

Дейтинг сервис Мамба и аналитики платформы психологической поддержки и управления состоянием «Просебя» (входит в Группу Ренессанс Страхование) провели опрос* среди россиян из крупных городов и выяснили, что свыше трети (39%) респондентов испытывают умеренный стресс при подготовке к свиданиям, а 8% сообщили о сильном напряжении.

Накануне свидания опрошенные сильнее всего волнуются о том, как сложится общение с потенциальным партнером – об этом заявили 49% опрошенных. Еще 46% боятся, что не будут соответствовать ожиданиям противоположного пола, каждого пятого волнует формат и место свидания, а 14% переживают, что им не хватит времени на полноценную подготовку. Интересно, что мужчины на 13% чаще женщин боятся не найти с партнером общий язык, в то время как среди женской половины респондентов на 9% чаще встречаются те, кто боится разочаровать спутника при первой встрече. Несмотря на различия в основных факторах стресса, и мужчины, и женщины с одинаковой частотой (по 47% соответственно) сообщали об умеренных или сильных переживаниях при подготовке к свиданиям.

Участникам опроса также предлагалось выбрать предпочтительные форматы самого волнительного – первого свидания. Лучшим способом провести его, по мнению россиян, оказалась встреча в кафе или ресторане – 62% респондентов включили такой формат в список наиболее предпочтительных. В топ-5 также вошли: романтическая прогулка (54%), поход в кино или театр (21%), встреча в домашней обстановке (16%) и совместные занятия спортом (6%).

Среди главных критериев идеального первого свидания, подавляющее большинство опрошенных (81%) называли комфорт и легкость общения. Свыше трети (40%) считают важным привлекательный внешний вид и ухоженность партнера, а 31% – приятную обстановку при встрече. Еще 15% отметили ощущение собственной привлекательности и уверенности, при этом женщины выбирали этот пункт почти в два раза чаще мужчин (18% против 10% соответственно).

Согласно данным сервиса «Просебя», в 2025 году 42% консультаций, проведенных психологами, коучами, или психотерапевтами сервиса, были связаны с межличностными отношениями. С подобной темой хоть раз обращались к специалистам 64% всех пользователей, при этом в 78% случаев это были женщины.

Согласно результатам опроса, более четверти (28%) россиян ни разу не ходили на свидания за последний год, каждый второй успел посетить несколько романтических встреч в течение года, а 16% – только одну.

*Методология: В опросе приняли участие более 1150 россиян – пользователей дейтинг-сервиса «Mamba»

Википедия страхования, 19.03.2026 г.