

УДК 316.77
DOI 10.5281/zenodo.18032502

Колпакова Л. А.

Колпакова Людмила Александровна, Южный Университет (ИУБиП), д. 33А/47, проспект Михаила Нагибина, Ростов-на-Дону, Ростовская область, Россия, 344068. E-mail: Kolpakovala01@yandex.ru.

Влияние социальных сетей на трансформацию личного и сексуализированного поведения мужчин и женщин

Аннотация. В статье проанализировано влияние социальных сетей на трансформацию личного и сексуального поведения мужчин и женщин в условиях цифровой культуры. Рассмотрены теоретические подходы к изучению цифровой идентичности, выделены ключевые механизмы изменения самопрезентации, интимности и гендерных ролей в онлайн-пространстве. Особое внимание уделено вопросам сексуализации контента, расформированию границ приватности, изменениям представлений о нормальности и телесности, а также гендерным различиям в моделях цифрового поведения. На основе анализа зарубежных и отечественных исследований обоснованы социальные и психологические последствия воздействия цифровой среды на пользователей. В заключении предложены рекомендации автора, направленные на снижение негативных эффектов цифровой коммуникации и развитие культуры ответственного использования социальных сетей.

Ключевые слова: социальные сети, цифровая культура, самопрезентация, сексуальное поведение, гендерные различия, цифровая идентичность, сексуализация, онлайн-коммуникация, самооценка, интимность.

Kolpakova L. A.

Kolpakova Lyudmila Aleksandrovna, Southern University (IUBiP), 33A/47, Mikhail Nagibin Avenue, Rostov-on-Don, Rostov Region, Russia, 344068. E-mail: Kolpakovala01@yandex.ru.

The impact of social media on the transformation of personal and sexualized behavior of men and women

Abstract. The article analyzes the impact of social networks on the transformation of personal and sexual behavior of men and women in the context of digital culture. Theoretical approaches to the study of digital identity are considered, and key mechanisms for changing self-presentation, intimacy, and gender roles in the online space are highlighted. Special attention is paid to the issues of sexualization of content, the dismantling of privacy boundaries, changes in ideas about normality and physicality, as well as gender differences in digital behavior patterns. Based on the analysis of foreign and domestic research, the social and psychological effects of the digital environment on users are substantiated. In conclusion, the author offers recommendations aimed at reducing the negative effects of digital communication and developing a culture of responsible use of social networks.

Key words: social networks, digital culture, self-presentation, sexual behavior, gender differences, digital identity, sexualization, online communication, self-esteem, intimacy.

B ведение.

В современном обществе социальные сети стали основным инструментом коммуникации, самопрезентации и формирования личности. Однако цифровая среда оказывает существенное воздействие на личное и сексуальное поведение пользователей, что требует более глубокого изучения влияния социальных сетей на восприятие телесности, интим-

ности и гендерных моделей поведения.

Социальные сети получили широкое распространение среди представителей различных возрастных групп. Согласно данным опроса DDX Fitness, результаты которого были опубликованы в «Газете.Ru» (рис. 1), молодёжь проводит в социальных сетях в среднем от 3 до 5 часов в день [4].

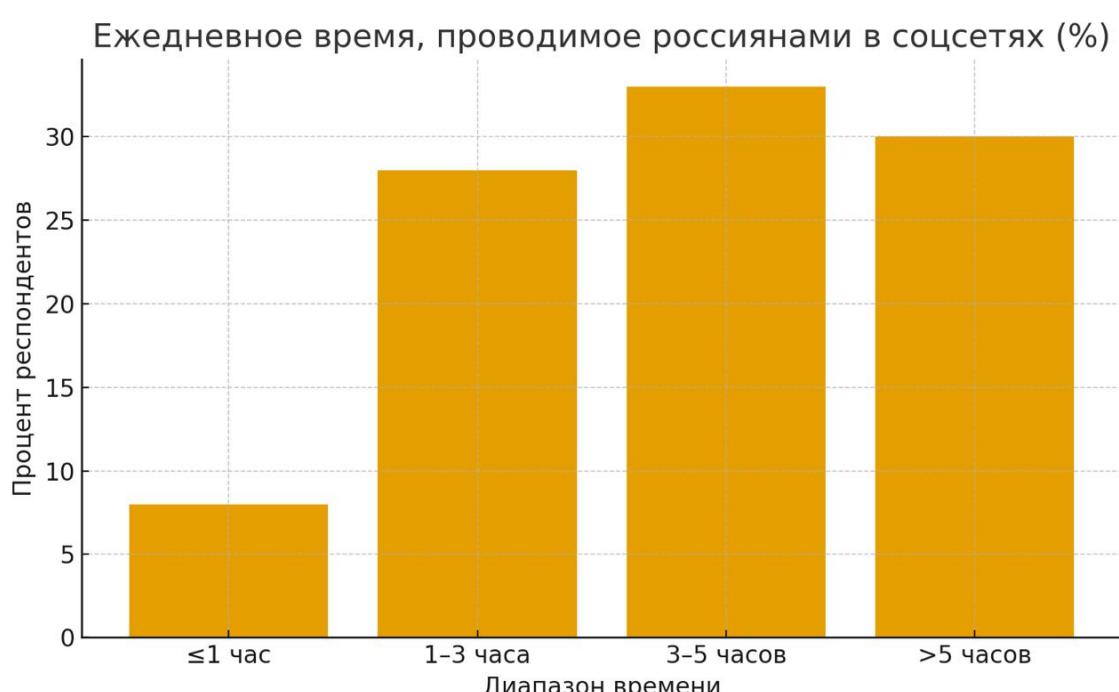


Рис. 1. Распределение ежедневного времени, проводимого россиянами в социальных сетях (%)

Значительное количество пользователей, которые проводят в сети более пяти часов в день, подвержены риску развития зависимого поведения и смешения приоритетов в сторону цифровых технологий [4]. Кроме того, активное визуальное общение в социальных сетях может привести к усилению неудовлетворенности собственным телом, повышению значимости социальных норм привлекательности и увеличению психоэмоциональных рисков, особенно среди женщин.

Современные исследования показывают, что социальные сети оказывают влияние на формирование практик самопрезентации, усиливают тенденцию к

сексуализации визуального контента, стимулируют сравнение с идеализированными образами, а также по-разному воздействуют на мужчин и женщин [7; 8]. Однако в отечественной научной литературе данные аспекты остаются недостаточно изученными. Таким образом, все вышесказанное подтверждает актуальность темы исследования.

Цель статьи — проанализировать влияние социальных сетей на трансформацию личного и сексуального поведения мужчин и женщин, выявить гендерные различия и определить социально-психологические последствия этих процессов.

Материалы и методы.

В целях обеспечения терминологической точности и методологической прозрачности вводятся ключевые определения, на которых основывается последующий анализ. Под «цифровой самопрезентацией» в статье понимается конструирование пользователем желаемого образа «Я» в онлайн-среде, что соответствует драматургической модели И. Гофмана [3]. «Цифровая идентичность» трактуется как динамичная совокупность самоописаний и визуальных презентаций личности, формируемая в условиях «жидкой современности» З. Баумана [1]. Под «сексуализацией контента» подразумевается включение в публичное онлайн-пространство изображений и высказываний, придающих телу и сексуальности повышенную ценность, что согласуется с исследованиями J. Fardouly и L. Tiggemann [6; 7]. Понятие «гендерные различия в цифровом поведении» используется для обозначения устойчивых различий в стратегиях самопрезентации, эмоциональных реакциях и рисках, характерных для мужчин и женщин, что подтверждается работами L. Vandenbosch и M. Tiggemann [10]. Под «сексуальной объективацией» понимается восприятие человека преимущественно через призму его внешних и сексуальных характеристик, что соответствует определению G. Holland & M. Tiggemann [7]. Термин «цифровая зависимость» используется в значении, предложенном S. Turkle [9], — как навязчивая потребность в постоянном онлайн-взаимодействии и проверке уведомлений. Под «сектингом» понимается обмен интимными сообщениями и изображениями в формате, представленном в исследованиях L. Vandenbosch & J. Fardouly [10].

Для структурирования рисков и гендерных особенностей цифрового поведения использован междисциплинарный подход, включающий: драматургическую концепцию самопрезентации И. Гофмана [3]; идеи З. Баумана о «жидкой» природе социальных ролей [1]; исследования S. Turkle, посвящённые трансформации ин-

тимности в цифровой среде [9]; эмпирические работы J. Fardouly, M. Tiggemann и L. Vandenbosch, описывающие механизмы сравнения, сексуализации и влияния визуального контента [6–8; 10].

Следует подчеркнуть, что в статье рассматриваются не все аспекты личного и сексуального поведения, а именно те, которые проявляются в цифровой среде — самопрезентация, визуальные стратегии, сексуализированный контент и связанные с ними психологические эффекты.

Результаты и обсуждения.

Исследование влияния социальных сетей на личное и сексуальное поведение мужчин и женщин опирается на ряд теоретико-методологических подходов, позволяющих рассматривать цифровую среду как специфическое социальное пространство. В первую очередь значимой является концепция самопрезентации И. Гофмана, согласно которой социальное взаимодействие строится как процесс конструирования и предъявления определённого образа «Я» аудитории [2]. В условиях цифровой коммуникации этот процесс усиливается: пользователь получает возможность тщательно контролировать визуальный и вербальный контент, формируя желаемую версию собственной идентичности.

Идея «жидкой современности» З. Баумана дополняет данный подход, подчёркивая динамичность и нестабильность социальных ролей в современном обществе [1]. Социальные сети становятся пространством, где идентичность пользователей носит вариативный, подвижный характер и может оперативно перестраиваться в зависимости от социальных ожиданий и норм.

Работы S. Turkle позволяют рассматривать изменения структуры интимности в цифровой эпохе. Виртуальное общение всё чаще становится значимой частью эмоциональной жизни пользователей, влияя на характер межличностных связей и способы самораскрытия [9]. Социальные сети, будучи пространством массовой коммуникации, активно участвуют в

нормировании привлекательности, сексуальности и допустимых моделей поведения. Таким образом, теоретические подходы демонстрируют, что влияние социальных сетей затрагивает не только уровень коммуникации, но и глубинные процессы формирования идентичности, представлений о теле и интимности.

Цифровая самопрезентация выступает ключевым механизмом воздействия социальных сетей на пользователей. Эмпирические исследования показывают, что формирование образа в сети ориентировано на визуальные характеристики и одобрение аудитории [6; 8]. Визуально-центрированные платформы способствуют идеализации внешности, что формирует давление нормативных стандартов привлекательности. Для женщин это проявляется, прежде всего, в стремлении со-

ответствовать эстетическим и сексуализированным образом, что усиливает риск внешнего оценивания и объективации [7; 10]. Мужчины, напротив, чаще ориентируются на демонстрацию силы, доминирования и социального успеха, что отражает устойчивость маскулинных норм и ожиданий [10].

Представленная далее в таблице (табл. 1) систематизация психологических рисков основана на анализе работ J. Fardouly, M. Tiggemann, L. Vandenbosch и др., посвящённых влиянию социальных сетей на эмоциональное состояние и механизмы сравнения себя с другими. Использование обобщённой таблицы позволяет представить основные риски как взаимосвязанные элементы единой модели воздействия цифровой среды.

Таблица 1. Психологические риски использования социальных сетей

Вид риска	Проявления	Последствия
Социальное сравнение	Сравнение себя с идеализированными образами, постоянный мониторинг чужих профилей	Снижение самооценки, недовольство телом, чувство несоответствия
Тревожность и эмоциональная нестабильность	Ожидание отклика аудитории, страх пропустить события, зависимость от лайков	Рост тревожности, эмоциональная неустойчивость, стресс
Формирование цифровой зависимости	Частая проверка уведомлений, невозможность ограничить время в сети	Нарушение саморегуляции, ухудшение сна, снижение продуктивности
Сексуальная объектификация	Восприятие себя через призму внешнего одобрения, сексуализированная самопрезентация	Искажение самоощущения, внутренние конфликты, уязвимость к критике
Нарушение границ приватности	Публикация личного и интимного контента	Репутационные риски, стресс, снижение чувства безопасности
Психосоциальная изоляция	Замена онлайн-взаимодействий онлайн-коммуникацией	Ослабление социальных связей, чувство одиночества

Каждый из выделенных рисков подтверждён результатами зарубежных и отечественных исследований и отражает совокупность наиболее часто описываемых психологических эффектов использования социальных сетей.

Параллельно с трансформацией визуальных практик происходит изменение моделей личного поведения. Социальные

сети способствуют расширению публичности частной жизни. Элементы личного опыта, эмоций, повседневности становятся доступными широкой аудитории. Это меняет границы личного пространства, формируя тенденцию к постоянному самораскрытию и публичному подтверждению собственной значимости. В то же время усиливается влияние механизмов

социального сравнения. Пользователи склонны сравнивать свою жизнь с тщательно подобранными изображениями других людей, что может привести к снижению самооценки и неудовлетворенности собой [2]. Особенно уязвимыми оказываются женщины, для которых давление идеализированных образов тела имеет выраженный психологический эффект [2; 7].

Трансформация сексуального поведения в цифровой среде проявляется в распространении практик, связанных с сексуализированным контентом, секстингом, демонстрацией тела и публичным обсуждением интимных аспектов жизни. Визуальные платформы создают условия для усиления сексуализации поведения, что особенно заметно среди подростков и молодежи [5]. В ряде исследований отмечается, что сексуализированные изобра-

жения используются как инструмент получения социального одобрения, что формирует зависимость от внешней оценки и делает сексуальность предметом публичного представления [10]. Одновременно наблюдается размытие границ интимности. Так, виртуальные формы взаимодействия — обмен изображениями, переписка, участие в тематических сообществах — становятся частью сексуальных сценариев, часто заменяя или дополняя онлайн-взаимоотношения.

Гендерные различия, представленные в таблице (табл. 2), выделены на основании сравнительного анализа публикаций по цифровой самопрезентации и сексуализированному контенту [2; 7; 8]. В таблицу включены аспекты, наиболее устойчиво выявляемые в эмпирических данных.

Таблица 2. Гендерные различия личного и сексуального поведения в социальных сетях

Аспект поведения	Мужчины	Женщины
Стратегии самопрезентации	Демонстрация силы, статуса, компетентности	Акцент на внешности, привлекательности, эстетике
Психологические эффекты	Давление успеха, конкуренция, маскулинные нормы	Неудовлетворённость телом, тревожность, сравнение
Преобладающие риски	Перфекционизм, цифровая зависимость	Сексуальная объективация, киберхарассмент
Сексуальные практики	Секстинг как демонстрация мужественности	Секстинг под давлением или с целью получения одобрения
Отношение к визуальному контенту	Доминирование статусных образов	Склонность к сексуализированным и эстетическим публикациям

Женщины чаще сталкиваются с рисками сексуализации, киберхарассмента и давления идеализированных норм внешности [7; 10]. Мужчины демонстрируют чувствительность к показателям социального успеха и маскулинной компетентности, что усиливает перфекционистские тенденции и способствует формированию напряжённых моделей поведения [8]. Таким образом, цифровая среда выступает одновременно пространством воспроизведения гендерных стереотипов и источником возможностей

для расширения личной автономии пользователей обоих полов.

В совокупности представленные данные подтверждают, что социальные сети оказывают комплексное воздействие на личное и сексуальное поведение, влияя на эмоциональную сферу, самооценку, интимные практики и гендерные роли. Этот процесс имеет двойственный характер. Социальные сети могут выступать как инструментом развития личности, так и фактором, усиливающим психологические риски и социальное давле-

ние. Для минимизации негативных последствий и формирования более здорового цифрового взаимодействия, предла-

гаются следующие рекомендации по решению проблем, представленных в таблице (табл. 3).

Таблица 3. Рекомендации по решению проблем, связанных с влиянием социальных сетей на личное и сексуальное поведение мужчин и женщин

№	Проблема	Рекомендации
1	Низкий уровень цифровой грамотности и некритическое восприятие онлайн-контента	Внедрять программы цифровой грамотности и медиакомпетентности в образовательных учреждениях и корпоративных структурах; развивать у пользователей навыки критического мышления и анализа алгоритмов социальных сетей
2	Рост агрессивного и неэтичного поведения в сети, включая харассмент и сексуальную объективацию	Формировать культуру цифровой этики и уважения; проводить просветительские кампании против киберхарассмента; поощрять блогеров и платформы, продвигающих позитивные модели коммуникации
3	Психологическая зависимость от социальных сетей и снижение самооценки	Создавать доступные онлайн-сервисы психологической поддержки; развивать профилактические программы для подростков и молодёжи; поощрять практики осознанного использования цифровых платформ
4	Избыточная сексуализация контента и навязывание идеалов внешности	Внедрять регуляторные меры и принципы алгоритмической прозрачности; поддерживать проекты, продвигающие телесное разнообразие и инклузивность; ограничивать деструктивные визуальные тренды
5	Укрепление гендерных стереотипов и неравенства в цифровом пространстве	Развивать гендерно-чувствительные инициативы; поддерживать исследовательские и образовательные проекты, направленные на деконструкцию стереотипов и продвижение равенства
6	Фрагментарность научных подходов и слабое междисциплинарное взаимодействие	Стимулировать сотрудничество между социологами, психологами, специалистами по медиа и гендерным исследованиям; формировать научные центры, занимающиеся проблемами цифровой идентичности и поведения

Таким образом, решение обозначенных проблем требует комплексного подхода, сочетающего развитие цифровой грамотности, формирование этической культуры, психологическую поддержку пользователей и междисциплинарное исследование цифровых практик. Только системное взаимодействие государства, академического сообщества и цифровых платформ позволит снизить негативное

воздействие социальных сетей на личное и сексуальное поведение человека.

Заключение.

Социальные сети оказывают значительное влияние на трансформацию личного и сексуального поведения современных людей. Они изменили способы общения, восприятие интимности, самооценку и гендерные роли. Мужчины и женщины по-разному реагируют на вызовы, связанные с цифровой культурой.

Женщины чаще сталкиваются сексуализацией и внешним контролем, в то время как мужчины испытывают давление со стороны идеалов силы и успеха.

Вместе с тем социальные сети предоставляют возможности для самовыражения, расширения сексуальной автономии, построения новых типов сообществ и поиска информации. Эта двойственная природа цифрового пространства, сочетание рисков и ресурсов, требует продуманного и комплексного подхода к снижению негативных последствий его влияния.

Полученные результаты позволяют рассматривать изменения личного и сек-

суального поведения как многомерный процесс, охватывающий социальные, культурные, психологические и гендерные аспекты. Его эффективное регулирование возможно только при взаимодействии государства, образовательных институтов, научного сообщества и цифровых платформ. Повышение уровня цифровой грамотности, внедрение этических норм онлайн-общения, развитие гендерно-чувствительных практик и поддержка психологического благополучия пользователей являются ключевыми условиями формирования более безопасной, устойчивой и гармоничной цифровой среды.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бауман З. Текущая современность. СПб.: Питер, 2008. 240 с.
2. Батурина Н. В., Зацепина О. А. Влияние социальной сети на восприятие образа тела у молодых женщин // Общество: социология, психология, педагогика. 2021. № 7 (87). С. 57–61.
3. Гофман И. Представление себя другим в повседневной жизни. М.: Канон-пресс-Ц; Кучково поле, 2000. 304 с.
4. Россияне рассказали, сколько времени проводят в соцсетях. URL: <https://www.gazeta.ru/social/news/2025/05/23/25853288.shtml> (дата обращения: 13.11.2025).
5. Abakumova I., Brizhak Z., Kukulyar A., Kolenova A. Features of self-presentation of modern young people in social networks // E3S Web of Conferences. 2020. № 210. P. 19003. DOI 10.1051/e3sconf/202021019003.
6. Fardouly J., Vartanian L. R. Social media and body image concerns: Current research and future directions // Current Opinion in Psychology. 2016. Vol. 9. P. 1–5.
7. Holland G., Tiggemann M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes // Body Image. 2016. Vol. 17. P. 100–110.
8. Merino M., Tornero-Aguilera J. F., Rubio-Zarapuz A., Villanueva-Tobaldo C. V., Martín-Rodríguez A., Clemente-Suárez V. J. Body Perceptions and Psychological Well-Being... // Healthcare (Basel). 2024. Vol. 12, № 14. Art. 1396. DOI 10.3390/healthcare12141396.
9. Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. New York: Basic Books, 2011. 384 p.
10. Vandenbosch L., Fardouly J., Tiggemann M. Social media and body image: Recent trends and future directions // Current Opinion in Psychology. 2022. Vol. 45. P. 101289. DOI 10.1016/j.copsyc.2021.12.002.

REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Bauman Z. Tekuchaya sovremennoст'. SPb.: Piter, 2008. 240 s.
2. Baturina N. V., Zacepina O. A. Vliyanie social'noj seti na vospriyatiye obraza tela u molodyh zhenschin // Obshchestvo: sociologiya, psihologiya, pedagogika. 2021. № 7 (87). S. 57–61.
3. Gofman I. Predstavlenie sebya drugim v povsednevnoj zhizni. M.: Kanon-press-C; Kuchkovo pole, 2000. 304 s.
4. Rossiyanе rasskazali, skol'ko vremeni provodyat v socsetyah. URL: <https://www.gazeta.ru/social/news/2025/05/23/25853288.shtml> (data obrashcheniya: 13.11.2025).
5. Abakumova I., Brizhak Z., Kukulyar A., Kolenova A. Features of self-presentation of modern young people in social networks // E3S Web of Conferences. 2020. № 210. P. 19003. DOI 10.1051/e3sconf/202021019003.

6. Fardouly J., Vartanian L. R. Social media and body image concerns: Current research and future directions // *Current Opinion in Psychology*. 2016. Vol. 9. P. 1–5.
7. Holland G., Tiggemann M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes // *Body Image*. 2016. Vol. 17. P. 100–110.
8. Merino M., Tornero-Aguilera J. F., Rubio-Zarapuz A., Villanueva-Tobaldo C. V., Martín-Rodríguez A., Clemente-Suárez V. J. Body Perceptions and Psychological Well-Being... // *Healthcare (Basel)*. 2024. Vol. 12, № 14. Art. 1396. DOI 10.3390/healthcare12141396.
9. Turkle S. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books, 2011. 384 p.
10. Vandenbosch L., Fardouly J., Tiggemann M. Social media and body image: Recent trends and future directions // *Current Opinion in Psychology*. 2022. Vol. 45. P. 101289. DOI 10.1016/j.copsyc.2021.12.002.

Поступила в редакцию: 22.11.2025.

Принята в печать: 30.12.2025.