

Одинокие женщины счастливее одиноких мужчин: что говорят исследования

Дата публикации: 23.01.2025

Современные научные исследования подтверждают, что одинокие женщины в среднем чувствуют себя счастливее, чем одинокие мужчины. Недавний анализ, проведенный специалистами Университета Торонто, показал, что мужчины получают больше эмоциональных и социальных выгод в романтических отношениях по сравнению с женщинами. Эти данные помогают лучше понять различия в восприятии одиночества среди представителей разных полов и выявить ключевые факторы, влияющие на уровень удовлетворенности жизнью.

В ходе исследования, опубликованного в журнале *Social Psychological and Personality Science*, ученые проанализировали данные почти 6000 взрослых респондентов. В исследовании оценивались четыре ключевых показателя благополучия: уровень удовлетворенности текущим статусом отношений, общей жизнью, сексуальной жизнью, а также степень желания вступить в [романтические](#) отношения. Полученные результаты выявили, что женщины чувствуют себя комфортнее в одиночестве, демонстрируя более высокие уровни удовлетворенности по всем параметрам.

Женщины реже испытывают страх перед одиночеством и чаще находят в нем положительные аспекты, тогда как мужчины больше зависят от социальных ожиданий и традиционных представлений о мужественности. В культуре закрепилось представление о том, что успешный мужчина должен иметь партнершу, что оказывает значительное влияние на самооценку и уровень удовлетворенности жизнью. Мужчины, находящиеся в одиночестве, нередко сталкиваются с трудностями при поиске партнера, что влияет на их психологическое состояние и общее благополучие.

Интересно, что исследование показало связь между возрастом и восприятием одиночества. Пожилые мужчины оказались более счастливыми в одиночестве по сравнению с молодыми мужчинами, что согласуется с выводами других научных работ, свидетельствующих о повышении уровня жизненного удовлетворения после 40 лет. Кроме того, были выявлены этнические различия: например, одинокие чернокожие женщины чаще выражают стремление к партнерским отношениям по сравнению с белыми женщинами.

Исследователи отмечают, что одиночество для женщин может быть менее [стрессовым](#), поскольку они обладают более развитой социальной сетью поддержки. Наличие друзей, возможность делиться эмоциями и современная

финансовая независимость помогают женщинам лучше адаптироваться к жизни вне романтических отношений. Важную роль также играет то, что в традиционных гетеронормативных отношениях женщины часто несут на себе больше эмоциональной и бытовой нагрузки, что делает одиночество привлекательной альтернативой.

Сексуальная удовлетворенность также оказалась выше среди одиноких женщин по сравнению с мужчинами. Отсутствие необходимости учитывать потребности партнера и возможность сосредоточиться на собственном удовольствии дает женщинам больше свободы и уверенности в своих желаниях. Напротив, мужчины чаще рассматривают сексуальные отношения как подтверждение своего социального статуса, что усиливает их неудовлетворенность в период одиночества.

Исследователи также связывают полученные результаты с феноменом инцелов — мужчин, которые считают себя невольными целибатами и обвиняют женщин в своем одиночестве. Эти данные помогают понять, почему одиночество может становиться проблемой для определенных групп мужчин и приводить к социальной изоляции или формированию радикальных взглядов.

Авторы исследования подчеркивают, что осознание этих различий может помочь людям лучше адаптироваться к своему одиночеству и принимать осознанные решения относительно вступления в отношения. Продолжение изучения влияния брака и романтических связей на благополучие поможет определить, какие факторы играют ключевую роль в создании счастливой жизни для каждого человека.

Таким образом, исследование демонстрирует, что одиночество может быть не только комфортным, но и полноценным образом жизни, особенно для женщин. Принятие социальных изменений, усиление поддержки для одиноких людей и развитие самостоятельности могут способствовать улучшению общего благополучия общества.

Ссылка: «Сестры делают это для себя»: гендерные различия в благополучии одиноких людей, социальная психология и наука о личности » DOI: [10.1177/19485506241287960](https://doi.org/10.1177/19485506241287960).