по-голяма интимност от участниците с високи нива по избягване, но такава асоциация не се наблюдава при индивидите с по-ниски нива по избягване. За сметка на това, се констатира различни данни при комуникация, която се осъществява в уеб-базирана социална система и не се явява емоционален обмен. [13] В този случай пониженото желание да се инициира връзка при контакт лице в лице, се редуцира и дори елиминира. Други променливи, с които е негативно свързан избягващият стил са: фейсбук ревността,

наблюдението на профила на партньора [15, 19], както и желанието за се изпраща информация от какъвто и да е тип (ниска/висока заплаха, неутрална) [15].

Интересна констатация е, че има силен недостиг на изследвания, които да установят каква е връзката между дезорганизиран/нерешен стил на привързаност и поведението във виртуалното пространство. Поради факта, че този стил е прототип на маладаптивни стратегии за справяне с негативни емоции би могло да се допусне с основание, че ще се наблюдава склонност към нездравословно поведение в онлайн мрежата. Данните от изследване показват, че именно този стил получава най-висок брой точки по тест за интернет зависимост [20]. Но е съществено да се отбележи, че като цяло изследването е представено от малък брой участници (общо 36), което силно ограничава възможността за изводи и заключения. И все пак регресионен анализ показва, че тревожният и избягващият стил, макар и като комбинация да не са еквивалентни на дезорганизирания, все пак са способни да обяснят 52% от неговата вариация [21]. Ето защо този стил репрезентира конфликтующ модел на приближаване и отдръпване, което би могло да се очаква и като модел на общуване и/или поведение както в реалния живот, така и във виртуалното пространство. Това би означавало предпазливост и подозрителност спрямо партньорите, придружени от несигурност и противоречиви действия при интеракцията с тях.

Изненадващо обаче, темата на настоящото изследване не е обхваната двустранно в научните разработки – почти липсват данни за «обратното» взаимодействие, т.е. дали, как и доколко социалните мрежи на свой ред внасят нюанси в типове ангажираност. Въпреки това, тук ще се опитаме да дадем яснота по въпроса – макар в определени части от анализа да се налага да работим предимно с индиректни заключения.

Ключови въпроси за научни изследвания. Пример за реципрочно влияние (т.е. от социалните мрежи към отношенията) е фактът, че онлайн сайтовете предлагат възможност за широк достъп до информация. Информация, която би била по-ограничена в реалния свят – а това позволява на свръхангажирания и страхувания се стил да събират сведения за бивши партньори, което, от своя страна, повишава несигурността за бъдещето на отношения, които, без социалните медии, биха имали по-ясен и сигурен край [22]. Очаквано, същите действия, приложения и към настоящия партньор, могат да окажат влияние върху удовлетворението, стабилността и сигурността в една връзка. Именно тревожността, която се наблюдава при свръхангажирания и страхувания се стил, става причина за създаването на проблеми с техните партньори. Тяхната склонност да интерпретират информация с неясно съдържание в негативна насока, е възможно да бъде източник на конфликти или напрежение във връзката. За да бъдем по-прецизни: напълно логично е липсата на сигурност и погрешното атрибутиране да отслабят субективната стойност на взаимоотношението, а от там пък да допринесат за крехкостта му – много изследвания, включително базирани върху теорията за социалния обмен, убедително налагат именно такъв извод. Освен всичко току-що посочено, социалните мрежи като твитър и фейсбук биха могли поне в малка степен да подхранват недоволството дори на сигурно привързаните – когато отсрещната страна в общуването твърде често и твърде дълго игнорира важни съобщения, харесва огромен брой публикации на привлекателни представители на противоположния пол и т.н. Въпреки това, тук влиянието имат и личностни променливи като например самооценка (хората с относително ниска самооценка вероятно ще са по-податливи на зловредни поведения), склонност към социално сравнение (нещо, което в по-голямата част от литературата се интерпретира като отрицателна тенденция), екстраверсия, невротизъм, желание „да бъдеш в крак с новините“ [23] и още, върху които няма да се спираме подробно. За да не бъдем изцяло не-

гитивни обаче, а и за да опитаме да представим по-пълна картина върху проблема, също така би било добре да се запитаме: по какъв начин социалните мрежи могат да допринесат за възникването на по-здрави поведения и дори за преход към по-продуктивен стил привързаност? Една такава възможност е те да укрепват комуникацията с партньор, който в момента е физически отдалечен, например заради учебни или служебни причини. Т.е. разумно е да допуснем, че в двойка, съставена например от тревожна жена и сигурно привързан мъж, общуването посредством инстаграм, месинджър или която и да е друга форма, ако е редовно, любящо, спонтанно и подкрепящо, ще укрепва взаимната ангажираност. Ако вземем за илюстрация социалната мрежа фейсбук, то тя предлага безброй варианти за показване на любов и отношение: докато телефонните разговори невинаги са удобни или възможни, незабавните съобщения изискват малко усилия, но същевременно могат да имат благоприятен, „успокояващ“ ефект върху потребителите с дезорганизиран или тревожен стил. Освен това, във фейсбук са налични и опции като тагвания, размисляне на половинката с мемове (особено когато ѝ предстои важна среща или сериозен разговор), споделяне на общи спомени от приятно прекараното време... Всичко това безспорно показва загриженост и очакваме да не остави безучастни дори най-несигурните хора. За съжаление, липсват проучвания, които да проверят коя и да е от гореизложените интересни хипотези. Знаем обаче някои неща за връзката между ползването на социални медии и общата удовлетвореност от отношенията: според едно проучване [24] удовлетвореността варира в зависимост от определени онлайн поведения, когато се контролира за дохода на домакинствата – след малко ще обсъдим кои точно са те. От същата статия научаваме и че има значение дали партньорите са „приятели“ в социалната мрежа, тъй като липсата на „приятелство“ се свързва с повече притеснения относно действията на другия. В допълнение, живеещите сами или с деца (за австралийска извадка) е по-вероятно да са недоволни от връзката си, и съответно да разчитат на сайтове, за да се свържат с околните. Що се отнася до специфичните онлайн активности, които имат отношение към удовлетвореността – оказва се, че при нисък доход, обикновено единият човек във връзката усеща раздразнение, ако другият прекарва доста повече време в сърфиране от него самия; освен това, 47.7% от хората с нисък доход, които не използват често социалните мрежи с основна цел комуникация с приятели и близки, не са щастливи с партньора си (подобни проценти се забелязват и при потребители с висок доход). И накрая, регресионен анализ, проведен отново в горепосочения труд, разкрива, че този модел обяснява 8% от вариацията в удовлетвореността от отношенията: при наличието на статистическа значимост, това е резултат, който, както се изразяват авторите, може би е изненадващ на фона на безкрайно многото потенциални променливи, които се конкурират в насочването на удовлетвореността.

Интересно е да поразсъждаваме също и върху някои още по-фрагментирани поведения, като харесванията под снимка или публикация; за съжаление обаче тук науката отново не разполага с единно становище за влиянието им – както и дали въобще такова съществува. Все пак е любопитно да вмъкнем част от щекотливите спекулации – едно изследване с ядрено-магнитен резонанс например [25] твърди, че харесванията предизвикват нещо като прилив на допамин, активиране на зоната, отговаряща за възприятието за награда и дори повишена активност в областите, които контролират възприятието за психологическа близост и някои функции на изпълнението. Авторите дори говорят за „обща неврална валута“ и се аргументират, че получаването на харесвания може да има общо с усещането при спечелване на дребни парични възнаграждения. Изследването не отговаря на въпроса дали, от друга страна, оставянето

на харесвания се доближава до чувството при даряване на пари за благотворителност или при осигуряване на социална подкрепа. Каквато и да е истината, има основания за градивен скептицизъм към подобни резултати: едно друго проучване пък заключава, че не толкова отделни коментари или харесвания повлияват отношението към социалната мрежа или привързаността към околните, колкото цялостният тон на комуникацията и качеството ѝ. Последното със сигурност звучи като че ли по-умерено и по-разумно, но, от друга страна, не знаем дали именно натрупването на харесвания и одобрителни коментари, особено от ценените други, не води до качествено ново състояние. И накрая, ще завършим с откритието, че структурирането на експериментален дизайн с прайминг елементи върху различни изследвани лица може да доведе до изненадващо добри резултати по отношение на „облагородяването“ на стила привързаност [26]. Авторите на изследването констатира, че участниците в експерименталната група показват по-положителни очаквания към връзката си, по-благоприятно се възприемат и по-малко тревожна привързаност. И за да бъде всичко още по-обнадеждаващо, повтарящото се праймиране, или още „имплантиране“ на сигурна привързаност, оказва се, е с потенциал за дългосрочен ефект! Определено фантастична новина – на фона на постигнатия в науката консенсус, че праймингът обикновено предлага само краткосрочни плодове. Провеждащите бъдещи изследвания непременно трябва да помислят как могат да използват това откритие в онлайн среда – и по този начин да помагат за заздравяването на разнообразни като проблематика връзки.

Пропуски в изследванията. Безспорно основен пропуск в литературата до момента е фактът, че на практика почти липсват статии, които да се занимават с възможното влияние на социалните медии върху стиловете привързаност. Друга слабост, която също не е без значение – това е корелационният характер на повечето проучвания по темата; разбира се, преобладаващото мнозинство на корелационните дизайни в тази област е обяснимо предвид трудностите около манипулирането на променливите, както и предвид появяващите се етични въпроси. В допълнение, много от анализите за съжаление не контролират дори за на пръв поглед очевидни замърсяващи изводите променливи. Въпреки посочените ограничения обаче, психологията на онлайн поведението вероятно тепърва ще предизвиква все повече интерес; освен това, вече сме наясно с важна информация: като например многократно получаваният в изследванията резултат, че не толкова количеството престой в социалните медии има значение за благополучието или типа ангажираност в отношенията, колкото отделни поведения, които насърчават или подкопават адекватната комуникация.

Практически ползи и изводи. Направеният обзор на научната литература дотук подкрепя твърдението, че теорията за привързаността може да бъде прилагана и към уеб-базирана комуникация, която не се осъществява лице в лице. Откриването на сравнително универсални тенденции относно поведението на различните стилове привързаност във виртуалното пространство би било от изключително голяма полза в индивидуалната терапия, особено що се отнася до нездравословни поведения онлайн и опитите за тяхната промяна. Натрупаните знания по темата също така могат да бъдат не по-малко полезни и за разработката на нови психологически инструменти. А и предвид факта, че хората прекарват все повече време в социалните платформи, интерес би представлявала потенциална разработка на различни видове интервенции, базирани на визуална основа. Данните също така имат и своя теоретичен принос, давайки насоки за връзката стил привързаност-социални медии и нейното влияние върху чувството за благополучие или близост във взаимоотношенията.

СПИСЪК НА ЛИТЕРАТУРАТА:

1. Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment.* New

York: Basic Books.

2. Ainsworth, M. *Infancy in Uganda: Infant Care and the Growth of Love*. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1967
3. Main, M., & Cassidy, J. (1988). Categories of response to reunion with the parent at age 6: Predictable from infant attachment classifications and stable over a 1-month period. *Developmental psychology*, 24(3), 415.
4. Hazan, C., Shaver, P.R. (1994). Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships. – *Psychological Inquiry*, vol. 5, 1, 1–22.
5. Sung, Y., Nam, T. H., & Hwang, M. H. (2020). Attachment style, stressful events, and Internet gaming addiction in Korean university students. *Personality and Individual Differences*, 154, 109724.
6. Brophy, K., Brähler, E., Hinz, A., Schmidt, S., & Körner, A. (2020). The role of self-compassion in the relationship between attachment, depression, and quality of life. *Journal of affective disorders*, 260, 45–52.
7. Hart, J., Nailling, E., Bizer, G. Y., & Collins, C. K. (2015). Attachment theory as a framework for explaining engagement with Facebook. *Personality and Individual Differences*, 77, 33–40.
8. Van IJzendoorn, M. H., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (2010). Invariance of adult attachment across gender, age, culture, and socioeconomic status?. *Journal of social and personal relationships*, 27(2), 200–208.
9. Schmitt, D. P., Alcalay, L., Allensworth, M., Allik, J., Ault, L., Austers, I., et al. (2004). Patterns and universals of adult romantic attachment across 62 cultural regions: Are models of self and of other pancultural constructs? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35, 367–402
10. Grice, H. P. (1975). Logic and conversation. In P. Cole & J. Morgan (Eds.), *Syntax and semantics*, 3: *Speech acts* (pp. 41–58). New York: Academic Press
11. Simpson, J. A., & Belsky, J. (2008). Attachment theory within a modern evolutionary framework. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 131–157). New York: Guilford Press
12. Greenwood, S., Perin, A., Duggan, M. (2016, November 11). Social media update. Pew Research Center. Retrieved February 14, 2020, from <https://www.pewresearch.org/internet/2016/11/11/social-media-update-2016/>.
13. Yaakobi, E., & Goldenberg, J. (2014). Social relationships and information dissemination in virtual social network systems: An attachment theory perspective. *Computers in Human Behavior*, 38, 127–135.
14. Monacis, L., de Palo, V., Griffiths, M., & Sinatra, M. (2017). Exploring individual differences in online addictions: The role of identity and attachment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(4), 853–868.
15. Fleuriot, C., Cole, M., & Guerrero, L. K. (2014). Exploring Facebook: Attachment style and nonverbal message characteristics as predictors of anticipated emotional reactions to Facebook postings. *Journal of Nonverbal Behavior*, 38(4), 429–450.
16. D'Arienzo, M. C., Boursier, V., & Griffiths, M. D. (2019). Addiction to social media and attachment styles: a systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1094–1118.
17. Oldmeadow, J. A., Quinn, S., & Kowert, R. (2013). Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1142–1149.
18. Morey, J. N., Gentzler, A. L., Creasy, B., Oberhauser, A. M., & Westerman, D. (2013). Young adults' use of communication technology within their romantic relationships and associations with attachment style. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1771–1778
19. Marshall, T. C., Bejanyan, K., Di Castro, G., & Lee, R. A. (2013). Attachment styles as predictors of Facebook-related jealousy and surveillance in romantic relationships. *Personal relationships*, 20(1), 1–22.
20. Schimmenti, A., Guglielmucci, F., Barbasio, C., & Granieri, A. (2012). Attachment disorganization and dissociation in virtual worlds: a study on problematic Internet use among players of online role playing games. *Clinical Neuropsychiatry*, 9(5), 195–203.
21. Paetzold, R. L., Rholes, W. S., & Kohn, J. L. (2015). Disorganized attachment in adulthood: Theory, measurement, and implications for romantic relationships. *Review of General Psychology*, 19(2), 146–156.
22. Fox, J., & Warber, K. M. (2014). Social Networking Sites in Romantic Relationships: Attachment, Uncertainty, and Partner Surveillance on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(1), 3–7.
23. Shiota, M. N., Keltner, D., & John, O. P. (2006). Positive emotion dispositions differentially associated with Big Five personality and attachment style. *The journal of positive psychology*, 1(2), 61–71.
24. Whiteside, N., Aleti, T., Pallant, J., & Zeleznikow, J. (2018). Helpful or harmful? Exploring the impact of social media usage on intimate relationships. *Australasian Journal of Information Systems*, 22.
25. Sherman, L. E., Hernandez, L. M., Greenfield, P. M., & Dapretto, M. (2018). What the brain 'Likes': neural correlates of providing feedback on social media. *Social cognitive and affective neuroscience*, 13(7), 699–707.
26. Carnelley, K. B., & Rowe, A. C. (2007). Repeated priming of attachment security influences later views of self and relationships. *Personal Relationships*, 14(2), 307–320.