

УДК 159.9.07

Использование цифровых приложений для знакомств у людей с различными стилями привязанности

Алиса В. Ачина, Анастасия С. Колёнова, Екатерина П. Шарова*

Донской Государственный Технический Университет, Ростов-на-Дону, Российская Федерация

*E-mail: k-sharowsky@yandex.ru

*ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0003-3338-308X>

Аннотация

Статья посвящена изучению современных возможностей для создания отношений, которые могут казаться безграничными в условиях масштабного распространения приложений для знакомств.

Во **Введении** описаны общие тенденции обращения людей к цифровым средствам коммуникации. Дается обзор зарубежных исследований вопросов возможности установления долгосрочных отношений благодаря знакомствам в сети. Впервые рассматривается вопрос возможности формирования близких эмоциональных отношений посредством цифровой коммуникации через призму теории привязанности.

В разделе **Методы** описываются гипотезы о поведении пользователей при использовании приложений. Для исследования связи между стилем привязанности и выбором людей в пользу онлайн-коммуникации, были выбраны методы анкетирования, беседы, а также тест на определение стиля привязанности.

Были проанализированы те стили привязанности, которые чаще всего встречаются у пользователей цифровых приложений. Это дает возможность рассмотреть проблему формирования отношений с точки зрения тех особенностей, которые присущи каждому стилю и которые могут нивелироваться или усиливаться в цифровом взаимодействии.

Исследуется вопрос: может ли онлайн-коммуникация сгладить те трудности во взаимоотношениях, которые регистрируются у людей с ненадежной привязанностью?

Раздел **Результаты** включает в себя данные о том, что интернет-пространство может усиливать разобщенность между людьми, создавая некую иллюзию больших возможностей и легкости в общении. В то же время, оно же может давать шанс для возникновения близких отношений, если люди в состоянии преодолеть те трудности, которые влечет за собой ненадежная привязанность. Наиважнейшим результатом стало то, что были получены данные о преобладающем стиле привязанности для пользователей приложений для знакомств. Это избегающий стиль привязанности.

В разделе **Обсуждение результатов** выделяется ряд направлений для дальнейших исследований, намечена разработка рекомендаций – что делать, чтобы встречи в условиях повышенной цифровой вероятности случались чаще.

Ключевые слова

привязанность, онлайн-знакомства, отношения, цифровизация, образ партнёра, избегающий стиль, надежный стиль, ненадежный стиль, приложения для знакомств

The use of dating apps for people with different attachment styles

Alisa V. Achina, Anastasia S. Kolenova², Ekaterina P. Sharova*

Don State Technical University, Rostov, Russian Federation

* Corresponding author. E-mail: k-sharowsky@yandex.ru

* ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0003-3338-308X>

Abstract

The article is devoted to the study of modern opportunities for creating relationships that may seem limitless in the context of a large-scale distribution of dating apps.

The **Introduction** includes general trends in people's access to digital means of communication. An overview of foreign research on the possibility of establishing long-term relationships through online Dating is given. For the first time, we consider the possibility of forming close emotional relationships by means of digital communication through the prism of attachment theory.

In the section **Materials and methods** we describe the hypotheses about the behavior of users when using apps. To study the relationship between the style of attachment and people's choice in favor of online communication, we selected survey methods, conversations, and a test to determine the style of attachment.

We analyze the attachment styles that are most common among users of digital apps. This makes it possible to consider the problem of relationship formation from the point of view of those features that are inherent in each style and that can be leveled or enhanced in digital interaction.

The question is investigated: can online communication smooth out the difficulties in relationships that are registered in people with unsafety attachment?

The **Results** section includes data that the Internet space can increase disunity between people, creating an illusion of greater opportunities and ease of communication. At the same time, it can also provide a chance for the emergence of close relationships, if people are able to overcome the difficulties that precarious attachment entails. The most important result is obtained on the pre-existing attachment style for users of knowledge applications. This is an avoidant attachment style.

ПСИХОЛОГИЯ

The **Discussion** of results section highlights a number of areas for further research, and provides recommendations on what to do to ensure that meetings occur more frequently in conditions of increased digital probability.

Keywords

attachment, online dating, relationships, digitalization, partner image, avoiding style, anxious attachment, avoiding attachment, safety attachment, dating apps

Введение

Формирование личных отношений – процесс, хорошо изученный в психологии. В основе близких отношений и возникновения романтической любви лежит, прежде всего, механизм физического влечения и идеалистических представлений об объекте любви. Условия современного мира и процессов глобализации неизменно влияют на то, как устанавливаются эти отношения, с учетом новых тенденций знакомства, поддержания коммуникации, выбора партнера для отношений. Мы знаем, что современные средства связи, приложения для общения и знакомств, возможность миграции сделали возможными те отношения, которые раньше не могли состояться в силу естественных причин. Во многом это объясняется тем, что романтические отношения носят эмоциональный характер и эти эмоции могут усиливаться благодаря цифровым технологиям.

Цифровизация – это процесс преобразования информации в цифровую форму. Любая встреча, любой контакт людей представляет собой обмен информацией, а все смысловые единицы контакта – отдельные элементы информации, которые и могут быть перекодированы в цифровой вид.

Эмоциональные, личные, интимные отношения людей изобилуют информационными сообщениями вербального и невербального характера. Благодаря этому возник новый феномен установления отношений с использованием цифровых средств связи. Люди, благодаря цифровой природе передаче данных, могут овладеть ее темпом и формой, и передать необходимое сообщение так, чтобы расположить или, напротив, отдалить от себя другого. К примеру, мы можем воспользоваться Photoshop, для того, чтобы отформатировать фотографию, которая транслирует другим наш внешний вид, а напечатанное сообщение может быть отредактировано, удалено или снабжено специальными графическими символами «эмоджи», чтобы передавать наши эмоции.

Очевидно, что благодаря такой цифровой подаче могут быть выражены не только человеческие эмоции, но и развиваться различные чувства и отношения друг к другу, включая такие сложные как любовь, привязанность, нежность, ненависть и т. д. При этом роль самого субъекта переживания чувств носит, благодаря цифровизации, еще более субъективный интраличностный характер. Сидя по свою сторону экрана, человек формирует свое отношение к другому,

на основе, в меньшей степени, поведения другого, но, в большей степени, на основе собственного восприятия и интерпретации фактов.

2020-й год внес еще большие изменения в процесс цифрового взаимодействия между людьми, поскольку, к примеру, в разгар пандемии одно из самых популярных приложений Tinder изменило политику разрешений относительно знакомств. Теперь каждый пользователь может общаться с другими не только соответственно географической близости, но и за пределами радиуса, который прежде был ограничен по километражу. Перед нами действительно открылся целый мир возможных партнеров для отношений и любви.

В связи с этим, **целью нашей статьи** является необходимость проанализировать особенности построения межличностных взаимодействий мужчин и женщин с разным типом привязанностей и возможность создания отношений в виртуальном пространстве в условиях ограничения коммуникаций из-за пандемии коронавируса.

Теоретическое обоснование

По словам Л. Я. Гозмана, «эмоциональное отношение формируется как индивидуальный, а не диадический феномен, практически не зависящий от воли и действий субъекта» (Гозман, 1987, с. 93). В этом случае, роль индивидуально-го опыта все еще остается слишком значимой для установления отношений даже в условиях тех новых возможностей, который приносит нам новый мир. Л. Я. Гозман утверждает, что, если у человека есть возможность выбирать партнера, продолжение отношений зависит именно от его решения. Знакомства в специальных приложениях, к примеру, предполагают, что где бы ни находился человек, в каком статусе, возрасте и какими бы фотографиями не был привлечен, он может рассчитывать на установление отношений, если осуществляет этот выбор сам – в пользу начала, поддержания и продолжения общения.

Перенос знакомств из реальной жизни в виртуальную состоялся в 2000-х годах, когда появились первые сервисы для создания пар и отношений. В какой-то степени они стали переходной формой от брачных объявлений в газетах к первым поисковым системам, которые ориентированы на поиск нужного человека внутри самого сервиса. Первые сайты знакомств выглядели как база анкет, которые нужно было пересмотреть одну за одной, чтобы составить представление о человеке и написать ему сообщение, приглашающее к общению. Казалось бы, между людьми появился дополнительный барьер, который скорее затруднял встречу, чем гарантировал его. Однако сервисы успешно развивались и, в конце концов, стали частью нашей жизни. Все больше браков заключается теперь благодаря встрече на сайте знакомств. Так, исследование исследовательского центра Pew Research Center показало, что по состоянию на 2013 год каждый десятый американец использовал мобильное приложение для знакомств (Anderson, 2016). Из тех,

ПСИХОЛОГИЯ

кто попробовал эти платформы почти четверть сообщили, что вышли замуж или имеют долгосрочные отношения в результате, это примерно 15 процентов пользователей платформы онлайн-знакомств. Опрос Relations Australia также показал, что около 25 % пользователей сайтов и приложений для знакомств нашли долгосрочные отношения (Karantzas, 2019). При этом Tinder считается худшим приложением для установления серьезных отношений.

Успех таких сервисов может быть частично объяснен тем, что у людей появилось время, чтобы лучше разглядеть возможного партнера, лучше прочувствовать возможный тон общения в режиме демо-тестирования, без обязательной встречи. С другой стороны, такие знакомства чаще происходят не потому, что люди действительно нуждаются в брачном партнере, а потому, что другие их потребности – например, в значимости, повышении самооценки, отдыхе, внимании могут быть удовлетворены благодаря виртуальности контакта. Если в начале существования сервисов люди чаще стремились скорее назначить встречу возможному партнеру, сейчас происходит обратная тенденция: знакомство может носить исключительно виртуальный характер, а предложение о реальной встрече часто сводит приятную переписку на нет.

Приоритет переписки над действительным знакомством встречается все чаще. Люди как будто бы стремятся разделить реальную и виртуальную жизнь, сохраняя статус-кво, представляя кем-то лучшим или даже худшим в этом втором мире и т. д. По словам М. А. Головчина: «предположительно, степень вовлеченности в виртуальное пространство отчасти связана с неудовлетворенностью положением дел «в реале», в частности теми аспектами социальной реальности, которые в интернет-сообществах могут быть легко «заменены» (пол, возраст, социальный статус, этническая принадлежность, внешняя привлекательность и т. д.) (Головчин, 2019, с. 3). Более 53 % процентов пользователей в Америке признаются, что врут о себе в анкете. Среди британской выборки в нечестности сведений, предоставленных в анкете, сознаются 44 %.

Можно предположить, что успех и одновременно виртуальный характер общения на самом деле является отдельным феноменом цифрового общения и не служит напрямую целям брачного поведения. С одной стороны, он, вне сомнений, подпитывает идеализацию возможного партнера и себя самого. Ж. Шассге-Смиржель трактует нормальную идеализацию в романтической любви как «проекцию идеального Я на объект любви с одновременным повышением самооценки». При этом, как утверждает О. Ф. Кернберг, «в зрелой сексуальной любви копирование идеального Я в виде идеализированного объекта любви создает ощущение гармонии с миром, актуализации системы ценностей и эстетических идеалов: этика и красота актуализируются в любовных отношениях» (Кернберг, 2000, с. 24). Это означает лишь то, что переживание самого факта прикосновения к миру другого уже подпитывает

человека, его романтическую составляющую, придает ему ощущения эфемерной возможности связи с любым другим из сети, тогда как мы знаем, что отнюдь не с любым можно установить романтические отношения. С другой стороны, он обнаруживает трудности, которые уже присутствуют в индивидуальных способностях к поддержанию долгосрочных близких отношений. Эти способности, актуализированные благодаря близким отношениям любого рода, по сути являются слепком с ранних объектных отношений в семье, откуда происходит каждый из партнеров.

Е. П. Ильин ссылается на 3 гипотезы из социальной психологии, которые определяют выбор партнера:

- образ партнера предшествует выбору реального объекта и поиск продолжается пока объект не будет соответствовать этому образу;
- предмет любви идеализируется, каким бы он ни был на самом деле;
- не идеальные образы определяют выбор любимого, а свойства реального уже выбранного человека обуславливают содержание идеала (Ильин, 2017).

Образ возлюбленного, как эмоционально важного человека, формируется в раннем детстве. И в зависимости от того, как устанавливались отношения с важным взрослым, мы можем предположить, что по аналогичной схеме будут выстраиваться и новые значимые отношения. Для того, чтобы понять какое будущее может ожидать людей, познакомившихся в сети, логично обратиться к теории привязанности, которую предложил Дж. Боулби. Паттерны привязанности и сексуального поведения, по Дж. Боулби, частично пересекаются, тесно соприкасаются, и оказывают влияние на развитие друг друга, что происходит и у человека, и у животных. (Боулби, 2003).

Дж. Боулби и М. Эйнсуорт, а в дальнейшем Ф. Шейвер, С. Хазан и К. Бартоломью разработали систему типов или стилей привязанности, которую сейчас принято рассматривать в четырех вариантах – надежная, тревожная, избегающе-отвергающая и тревожно-избегающая привязанность. Привязанность эти авторы определяют, как устойчивую потребность в общении с данным человеком, в близости с ним.

Возможность установления любовных отношений безусловно оказывается связанной с качествами личности, которые либо способствуют, либо препятствуют поддержанию отношений. Так, благодаря исследованиям Ф. Шейвер, Е. Е. Нофтл и К. Бреннан, были получены убедительные подтверждения связи измерений привязанности у взрослых людей с факторами большой пятетки. Наибольшая связь присутствует между измерением тревожности в отношениях и фактором нейротизма, и эта связь носит культурно-независимый характер. (Улыбина, 2016). У взрослых эмпирическим путем были обнаружены стили привязанности, сходные с выделенными у младенцев надежным, тревожно-амбивалентным и избегающим стилями.

Доктор философии Хэл Шори, исследуя взаимосвязь типов привязанности и цифровых отношений, ссылается на постулат теории привязанностей о том, что сама по себе привязанность поддерживается определенным уровнем тревоги, который сигнализирует, что партнеры отошли друг от друга слишком далеко и пора что-то сделать, чтобы сблизиться снова. В то же время он пишет о том, что интернет-знакомства мешают нам устанавливать близость именно потому, что естественное уменьшение тревоги возможно только тогда, когда люди работают над самими собой, над своими качествами, чтобы сблизиться с другим человеком, а не используют возможность снова занервничать на сайт знакомств в поисках нового более доступного и кажущегося подходящим партнера (Shorey, 2019).

Логично предположить, что люди с разным типом привязанности будут по-разному выстраивать отношения в условиях цифровизации. Люди с надежным стилем привязанности, скорее, будут рассматривать интернет-знакомства как один из многих способов установления устойчивых эмоциональных отношений, с последующим переносом виртуального общения в реальную жизнь.

Люди с ненадежным типом привязанности, скорее всего, будут слабо мотивированы к переносу виртуальных отношений в поле реальных взаимодействий. В частности, это соотносится с теорией, выдвинутой Э. Дж. Эллиотом и Т. М. Трешем, которая говорит о том, что люди движимы либо стремлением к сближению, либо стремлением к избеганию (Стрип, 2020). Сам по себе характер установления отношений предполагает не только возможность достичь новых партнеров, но и представляет собой реальное препятствие, которое необходимо преодолеть, чтобы отношения приняли привычную форму.

Можно предположить, что люди с надежным типом привязанности будут настроены скорее обойти это препятствие, чтобы развивать обычные партнерские отношения. Также, вероятно, люди с ненадежным типом привязанности будут либо сохранять это препятствие, либо ожидать более активных действий со стороны партнера, которые могут для него быть свидетельством серьезных намерений, в которых они никогда не уверены. Известно также, что люди с ненадежным типом привязанности могут бессознательно выбирать тех партнеров, отношения с которыми будут так или иначе затруднены.

Так, Б. Мурштейн пишет о трех стадиях предбрачных отношений, называя при этом первую, наиболее важную для нас в контексте формирования отношений, как стадию стимула, как стадию формирования первого впечатления. Фактически эта стадия в условиях цифровизации условно реализуется дважды: первый раз в качестве объекта самопрезентации рассматриваются анкеты партнеров, второй раз первая встреча офлайн позволяет подтвердить или опровергнуть положительные ожидания от совпадения виртуального образа и живого человека.

Мы можем предположить, что люди с надежным типом привязанности в меньшей степени переживают тревогу, имеют более реалистичные ожидания,

ведут себя при реальной встрече более свободно. И, наоборот, неудача при переносе знакомства из Tinder в реальный мир оказывается слишком значимой для прекращения отношений, в случае если встречаются двое людей с ненадежным типом привязанности. В. Москаленко, описывая женщин из дисфункциональных семей, описывает это так: «во взаимоотношениях для них важнее, как это должно быть, чем та ситуация, которая сложилась; они больше мечтают, чем живут» (Ильин, 2017, с. 57–58). Мы предполагаем, что цифровой мир знакомств способствует большей идеализации возможных партнеров, что, в свою очередь, делает отношения с реальными партнерами еще менее возможными.

Вместе с этим люди с ненадежным стилем привязанности могут формально соответствовать всем признакам, говорящим в пользу создания отношений. Исследователи К. Брумбо и К. Фрейли обнаружили, что люди с ненадежным типом привязанности используют притворство, чтобы войти в отношения. У каждого из ненадежных стилей есть своя привлекательная маска. Так, тревожные, поглощающие личности в начале кажутся очень привлекательными, откровенными, контактными; избегающие носят маску независимости, силы, устойчивости. Тревножно-избегающие чаще других используют юмор, чтобы отвлечь внимание от себя в сторону внешних объектов. В силу того, что цифровое общение несколько замыливает отчетливые признаки притворства, пользователи интернет-приложений могут увлечься идеей встречи с конкретным партнером, однако реальная встреча может демонстрировать все то, что скрывали цифровые сети.

В целом, мы считаем важным исследовать соответствие между стилями привязанности и поведением людей, использующих приложения для знакомств. Подобное исследование позволит точнее определить является ли мобильное приложение вроде Tinder или Badoo – надежным эффективным средством для создания отношений и можем ли мы рекомендовать его людям, обращающимся к психологу по вопросу создания отношений.

Вне сомнений, цели, которые преследуют люди, использующие такие приложения могут быть различными. Так, к примеру, Tinder, по мнению зарубежных исследователей считается программой по поиску партнера для быстрой сексуальной связи (Graff, 2016). В то же время, другие исследования показывают, что мотивация «найти любовь» заметно превалирует над мотивацией «найти партнера для секса». Ведущими мотивациями считаются – любовь и регулярный секс, и далее по убывающей – самооценка и значимость, возбуждение и эмоции, простое общение. При этом, исследования С. Р. Самтер, Л. Ванденбос и Л. Лигтенберг показали, что люди, мотивированные «просто пообщаться» или «поднять самооценку» меньше склонны к реальным встречам, чем те, что ищут любовь, серьезные отношения или секс (Nicholson, 2019).

Целый ряд зарубежных исследований пользователей приложения Tinder, в частности, подтверждают, что вырисовывается специфический портрет

ПСИХОЛОГИЯ

личности, которая выбирает данное приложение. К примеру, большое число пользователей обладает чертами темной триады, больше склонны к рисковому поведению и, в частности, чаще готовы к незащищенному сексу на одну ночь (Brogaard, 2020).

Те же исследования, тем не менее, выделяют особенную подгруппу пользователей, которые ищут большей глубины в отношениях. Однако само оформление приложений, ориентированное исключительно на создание визуального ряда, влияет на людей таким образом, что мешает воспринимать личность партнера. Мы видим только зрительные стимулы и можем переходить от одного пользователя к другому, словно выбираем товар с определенными визуальными характеристиками. Таким образом, Д. Николсон, обобщая результаты разных исследований, говорит о том, что для создания долгосрочных отношений лучше использовать другие способы знакомств или другие сайты, которые позволяют установить более глубокий диалог. Зарубежные специалисты в один голос говорят о том, что, используя любое приложение для знакомств, лучше отказаться от механистического просмотра бесчисленного количества фото разных людей в пользу качества, которое можно получить, углубляясь в беседу с небольшим количеством «мейтов» – вероятных партнеров.

Методы

Поскольку нам представляется закономерным наличие связи между стилем привязанности и возможностью формирования отношений с использованием цифровых средств, наш исследовательский интерес направлен на изучение тех процессов и факторов, которые происходят в цифровом пространстве подобных приложений.

В своем исследовании мы хотели бы установить, как распределяется доля дистанционных знакомств среди людей с разным типом привязанности. Мы можем предположить, что есть некоторая вероятность, что люди с определенным стилем привязанности могут делать более частый выбор в пользу интернет-знакомств. С другой стороны, этот же стиль может препятствовать установлению отношений или же напротив увеличивать их частоту. Для этого нам требуется определить, есть ли значимая корреляция между стилями привязанности и выбором в пользу приложений.

В связи с чем, мы намерены установить, какой стиль привязанности встречается чаще среди посетителей сайтов знакомств.

Какие потребности движут людьми, регистрирующимися на сайтах знакомств и как это связано с их типом привязанности? Есть ли разница в потребностях между людьми, имеющими безопасный и небезопасные стили привязанности?

В целом, людям с надежной привязанностью свойственно взаимное поэтапное сокращение дистанции с понравившимся объектом. Установлено, что

в большинстве стран доминирует число людей с надежным типом привязанности, но в западных странах (Европа, США) второй по распространенности стиль – избегающий, в других странах распространен тревожный стиль. Россия, занимая, традиционно промежуточное положение между Западом и Востоком, вполне вероятно, будет иметь три распространенных стиля – надежный, избегающий и тревожный. (Улыбина, 2016).

Мы предполагаем, что люди с тревожным или поглощающим стилем привязанности скорее будут тяготеть к активной коммуникации, принятию решений исключительно на основе формальных признаков «подходит – не подходит», стремительному сближению, что обусловлено их сепарационной тревогой.

Люди с избегающим стилем вероятно будут обозначать свой статус таким образом, чтобы продемонстрировать отсутствие стремления к серьезным отношениям. Больше использовать «бан», «гостинг» или «мунинг» в случае, если начавшаяся коммуникация не вызовет у них дальнейшего желания продолжать (Poole Heller, 2020).

Люди с тревожно-избегающим стилем будут проявлять меньшую активность, избегать встречи или проявлять пассивность в виртуальной коммуникации.

Для исследований мы разработали анкету для пользователей сайтов знакомств и приложений типа Tinder и провели опрос мужчин и женщин, имеющих опыт интернет-знакомств.

Вторым инструментом для нашего исследования стал тест на определения стиля привязанности К. Бартоломью, в переводе П. Бочкарева, состоящий из 30 вопросов. Методика позволяет оценить выраженность стилей привязанности, а также оценить актуальную привязанность к близким и знакомым людям.

Также со всеми участниками была проведена беседа, с целью получения расширенных устных ответов.

Была сделана случайная выборка участников при помощи объявления в интернете. Число участников: 20 человек, из них 4 мужчин и 16 женщин. Возраст участников: от 21 до 49 лет. Срок использования приложений или сайтов знакомств: от 1 месяца.

Результаты исследования

В ходе исследования удалось установить следующее:

1. У 50 % участников выборки установлен избегающий стиль привязанности как основной. При этом у ряда участников баллы на шкале определения уровня привязанности распределились таким образом, что выделены 2 типа привязанности одновременно с равным количеством баллов.
2. 45 % участников могут быть отнесены согласно баллам к людям, обладающим базовым стилем привязанности. 15 % участников обладают тревожным стилем привязанности – как основным или вторым основным. И у одной

ПСИХОЛОГИЯ

участницы выявлен – тревожно-избегающий стиль привязанности.

3. Также у одного участника выявлена комбинация из 3 ведущих стилей – избегающего, тревожного и безопасного.

При этом шкала позволяет увидеть, что разброс в баллах между стилями может составлять от 1 до 13 баллов, и часто доминирующий стиль выявляется на основе минимальной разницы. Согласно этому мы можем предположить, что определение доминирующего стиля может меняться для одного и того же участника.

Кроме того, дополнительная расширенная беседа позволила установить, что, несмотря на полученный результат в ходе опроса, некоторые аргументы остаются за кадром и могут свидетельствовать в пользу того, что баллы, определившие стиль привязанности, могли бы выглядеть иначе. Так, участница опроса с доминирующим безопасным стилем привязанности отметила, что, скорее всего, это не так, так как она «слишком тревожится об отношениях», «стремится к людям и при этом не доверяет им».

Тем не менее, мы можем сказать, что по результатам опроса и расширенной беседы, преобладающий стиль привязанности среди участников сайтов или приложений для знакомств – избегающий. Для людей с этим стилем привязанности характерно следующее поведение. Они, как и представители других стилей, среди своих целей знакомств выделяют «найти любовь», «встретить своего человека», «создать семью», «встречаться и общаться». Несмотря на особенности приложений типа Tinder, это может выглядеть привлекательным для тех вероятных партнеров, которые ищут серьезных отношений. Интересным нам показался ответ одного из участников, который выделил среди похожих целей «наблюдать за другими людьми».

Важным моментом стал факт самопрезентации на сайте. Так, люди с избегающим стилем привязанности чаще указывают – что ищут, что им нужно, обозначают свои цели, и свои предпочтения. Это совпадает с предварительными ожиданиями относительно того, что люди с избегающим стилем могут казаться очень устойчивыми, независимыми и конкретными.

Общий выбор в пользу приложений объясняется тем, что это «не страшно», «удобно», «не умею знакомиться вживую».

Для людей с безопасным стилем привязанности в качестве доминирующего характерен и такой ответ: «возможность просто пообщаться» и «хорошо провести время». При этом женщины с безопасным стилем привязанности отмечают, что знакомиться онлайн удобнее, а мужчины с безопасным стилем отмечают, что онлайн и офлайн знакомства – равнозначны по легкости.

Важным фактором в пользу подтверждения избегающего стиля привязанности стало то, что количество реальных встреч, благодаря приложениям равно нулю или 1 за 2 месяца присутствия на сайте. При этом часть участников

использует для такого общения сайты знакомств с иностранцами, что, в свою очередь, также затрудняет встречу или общение.

Для безопасного стиля привязанности характерны те же цели, наравне с честным ответом о том, что они готовы к сексу или просто общению с другим человеком. Решение о встрече принимается «легко», «спонтанно», «через неделю переписки». Количество встреч у людей с безопасным стилем привязанности при условии активной переписки равняется 3–5 за месяц.

Специфическими трудностями для людей с тревожным стилем привязанности при знакомстве онлайн являются признаки субъективной оценки поведения других: «непонятно, что за человек», «многие хотят использовать», «не лайкают те, кто нравится», «многие врут, лукавят и тратят мое время».

Люди с избегающим стилем также отмечают, что трудности онлайн-отношений связаны с тем, что есть вероятность фейковых страниц, не слышно голоса, партнеры скрывают лица и правду о себе, «нет искры», настораживает подпись к анкете «не отвечаю тем и этим», есть ощущение себя как на полке в магазине.

Люди с выраженным по баллам безопасным стилем отмечают, что трудностей практически нет, если есть совпадение и взаимное желание общаться.

Общими для всех стилей являются качества, которые ищутся у партнера. Среди них: ум, дружелюбие, честность, адекватность. Но люди с безопасным стилем привязанности чаще других упомянули внешний вид как определяющий критерий для встречи и продолжения общения. Женщины с любым стилем привязанности считают важной для продолжения общения финансовую состоятельность партнера.

Также общим итогом можно считать относительную независимость самооценки и настроения от факта присутствия на сайте. Участник исследования, обнаруживший тревожно-избегающую привязанность, указал в своей анкете, что чувствует, что присутствие на сайте занижает самооценку, так как «все могут найти знакомства, а я нет». Настроение при этом может незначительно колебаться. В случае комплиментов, участники с разными стилями привязанности склонны переживать приятные эмоции. Если в течение некоторого времени «лайки» снижаются, то у одной из участниц это «усиливает меланхолию». В случае молчания или некорректного поведения большинство участников выборки чаще использует молчание или «игнор». Как мы и ожидали, к «бану» прибегают люди с избегающим стилем привязанности.

Общая тенденция к прекращению переписки выявляется в использовании тактики «игнора». С другой стороны, если в общении отказывает собеседник, многие участники используют фразу «иду дальше». В каком-то смысле, именно это и является проблемой использования приложений. По мнению Хэла Шори, в случае реального взаимодействия людям требовалось бы преодолевать особенности своего стиля привязанности, чтобы иметь возможности для социального

ПСИХОЛОГИЯ

взаимодействия, на сайтах же знакомств создается иллюзия возможности перехода на общение с новым партнером. Возвращение на сайт частично снимает тревогу, которая поддерживает привязанность. И, в то же время, не дает возможности выдерживать близость, за счет того, что такая близость просто невозможна в виртуальном мире.

Также нам кажется важной необходимостью обратить внимание на разницу в гендерном подходе к использованию сайтов знакомств. Согласно общим биологическим законам, мужчины проявляют большую активность и меньшую избирательность при выборе партнерши (Рейман, 2012). Это подтверждается тем фактом, что несмотря на стиль привязанности, мужчины чаще, чем женщины первыми проявляют инициативу в установлении пары для общения или начале переписки. И в целом мужчины посещают больше офлайн встреч, чем женщины. Однако, мы признаем, что выборка слишком мала, чтобы мы могли настаивать на наших выводах.

Обсуждение результатов

Цифровизация делает возможными встречи, которые ранее не могли состояться. К примеру, знакомства с иностранцами и людьми из других городов становятся доступнее.

Знакомства онлайн не обязательно ведут к реальным встречам, что может объясняться небезопасным стилем привязанности. Приложения и сайты для знакомств чаще используют люди с избегающим стилем привязанности. Люди с тревожным и тревожно-избегающими стилями привязанности присутствуют в меньшинстве, вероятно из-за невозможности выдерживать тревогу, которая создается благодаря особенностям цифрового общения. Люди со всеми стилями привязанности озвучивают свои намерения встретить любовь, но люди с безопасным стилем привязанности чаще готовы просто к хорошему общению или сексу, при условии взаимности.

Мужчины чаще, чем женщины иницируют и соглашаются на свидания, вне зависимости от того, какой стиль привязанности имеют.

Основными проблемами создания долгосрочных отношений сами пользователи считают вероятность обмана, некачественно оформленные анкеты других участников. Но, по нашему мнению, это больше связано с иллюзией нахождения «своего» партнера и продолжения поисков. В то время как чаще всего это является лишь способом адаптации к существующему у человека ненадежному стилю привязанности.

Заключение

Таким образом, в процессе данного пилотажного исследования посетителей сайтов знакомств разного пола нами были выделены направления для

дальнейшего исследования стратегий поиска партнеров в условиях цифровизации и глобализации в нашем обществе. Среди них:

- гендерные различия в стратегиях знакомства в сети
- особенности коммуникации людей с разными стилями привязанности
- исследование реальных целей присутствия на сайтах знакомств
- исследование факторов тревожности и создание стратегий совладания с ней у людей с тревожным и тревожно-избегающим стилем привязанности.

Результаты нашего исследования могут быть использованы для понимания оптимального набора качеств личности, необходимого для успешного создания отношений при знакомстве в онлайн-формате и впоследствии могут лечь в основу тренинга «Успешные знакомства онлайн».

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Литература

- Боулби Дж. Привязанность. М.: «Гардарики», 2003. 232 с.
- Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений. М.: Издательство Московского университета, 1987. 176 с.
- Ильин Е. П. Психология любви. СПб.: Питер, 2017. 336 с.
- Кернберг О. Ф. Отношения любви. Норма и патология. М.: Независимая фирма «Класс», 2000. 256 с.
- Рейман Т. Законы привлекательности. Язык тела для женщин. СПб.: Питер, 2012. 272 с.
- Стрип П. Нелюбимая дочь. Как оставить в прошлом травматичные отношения с матерью и начать новую жизнь. М.: Альпина нон-фикшн, 2020. 326 с.
- Головчин М. А. Влияние интернет-активности на жизнь в эпоху цифровизации общества и экономики: на данных регионального исследования // Актуальные проблемы экономики и права. 2019. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyaniye-internet-aktivnosti-na-zhizn-v-epohu-tsifrovizatsii-obschestva-i-ekonomiki-na-dannyh-regionalnogo-issledovaniya> (дата обращения: 03.09.2020).
- Улыбина Е. В., Митряшкина Н. В. Возрастная динамика измерений тревожности и избегания в романтических отношениях у женщин, имеющих детей // Артикульт. 2016. № 1(21). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozrastnaya-dinamika-izmereniy-trevozhnosti-i-izbeganiya-v-romanticheskikh-otnosheniyah-u-zhenschin-imeyuschih-detey> (дата обращения: 03.09.2020).
- Anderson R. The ugly truth about online dating. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-mating-game/201609/the-ugly-truth-about-online-dating> (дата обращения: 07.08.2020)
- Brogaard B. What makes tinder users tick. URL: <https://www.psychologytoday.com>

ПСИХОЛОГИЯ

[com/us/blog/the-mysteries-love/202008/what-makes-tinder-users-tick](https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-mysteries-love/202008/what-makes-tinder-users-tick) (дата обращения 18.08.2020)

Graff M. The surprising truth about why people use tinder. URL: <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/love-digitally/201610/the-surprising-truth-about-why-people-use-tinder> Martin Graff Ph.D (дата обращения: 10.08.2020)

Karantzas G. The downsides of dating apps and how to overcome them. URL: <https://theconversation.com/the-downsides-of-dating-apps-and-how-to-overcome-them-131997> (дата обращения: 16.08.2020)

Nicholson J. Tinder dating can you find love or just lust. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-attraction-doctor/201909/tinder-dating-can-you-find-love-or-just-lust> (дата обращения: 17.08.2020)

Poole Heller D. Online dating. How to use texting to identify attachment styles. URL: <https://dianepooleheller.com/online-dating-how-to-use-texting-to-identify-attachment-styles/> (дата обращения: 10.08.2020)

Shorey H. Online dating impacts attachment avoidance and anxiety. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-freedom-change/201912/online-dating-impacts-attachment-avoidance-and-anxiety> (дата обращения – 10.08.2020)

References

- Bowlby, J. (2003). *Attachment*. Moscow: "Gardariki". (in Russ.).
- Gozman, L. Y. (1987). *Psychologia emotzionalnih otnoshenii*. Moscow: Moscow University Press. (in Russ.).
- Ilyin, E. P. (2017). *Psychologia lubvi*. St. Petersburg: Piter. (in Russ.).
- Kernberg, O. F. (2000). *Relationships of love. Norm and pathology*. Moscow: Independent firm "Class". (in Russ.).
- Reiman, T. (2012). *Laws of attractiveness. Body language for women*. Saint Petersburg: Piter. (in Russ.).
- Streep, P. (2020). *Unloved daughter. How to leave a traumatic relationship with your mother in the past and start a new life*. Moscow: Alpina non-fiction. (in Russ.).
- Anderson, R. (2016). The ugly truth about online dating. Retrieved from: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-mating-game/201609/the-ugly-truth-about-online-dating> (accessed: 07.08.2020)
- Brogaard, B. (2020). *What makes tinder users tick*. Retrieved from: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-mysteries-love/202008/what-makes-tinder-users-tick> (accessed: 18.08.2020)
- Golovchin, M. A. (2019). The impact of Internet activity on life in the era of digitalization of society and economy: on the data of a regional study. *Aktualnie problemi ekonomiki i prava= Actual problems of economics and law*, 3. Retrieved from: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-internet-aktivnosti-na-zhizn-v-epohu->

[tsifrovizatsii-obschestva-i-ekonomiki-na-dannyh-regionalnogo-issledovaniya](#) (accessed 03.09.2020).

Graff, M. (2016). *The surprising truth about why people use tinder*. Retrieved from: <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/love-digitally/201610/the-surprising-truth-about-why-people-use-tinder> Martin Graff Ph.D (accessed 10.08.2020)

Karantzas, G. (2020). *The downsides of dating apps and how to overcome them*. Retrieved from: <https://theconversation.com/the-downsides-of-dating-apps-and-how-to-overcome-them-131997> (accessed 16.08.2020)

Nicholson, J. (2019). *Tinder dating can you find love or just lust*. Retrieved from: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-attraction-doctor/201909/tinder-dating-can-you-find-love-or-just-lust> (accessed 17.08.2020)

Poole Heller, D. (2019). *Online dating. How to use texting to identify attachment styles*. Retrieved from: <https://dianepooleheller.com/online-dating-how-to-use-texting-to-identify-attachment-styles/> (accessed 10.08.2020)

Shorey, H. (2019). *Online dating impacts attachment avoidance and anxiety*. Retrieved from: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-freedom-change/201912/online-dating-impacts-attachment-avoidance-and-anxiety> (accessed 10.08.2020)

Ulybina E. V., Mitryashkina N. V. (2016). *Age dynamics of measurements of anxiety and avoidance in romantic relationships in women with children*. *Articult.* 1(21). Retrived from: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozrastnaya-dinamika-izmereniy-trevozhnosti-i-izbeganiya-v-romanticheskikh-otnosheniyah-u-zhenschin-imeyuschih-detey> (accessed 03.09.2020).