

«Likes» og kommentarer fører til dårligere selvbilde

Silje Steinsbekk professor Institutt for psykologi NTNU

Viten

Jenter som «liker» og kommenterer det andre legger ut på sosiale medier, får dårligere selvbilde over tid. Posting på egne profiler har ingen betydning.

Nesten alle unge bruker sosiale medier, og det er den visuelle kommunikasjonen som gjelder. Det går i «selfies», bilder og videoer. Det «likes», kommenteres og postes. Sosiale medier er blitt en viktig arena for å vise seg frem og sammenligne seg med andre. Hvordan påvirker dette barn og unges selvbilde? Er det skadelig? Kan det føre til bedre selvbilde?

Ved hjelp av data fra studien «Tidlig trygg i Trondheim» søkte vi å besvare disse spørsmålene med søkelys på vurdering av eget utseende (fysisk selvbilde). Unges vurdering av eget utseende har stor betydning for deres generelle selvbilde.

Ikke noe å si for guttene

Vi undersøkte over 700 barn da de var 10, 12 og 14 år gamle. Resultatene viste at det avgjørende er *hvordan* barn og unge bruker sosiale medier: Jenter som «liker» og kommenterer andres poster og oppdateringer, fikk et dårligere fysisk selvbilde over tid. For guttene hadde det ikke noe å si. Vi fant også at det å poste bilder og tekst på sin egen sosiale medier-side ikke hadde betydning for selvbilde.

Følger barna fra 4 til 16 år

Tidlig trygg i Trondheim er et forskningsprosjekt som undersøker barn og unges psykologiske og sosiale utvikling. Annethvert år fra deltagerne var 4 år gamle har vi hentet informasjon fra foreldre, barnehageansatte, lærere og barna selv (fra de var 8 år). Nå er de blitt 16 år, og den syvende datainnsamlingen er i gang.

Fra barna var 10 år ble de intervjuet om sosial mediebruk. Selvbilde ble målt ved hjelp av spørreskjema. Over 40 prosent brukte Instagram og Snapchat da de var 10 år. To år senere var disse tallene fordoblet. Da deltagerne var 14 år, var omtrent 95 prosent på Facebook, og 70-80 prosent brukte Instagram og Snapchat (se tabell).

Hva er nytt?

Studier som har sett på sammenhengen mellom sosial mediebruk og selvbilde, har til dels motstridende funn. Dette kan skyldes at man ikke har spesifisert hvilken type sosial mediebruk som er undersøkt. I vår studie skiller vi derfor mellom det vi kaller «selv-orientert» versus «andre-orientert» sosial mediebruk.

Se for deg Lise. Hun poster stadig bilder av seg selv på Instagram («selv-orientert» bruk), får mange «likes» og kommentarer, noe som potensielt kan «booste» selvbildet hennes. Frida derimot er mer tilbøyelig til å «like» og kommentere på andres Instagrambilder («andre-orientert» bruk). Gitt at selfies som regel er «retusjerte» og «perfekte» fremstillinger, eksponeres Frida stadig for andres idealiserte selvportretter. Avstanden fra det Frida oppfatter som normen til hvordan hun vurderer seg selv kan bli stor, og eget selvbilde kan bli skadelidende.

Slik tenkte vi. Og ja, funnene viser at jenter som over tid «liker» og kommenterer stadig mer, får dårligere fysisk selvbilde. Men slike som Lise får ikke bedre selvbilde av å legge ut bilder av seg selv. «Selv-orientert» bruk bidro heller ikke til å «beskytte» mot den negative effekten av «andre-orientert» bruk.

Positive tilbakemeldinger

Det kan tenkes at de positive tilbakemeldingene Lise får når hun legger ut et bilde eller poster en tekst, gir en umiddelbar, positiv effekt på hennes selvbilde, men at denne effekten er svært kortvarig. Merk at vi undersøkte hvordan sosial mediebruk påvirket fysisk selvbilde to år senere. Og selv om studier viser at de fleste får positive kommentarer på det de legger ut, er det også noen som får negative kommentarer eller ingen kommentarer og «likes». Dette kan påvirke selvbildet negativt. Fremtidige studier kan undersøke dette nøyere ved å kartlegge hvorvidt og hvilke tilbakemeldinger deltagerne får og om det kan forklare sammenhengen mellom sosial mediebruk og selvbilde.

Hvorfor gjelder det bare for jenter?

Det var en sterk sammenheng mellom «andre-orientert» sosial mediebruk og dårligere fysisk selvbilde hos jenter, men ingen sammenheng hos gutter. Hvorfor er det slik? Forskning viser at kvinner er mer tilbøyelige enn menn til å bruke sosiale medier for å sammenligne seg selv med andre (Haferkamp, Eimler, Papadakis, & Kruck, 2012). Sosial sammenligning har dessuten en sterkere negativ effekt på kvinners kroppsbilde enn det har på menns kroppsbilde (Myers & Crowther, 2009). Dette kan være noen av grunnene.

Vår studie har ikke undersøkt hvorfor «andre-orientert» sosial mediebruk påvirker fysisk selvbilde negativt eller hvorfor det bare gjelder for jenter. Vi vil imidlertid fortsette å følge deltagerne i Tidlig trygg i Trondheim og håper dermed å kunne bidra til mer kunnskap om hvordan sosial mediebruk påvirker barn og unge.

Fakta

Bruk av sosiale medier fra 10-14 år

Sosiale medier preges av visuell kommunikasjon og er en viktig arena for å «vise hvem man er».

Selvpresentasjonene i sosiale medier er ofte «perfekte», retusjerte fremstillinger og kan dermed skape en utseendenorm som få når opp til.

Gapet mellom normen og vurderingen av eget utseende kan føre til redusert selvbilde, men «likes» og kommentarer kan potensielt sett også «booste» selvbildet.

I forskningsprosjektet «Tidlig trygg i Trondheim» intervjuet vi over 700 barn da de var 10, 12 og 14 år gamle og fant følgende: Jenter som «liker» og kommenterer andres poster («andre-orientert» sosial mediebruk) får dårligere fysisk selvbilde over tid. For guttene hadde det ingen betydning. Posting på egen sosiale medier-side («selv-orientert» bruk) påvirker ikke fysisk selvbilde.