

Современные сайты знакомств

Иллюзия выбора и
одинокчество нового поколения



Руслан Султанов

Руслан Султанов

**Современные сайты
знакомств. Иллюзия выбора и
одиночество нового поколения**

«Автор»

2026

Султанов Р. В.

Современные сайты знакомств. Иллюзия выбора и одиночество
нового поколения / Р. В. Султанов — «Автор», 2026

Любовь умерла. Остался только интерфейс. Сайты знакомств обещали соединять людей — но превратили их в бесконечную ленту лиц, где каждый — расходный вариант. Ты не выбираешь — ты сортируешь. Тебя не узнают — тебя оценивают. Алгоритмы решают, кто достоин внимания, а кто исчезнет, не успев сказать ни слова. Здесь нет искренности — есть конкуренция. Нет близости — есть дофамин. Нет отношений — есть бесконечный цикл: совпадение, переписка, исчезновение. Почему мы становимся всё более одинокими, имея тысячи «вариантов»? Кто на самом деле выигрывает в этой игре — пользователи или платформы, которые зарабатывают на нашем одиночестве? И что происходит с психикой, когда тебя постоянно сравнивают, отвергают и заменяют одним свайпом? Эта книга — не о том, как найти любовь. Она о том, почему её стало почти невозможно удержать. Если ты думаешь, что контролируешь выбор — посмотри внимательнее: возможно, это выбор контролирует тебя.

© Султанов Р. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	6
Часть 1 Мир бесконечных иллюзий и взглядов	8
Глава 2: Мужское мышление в среде гиперконкуренции	11
Глава 3: Женское мышление	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Руслан Султанов

Современные сайты знакомств. Иллюзия выбора и одиночество нового поколения

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Все права на произведение принадлежат автору.

Исключительные права на использование текста охраняются законодательством об авторском праве.

Воспроизведение, распространение, доведение до всеобщего сведения, перевод, переработка либо иное использование произведения полностью или частично без предварительного письменного разрешения правообладателя не допускаются.

Любое нарушение преследуется в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, а также законодательством других стран и государств.

Автор выражает только исключительно собственное мнение и не хочет никого оскорбить.
Дисклеймер!

Эта книга не направлена против женщин.

И не направлена против мужчин.

Она направлена против иллюзий.

Все описанные модели поведения – это наблюдения автора, личный опыт, анализ социальных тенденций и открытых исследований о цифровых знакомствах. Это не приговор полу, возрасту или конкретным людям.

Автор не утверждает, что «все такие».

Речь идёт о типичных сценариях, которые повторяются в современной культуре знакомств.

Книга может звучать жёстко.

Иногда провокационно.

Иногда неудобно.

Это сделано намеренно – чтобы разрушить самообман, а не чьё-то достоинство.

Если вы узнали в тексте себя – это не обвинение, а точка роста.

Если не узнали – значит, эта модель к вам не относится.

Любые решения в сфере отношений человек принимает самостоятельно.

Автор не даёт психологических, юридических или терапевтических рекомендаций и не несёт ответственности за личные выводы читателя.

Главная цель книги – не разделить, а отрезвить.

Не унизить, а показать реальность без фильтров.

Отношения остаются выбором двух взрослых людей.

И никакой алгоритм не отменяет личной ответственности за этот выбор.

Предисловие

Когда-то люди знакомились случайно. В автобусе.

На работе.

На свадьбе у подруги.

В очереди за хлебом. Сейчас в приложении.

Раньше нужно было набраться смелости, подойти и сказать:

– Здравствуйте. Сегодня достаточно провести пальцем вправо.
Технологии обещали нам революцию.

«Вы больше не будете одиноки!»

«Алгоритм подберёт идеального партнёра!»

«Ты заслуживаешь лучшего!» И вот – тысячи лайков.

Сотни диалогов.

Десятки свиданий.

И... странным образом – всё больше одиночества.

Женщины получают сотни сообщений – но ни одного, за которого хочется держаться.

Мужчины отправляют сотни сообщений – и получают тишину.
Все общаются.

Все выбирают.

Все недовольны.

Как так получилось, что при бесконечном количестве людей стало так трудно встретить
«своего»?

Эта книга – не про обвинения.

И не про войну полов.

Это разбор.

Разбор того, как алгоритмы усилили инстинкты.

Как иллюзия выбора убивает привязанность.

Как внимание стало дешевым, а близость – редкостью.

И почему в итоге никто не доволен, хотя «вариантов» больше, чем когда-либо.

Когда-то люди знакомились случайно. В автобусе.

На работе.

На свадьбе у подруги.

В очереди за хлебом. Сейчас – в приложении.

Раньше нужно было набраться смелости, подойти и сказать:
– Здравствуйте. Сегодня достаточно провести пальцем вправо.

Технологии обещали нам революцию.

«Вы больше не будете одиноки!»

«Алгоритм подберёт идеального партнёра!»

«Ты заслуживаешь лучшего!» И вот – тысячи лайков.

Сотни диалогов.

Десятки свиданий.

И... странным образом – всё больше одиночества.

Женщины получают сотни сообщений – но ни одного, за которого хочется держаться.

Мужчины отправляют сотни сообщений – и получают тишину.

Как так получилось, что при бесконечном количестве людей стало так трудно встретить «своего»?

Эта книга – не про обвинения.

И не про войну полов.

Это разбор.

Разбор того, как алгоритмы усилили инстинкты.

Как иллюзия выбора убивает привязанность.

Как внимание стало дешевым, а близость – редкостью.

И почему в итоге никто не доволен, хотя «вариантов» больше, чем когда-либо.

Часть 1 Мир бесконечных иллюзий и взглядов

Глава 1: Иллюзия бесконечного выбора

Самая опасная вещь, которую дали людям сайты знакомств – не доступ к людям. А ощущение, что людей бесконечно много. Раньше выбор был ограничен.

Твой район.

Твой круг общения.

Работа.

Учёба.

Случайность.

Если тебе нравился человек – ты понимал:

он не один из тысячи.

Он – один из тех, кого ты реально можешь встретить.

Теперь всё иначе.

Ты открываешь приложение – и перед тобой поток.

Лица.

Улыбки.

Фильтры.

Идеальные фотографии.

Отредактированные жизни. Кажется, что вариантов – море. И вот здесь начинается первая ловушка.

1. Парадокс супермаркета

Когда в магазине 3 вида сыра – ты выбираешь быстро.

Когда их 70 – ты начинаешь сомневаться.

А вдруг есть лучше?

А вдруг следующий будет интереснее?

А вдруг я слишком рано остановился?

С людьми стало так же. Ты идёшь на свидание...

но в голове уже сидит мысль: «А кто там дальше в ленте?» Никто больше не выбирает человека.

Все выбирают опцию. И это тонкая, но важная разница.

2. Женская сторона: переизбыток внимания

Среднестатистическая женщина в приложении получает:

– десятки лайков

– десятки сообщений

– комплименты

– приглашения

И это приятно. Очень приятно. Проблема начинается позже. Когда мозг привыкает к этому объёму внимания. Планка начинает расти.

Неосознанно.

«Ну этот нормальный... но вот вчера писал более интересный.»

«Этот высокий, но тот был выше.»

«Этот милый, но скучноват.»

Выбор становится не поиском человека,

а сравнением витрин. И тут возникает парадокс: Чем больше внимания – тем сложнее выбрать. Потому что всегда кажется, что можно лучше

3. Мужская сторона: эффект невидимости

Теперь посмотрим с другой стороны. Большая часть мужчин в приложениях – статисты. Они пишут.

Им не отвечают.

Они пишут ещё.

Иногда отвечают.

Потом игнорируют.

Алгоритмы усиливают это неравенство. Внимание концентрируется на небольшой группе самых привлекательных профилей.

Остальные – растворяются. И в итоге:

Женщина перегружена выбором.

Мужчина – перегружен отказами.

И оба думают, что проблема в противоположном поле. Хотя проблема – в механике системы.

4. Главная ошибка

Человеческая психика не создана для бесконечного выбора партнёров. Мы не выбираем спутника жизни так же, как кроссовки. Но интерфейс приложения заставляет нас делать именно это.

Свайп – это микро-оценка.

Свайп – это «подходит / не подходит».

Свайп – это упрощённая версия сложнейшего человеческого процесса.

И постепенно мы начинаем воспринимать людей как карточки. А себя – как товар. И это меняет поведение сильнее, чем кажется. Вопрос не в том, что сайты знакомств плохие. Вопрос в том, что они усиливают наши самые примитивные механизмы —

и ослабляют самые зрелые.

И дальше будет интереснее. Потому что в следующей главе мы разберём,

как алгоритмы постепенно меняют женскую стратегию выбора —

и почему это почти незаметно.

Глава 2: Мужское мышление в среде гиперконкуренции

Если женская проблема – избыток входящих, то мужская – избыток конкурентов. В приложении внимание распределено неравномерно. Верхний процент мужчин получает львиную долю интереса. Остальные борются за остатки.

1. Опыт невидимости

Большинство мужчин сталкиваются с игнором. Они могут быть нормальными, стабильными, социально успешными – но алгоритм не гарантирует им видимость. Повторяющийся игнор запускает внутренний кризис: «Я недостаточно хорош». Самооценка начинает зависеть от реакции незнакомых людей и алгоритмической выдачи. Это создаёт тревожный фон.

2. Режим постоянного доказательства

Мужчина понимает: женщина выбирает из множества. Значит нужно быть лучше остальных. Фото, статус, подача, юмор – всё становится инструментом конкуренции. Общение превращается в демонстрацию ценности.

Он не просто знакомится – он проходит кастинг. Любая ошибка воспринимается как фатальная. Это усиливает напряжение и снижает естественность.

3. Стратегизация и потеря искренности

Когда искренний подход не даёт результата, включается статистика. Писать больше. Снижать стандарты. Параллелить диалоги. Не вкладываться до явного интереса. Это рациональная адаптация к среде.

Но она формирует внутреннюю холодность. Мужчина начинает воспринимать женщину не как уникального человека, а как вероятность успеха.

4. Рост цинизма и обобщений

Повторяющийся отказ приводит к упрощённым выводам: «всем нужны только деньги», «женщины выбирают только верхушку». Это защита от уязвимости. Цинизм снижает боль, но усиливает дистанцию.

И чем больше дистанции, тем меньше шансов на реальную близость.

5. Давление статуса и бесконечная гонка

Сайт знакомств усиливает страх мужской недостаточности. Рост, доход, демонстрация успеха становятся способом повысить конверсию. Даже если в реальной жизни мужчина доволен собой, в приложении он начинает чувствовать, что его текущего уровня мало. Возникает бесконечная гонка за улучшением, которая часто не связана с реальными потребностями, а продиктована сравнением.

6. Дóфаминовая зависимость

Редкий успешный матч работает как награда. Именно эта редкость делает систему удерживающей. Мужчина может удалять приложение, разочаровываться, но возвращаться – в надежде на следующий «выстрел».

Вывод:

Система усиливает мужскую тревогу, провоцирует стратегическое мышление и формирует эмоциональную броню. Если женщина рискует потерять способность к фокусировке, то мужчина рискует потерять способность к открытости. В итоге обе стороны адаптируются к рынку.

Становятся рациональнее, жёстче, осторожнее. И чем лучше они адаптируются к алгоритму,

тем хуже они адаптированы к близости.

Глава 3: Женское мышление

Сайт знакомств радикально меняет баланс внимания. В офлайне внимание ограничено социальным кругом, контекстом, временем. В онлайн – поток без потолка. И именно избыток формирует новое поведение.

1. Избыток внимания как искажение реальности

Когда ежедневно приходят десятки сигналов интереса, формируется ощущение высокой рыночной ценности. Даже если в реальной жизни такого объёма внимания нет, цифровая среда создаёт иллюзию постоянного спроса. Проблема в том, что мозг не различает источник – он фиксирует сам факт интереса.

Возникает внутренняя установка: «Я могу выбирать». И чем больше входящих, тем ниже воспринимаемая ценность каждого отдельного мужчины. Это не злонамеренность – это эффект масштаба.

2. Постепенное смещение планки

Алгоритмы усиливают эффект. Они показывают не среднее, а лучшее. Женщина начинает регулярно видеть мужчин выше по статусу, внешности, ресурсам. Даже если такие не задерживаются, сам факт их присутствия меняет внутренний стандарт. Нормальный мужчина перестаёт восприниматься как удача. Он становится «опцией».

А опцию всегда можно заменить. Так формируется хроническое ощущение, что финальный выбор делать рано – вдруг есть лучше.

3. Валидация вместо близости

Постепенно цель смещается. Неосознанно.

От «я хочу отношения» к «я хочу подтверждение, что меня хотят».

Каждое сообщение – микродоза дофамина.

Каждый комплимент – укрепление самооценки.

Каждый мужчина, который старается, – доказательство влияния.

Процесс начинает кормить сильнее, чем результат. Отношения – это фиксация на одном человеке. А фиксация означает отказ от постоянного потока подтверждений. И именно этот отказ становится психологически сложным.

4. Защитный цинизм

Одновременно женщина сталкивается с большим количеством странного, грубого или сексуализированного поведения. Формируется броня. Ирония, холодность, тестирование – это не игра, а защита. Но защита работает грубо: она снижает шанс допустить в близость даже адекватного мужчину.

Чем дольше женщина в системе, тем выше её фильтр и тем ниже готовность вкладываться эмоционально на раннем этапе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.