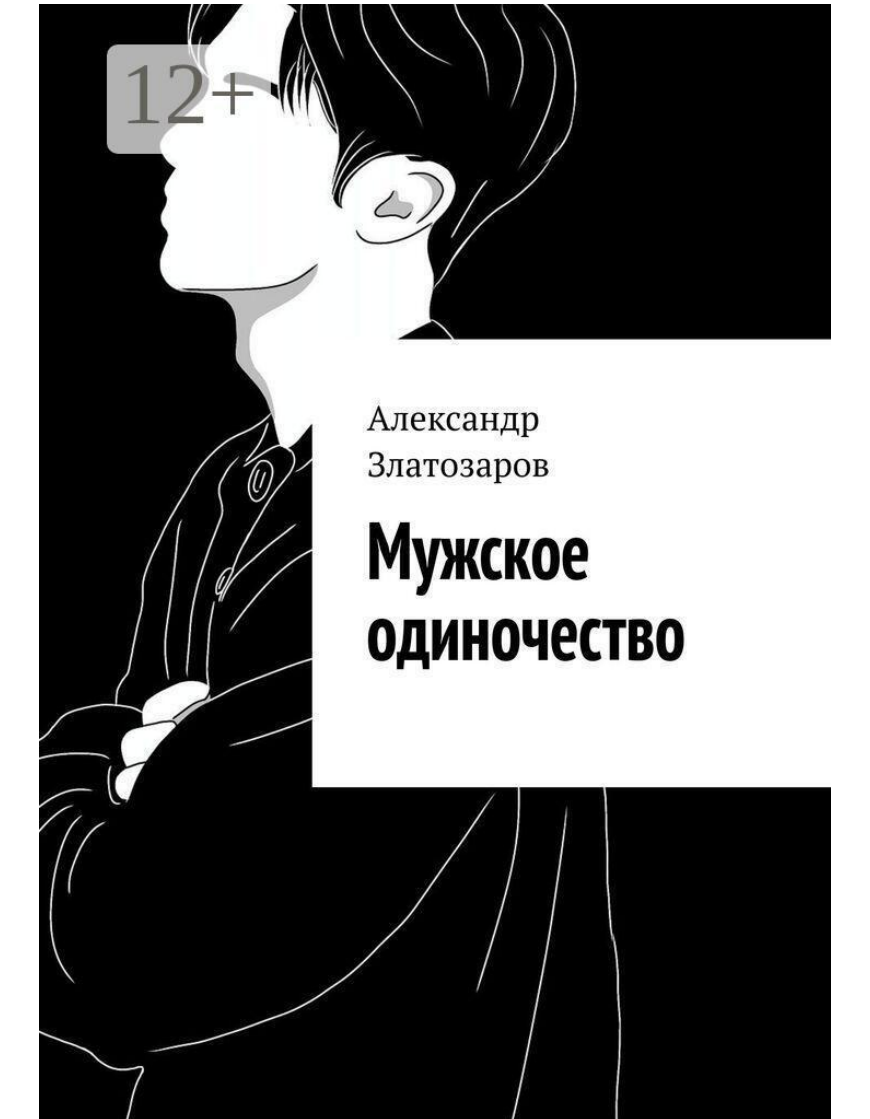


A high-contrast, black and white illustration. The top half shows a man's head in profile, looking upwards and to the left. His hair is dark and styled. The bottom half shows his arms crossed over his chest, wearing a dark jacket with visible buttons. The background is solid black.

12+

Александр  
Златозаров

# Мужское одинокчество

# **Александр Златозаров**

# **Мужское одиночество**

*<https://litres.ru/74210084>*

*ISBN 9785007031721*

## **Аннотация**

Ученые выяснили, что количество одиноких мужчин достигло максимума за последние 30 лет.

Таким образом, мужчины составляют 62% пользователей приложений для знакомств.

Ученые связывают мужское одиночество с повышением стандартов отношений у женщин, которые ищут психически здорового партнёра, с которым они готовы родить детей.

# Содержание

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Часть 1. Масштаб проблемы: статистика и тенденции | 5  |
| Глава 1. Цифры говорят сами за себя               | 5  |
| Сравнение с предыдущими десятилетиями             | 6  |
| Глава 2. Цифровой мир и одиночество               | 10 |
| Часть 2. Изменяющиеся ожидания и их влияние       | 14 |
| Глава 3. Новые стандарты отношений                | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                 | 15 |

# Мужское одиночество

**Александр Златозаров**

© Александр Златозаров, 2026

ISBN 978-5-0070-3172-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Мужское одиночество

Мужское одиночество? Ученые выяснили, что количество одиноких мужчин достигло максимума за последние 30 лет.

Таким образом, мужчины составляют 62% пользователей приложений для знакомств.

Ученые связывают мужское одиночество с повышением стандартов отношений у женщин, которые ищут психически здорового партнёра с которым они готовы родить детей.

# **Часть 1. Масштаб проблемы: статистика и тенденции**

## **Глава 1. Цифры говорят сами за себя**

Обзор исследований, подтверждающих рост мужского одиночества

В последние десятилетия проблема мужского одиночества перестала быть частным вопросом, касающимся лишь отдельных людей, и превратилась в значимый социальный тренд, который привлекает внимание социологов, демографов, психологов и специалистов по общественному здоровью. Многочисленные исследования, проведенные в разных странах, фиксируют устойчивый рост числа одиноких мужчин, причем эта тенденция наблюдается в самых разных возрастных группах, хотя особенно остро она проявляется среди мужчин среднего возраста и молодых людей. Если в середине двадцатого века одиночество ассоциировалось преимущественно с пожилыми людьми или с теми, кто по тем или иным причинам выпадал из социальной жизни, то сегодня оно становится массовым явлением, затрагивающим миллионы мужчин, которые при этом могут быть успешны в карье-

ре, иметь широкий круг общения, но при этом оставаться глубоко одинокими в эмоциональном смысле.

Статистические данные, публикуемые государственными статистическими службами и исследовательскими центрами, рисуют тревожную картину. В развитых странах доля мужчин, проживающих в одиночестве, неуклонно растет. Среди молодых людей в возрасте от двадцати до тридцати пяти лет доля никогда не состоявших в браке или не состоящих в серьезных отношениях за последние двадцать лет увеличилась в несколько раз. Особенно показательными являются данные о доле мужчин, не имеющих близких друзей или партнера, с которым можно было бы обсудить личные проблемы. Согласно опросам, значительный процент мужчин сообщают, что у них нет ни одного человека, которому они могли бы довериться в трудной ситуации.

## **Сравнение с предыдущими десятилетиями**

Чтобы понять масштаб произошедших изменений, достаточно взглянуть на данные прошлых лет. В середине прошлого века типичная картина семейной жизни выглядела иначе: браки заключались раньше, разводы были реже, а одиночество воспринималось скорее как исключение, чем как правило. В 1960-х и 1970-х годах доля взрослых мужчин,

никогда не состоявших в браке, была значительно ниже, а те, кто оставался один, чаще делали это по осознанному выбору или в силу объективных обстоятельств. К концу двадцатого века ситуация начала меняться, но наибольший скачок произошел в последние двадцать-тридцать лет.

Сравнивая данные разных десятилетий, исследователи отмечают не только количественный, но и качественный сдвиг. Если раньше одиночество мужчин часто было связано с вдовством или объективной невозможностью создать семью, то сегодня оно все чаще является результатом добровольного или вынужденного невступления в отношения при наличии всех внешних предпосылок для этого. Мужчины имеют образование, работу, жилье, но при этом оказываются неспособны построить устойчивые романтические отношения или поддерживать глубокую эмоциональную связь.

Географические и демографические особенности проблемы

Проблема мужского одиночества имеет ярко выраженные географические и демографические особенности. В крупных мегаполисах доля одиноких мужчин значительно выше, чем в сельской местности и малых городах. Это связано с несколькими факторами: высокой мобильностью населения, отрывом от семейных связей, большей анонимностью город-

ской жизни, а также с тем, что в городах люди чаще ориентированы на карьеру и личное развитие, откладывая создание семьи на более поздний срок. В то же время в сельской местности и небольших населенных пунктах, где социальные связи более устойчивы, а давление традиционных норм сильнее, доля одиноких мужчин ниже.

Существуют также различия между возрастными группами. Наиболее остро проблема стоит среди мужчин в возрасте от тридцати до пятидесяти лет. Это период, когда ожидания в отношении семейного статуса наиболее высоки, а давление со стороны общества и собственных ожиданий достигает пика. Мужчины этого возраста, не состоящие в отношениях, часто испытывают особенно острую неудовлетворенность. В то же время среди молодых мужчин до тридцати лет одиночество все чаще становится добровольным выбором, связанным с приоритетом карьеры, путешествий и личной свободы, но при этом многие из них, перешагнув определенный рубеж, начинают испытывать дефицит близких отношений.

Образовательный и профессиональный статус также влияет на вероятность одиночества. Исследования показывают, что среди мужчин с высшим образованием и стабильным доходом доля состоящих в отношениях выше, чем среди мужчин с более низким уровнем образования и нестабильной занятостью. Однако здесь существует и обратная тен-

денция: мужчины с очень высоким уровнем дохода и занятостью, требующей полной самоотдачи, также часто оказываются одинокими, поскольку у них просто не остается времени и эмоциональных ресурсов на построение отношений.

## Глава 2. Цифровой мир и одиночество

Роль приложений для знакомств: статистика использования мужчинами

В последние полтора десятилетия приложения для знакомств стали доминирующим способом знакомства для миллионов людей по всему миру. Сегодня значительная доля романтических отношений начинается именно с цифрового контакта. Статистика использования таких платформ показывает, что мужчины составляют существенную часть их аудитории, причем во многих приложениях мужчин значительно больше, чем женщин. Эта диспропорция создает специфическую динамику, в которой мужчины оказываются в позиции более активных искателей, часто сталкивающихся с высокой конкуренцией и необходимостью прилагать значительные усилия для привлечения внимания.

Исследования показывают, что среднестатистический мужчина, использующий приложения для знакомств, тратит на это значительное количество времени, но при этом конвертация лайков в реальные встречи остается низкой. Это приводит к феномену, который можно назвать парадоксом цифровых знакомств: чем больше усилий прилагается, тем

меньше удовлетворения приносит результат. Мужчины сообщают о чувстве усталости от бесконечного свайпинга, о разочаровании от поверхностного общения, о снижении самооценки из-за частых отказов или игнорирования.

Как цифровое взаимодействие влияет на реальные отношения

Цифровая среда меняет не только способ знакомства, но и саму природу взаимодействия между людьми. Общение через экран лишено многих важных элементов живого контакта: интонации, мимики, языка тела, возможности мгновенно считывать эмоциональную реакцию собеседника. Это приводит к тому, что даже успешно начавшееся цифровое знакомство часто сталкивается с трудностями при переходе в реальную жизнь. У людей формируется образ, который может не соответствовать реальности, а навыки живого общения, не получая тренировки, могут атрофироваться.

Кроме того, цифровое общение создает иллюзию множества доступных вариантов. Когда в любой момент можно открыть приложение и увидеть десятки потенциальных партнеров, это снижает готовность вкладываться в развитие одной конкретной связи. Возникает страх упустить что-то лучшее, что мешает углублять существующие отношения. Этот феномен особенно сильно влияет на мужчин, которые в циф-

ровой среде часто оказываются в роли инициаторов и активных участников процесса.

## Феномен парадокса выбора в онлайн-знакомствах

Парадокс выбора — это психологический феномен, согласно которому большое количество вариантов не делает нас счастливее, а, напротив, может вызывать тревогу и снижать удовлетворенность сделанным выбором. В контексте онлайн-знакомств это проявляется особенно ярко. Мужчина, открывая приложение, видит не просто нескольких потенциальных партнеров, а буквально сотни и тысячи профилей. Каждый из них кажется возможностью, но каждая возможность требует времени и эмоциональных затрат.

В результате возникает несколько негативных эффектов. Во-первых, сам процесс выбора становится стрессовым: нужно оценить множество параметров, принять решение, которое потом может показаться неверным. Во-вторых, даже после успешного знакомства возникает сомнение: а может быть, следующая девушка будет еще лучше? Это мешает углублять отношения, которые уже начались. В-третьих, самооценка начинает зависеть от количества лайков и совпадений, что делает ее уязвимой и нестабильной.

Мужчины, активно использующие приложения для зна-

комств, часто сообщают о чувстве истощения, о том, что процесс перестал приносить удовольствие, но остановиться не получается. Возникает своего рода зависимость от процесса поиска, который подменяет собой реальные отношения. Это одна из ключевых причин, по которой цифровая эпоха, призванная облегчить поиск партнера, на практике для многих мужчин стала источником дополнительного стресса и разочарования.

## **Часть 2. Изменяющиеся ожидания и их влияние**

### **Глава 3. Новые стандарты отношений**

Анализ того, как изменились ожидания женщин от партнера

За последние полвека представления о том, каким должен быть хороший партнер, претерпели фундаментальные изменения. Если раньше главными качествами мужчины считались умение обеспечивать семью материально, физическая сила, надежность, то сегодня список ожиданий стал значительно шире и сложнее. Современные женщины, особенно в развитых странах, получили экономическую независимость, образование и возможность строить карьеру, что изменило их запросы к партнеру. Мужчина перестал восприниматься как единственный источник материального благополучия, и на первый план вышли другие качества.

# 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.