

Iris Jerončić Tomić, Rosanda Mulić i Antonija Milišić Jadrić

Medicinski fakultet Sveučilišta u Splitu, Hrvatska

iris.jeroncic@mefst.hr

rosanda.mulic1@st.htnet.hr

Sveučilišni odjel zdravstvenih studija, Hrvatska

Utjecaj društvenih mreža na samopoštovanje i mentalno zdravlje mladih

Sažetak

Samopoštovanje je procjena vlastitog samopouzdanja u tri dimenzije: fizički izgled, romantična atraktivnost te sposobnost formiranja i održavanja bliskih prijateljstava. To je način na koji ljudi percipiraju vlastitu vrijednost i misle da su vrijedni drugima.

Društvene mreže su medij na kojem imamo priliku oblikovati sliku o sebi stvaranjem jedinstvenih profila kako bismo prikazali željenu sliku o sebi. Pojedinci komuniciraju i angažiraju se u živote drugih ljudi pomoću slika koje su stvorili o njima, otkrivanjem osobnih detalja i stvaranja uvida u živote drugih. Upotreba društvenih mreža ima negativne i pozitivne učinke.

Osobnost i razina samopoštovanja su utjecajni čimbenici komunikacije pojedinca s drugim ljudima.

Ključne riječi: samopoštovanje, društvene mreže, mentalno zdravlje.

Samopoštovanje se odnosi na osobnu prosudbu vlastite vrijednosti⁵⁹. Odnosi se na osobnu, pozitivnu ili negativnu, procjenu svojeg “ja”, u kojoj mjeri pojedinac smatra sebe vrijednim i kompetentnim. Samopoštovanje je šireg koncepta i služi različitim društvenim i egzistencijalnim funkcijama (npr. prihvaćanje u grupi, značenje u životu). Uglavnom je stabilna osobina koja se razvija tijekom vremena i koja reagira na dnevne događaje i kontekste. Upotreba društvenih mreža i razina samopoštovanja su dva međusobno povezana konstrukta.

Ono što radimo na internetu, osobito na društvenim mrežama, utječe na naše samopoštovanje. Ljudi žive dio svog života na društvenim mrežama. One su internet stranice na kojima se korisnici prikazuju svijetu. Osoba ima priliku oblikovati sliku o sebi koristeći društvene mreže poput Facebooka i Twittera. Objave odražavaju emocije i način na koji se osobe predstavljaju te se mogu koristiti za ispitivanje njihove osobnosti i razine samopoštovanja u mrežnim okruženjima⁶⁰.

Društvene mreže mogu poboljšati samopoštovanje, uključujući percepciju fizičkog izgleda, odnosa s drugima i romantičnih veza, pogotovo kada osoba primi pozitivne povratne informacije od svojih vršnjaka, prijatelja na društvenim mrežama. Osim toga, omogućujući korisnicima kontroliranje onoga što objavljuju na mreži, profil im može pomoći u povećanju razine samopoštovanja putem prezentiranja sebe.

Profil na društvenoj mreži pomaže zadovoljiti potrebe pojedinca za očuvanjem vlastite vrijednosti i integriteta⁶¹. Ovaj medij omogućuje korisnicima prezentaciju svog idealnog “ja”, a budući je to optimalna prezentacija sebe, dovodi do pozitivnih osjećaja i više razine samopoštovanja. Društvene mreže utječu i na potrebu za pripadanjem, pružajući prikladan način za uklapanje s drugima. Pripadanje grupi potiče razvoj kolektivnog samopoštovanja koji proizlazi iz poznavanja vlastitog članstva u društvenoj skupini, zajedno s vrijednošću i emocionalnim značajem koji su usko povezani s tim članstvom. Ovakav oblik komunikacije koristan je za osobe s niskom razinom samopoštovanja pomažući im u prilagodbi na novu sredinu, poboljšanju samopoštovanja te subjektivnoj dobrobiti pojedinca. Pojedinci koji koriste društvene mreže mogu doživjeti osjećaj pripadnosti i socijalne podrške drugih⁶².

Osobe s nižom razinom samopoštovanja pokušavaju nadoknaditi nedostatak samopoštovanja putem povećanja broja online prijatelja kako bi uspostavili osjećaj pripadnosti i naglasili doživljaj popularnosti. Prihvaćajući više zahtjeva za prijateljstvom, osobe s niskom razinom samopoštovanja pokušavaju nadoknaditi nedostatak aktivnošću na društvenim mrežama. Introverti mogu nadoknaditi poteškoće u interakciji licem u lice online putem.

59 Ivana Oblačić, Tena Veliki, Lara Cakić, “Odnos samopoštovanja i socijalnog statusa učenika nižih razreda osnovne škole”, Školski vjesnik (64/2015), str. 153 - 172.

60 Diana Vries, *Social Media and Online Self-Presentation: Effects on How We See Ourselves and Our Bodies*, University of Amsterdam, Amsterdam 2014., str. 79 - 80.

61 Anela Hasanagić, Tuğba Yilmaz, “Samopoštovanje mladih i korištenje društvenih mreža”, https://www.researchgate.net/publication/323228663_Samopostovanje_mladih_i_koristenje_drustvenih_mreza, pristup 20. kolovoz 2019.

62 Kristine Raymer, “The effects of social media sites on self-esteem”, <https://rdw.rowan.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1283&context=etd>, pristup 5. kolovoz 2020.

Osobe s nižom razinom samopoštovanja provode više vremena na mreži i imaju više promotivnih sadržaja na svojim profilima. Za razliku od njih osobe s višom razinom samopoštovanja koriste društvene mreže češće kao alat za poboljšanje odnosa s ljudima koje poznaju nego za stjecanje novih prijatelja. Korisne su im za održavanje postojećih prijateljstava ili bliskih odnosa dok su manje korisne za stvaranje novih prijateljstava među onima s višom razinom samopoštovanja i zadovoljstva životom⁶³. Pojedinci s višom razinom samopoštovanja preferiraju dijeljenje fotografija, misli i ideja s drugima te pridaju manje važnosti online interakciji putem društvenih mreža.

Pored pogodnosti i pozitivnog učinka na razinu samopoštovanja osobe, ovakav oblik komunikacije može imati i negativne učinke.

Korištenje društvenih mreža može povećati razinu narcisoidnosti i time negativno utjecati na samopoštovanje. Kada se govori o povezanosti upotrebe društvenih mreža i razine samopoštovanja onda se ispituje utjecaj istih na poštovanje tijela, osobito među adolescentima. Prezentacija sebe, posebno fizičkog izgleda, zaslužuje pažnju u pokušaju razumijevanja utjecaja društvenih mreža na samopoštovanje. Na društvenim mrežama naglašava se fizička atraktivnost korisnika.

Utjecaji upotrebe društvenih mreža sugeriraju svjesnost o važnosti dobrog izgleda na takvim stranicama⁶⁴. Kao rezultat korištenja društvenih mreža, adolescenti će vjerojatno više uložiti u vlastito prikazivanje te naučiti kako se prezentirati drugima. Takve stranice mogu potencirati i nezdravu opsjednutost samim sobom, osobito s tijelom i pojavom. Usmjerenost na fizički izgled prilikom prezentiranja sebe na ovim stranicama može biti važan čimbenik u objašnjavanju štetnih posljedica ovog načina komunikacije.

Društvene mreže mogu doprinijeti nezadovoljstvu vlastitim tijelom i ulaganju u izgled kod oba spola⁶⁵. Okupiranost vlastitim tijelom, pa tako i nezadovoljstvo razvijaju se relativno rano. Djevojčice u dobi od sedam godina već iznose ova opažanja. Glavni utjecaj na tu percepciju je uloga medija koji naglašavaju ideal mršavosti. Intenzivnije korištenje interneta povezano je s internalizacijom ideala mršavosti, kontrolom nad tijelom i željom za mršavljenjem kod adolescenata⁶⁶. Analize sadržaja pokazuju kako idealno žensko tijelo prikazano u masovnim medijima utjelovljuje ideju mršave žene kao normativne i privlačne. Nezadovoljstvo vlastitim tijelom i ulaganje u izgled važni su čimbenici rizika za probleme mentalnog zdravlja, prije svega simptome poremećaja prehrane i depresije, a negativno se odnose na dobrobit i samopoštovanje kod adolescenata.

63 Guðrún Alma Einarsdóttir, "Social Network Site Usage Among Adolescents: Effects on Mental and Physical Well-being" https://skemman.is/bitstream/1946/22550/1/BSc_Thesis_Gu%C3%B0r%C3%BA_n_Alma.pdf, pristup 5. kolovoz 2020.

64 Ann Schlosser, "Self-disclosure versus self-presentation on social media" <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X19300685?via%3Dihub#bib0200>, pristup 5. kolovoz 2020.

65 Rachel Cohen, Alex Blaszczynski, "Comparative effects of Facebook and conventional media on bodyimage dissatisfaction", *Journal of Eating Disorders* (23 / 2015), str. 23 – 34.

66 Goran Livazović, Iva Mudrinić, "Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom i ponašanja povezana s poremećajima u prehrani adolescenata" [file:///C:/Users/ijeronci/Downloads/KSI_25_1_2017_5_Livazovic_Mudrinic_HRV%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/ijeronci/Downloads/KSI_25_1_2017_5_Livazovic_Mudrinic_HRV%20(1).pdf), pristup 5. kolovoz 2020.

U ovom kontekstu viša razina izloženosti masovnim medijima je povezana s višom razinom nezadovoljstva vlastitim tijelom i poremećajem prehrane⁶⁷. Stope poremećaja prehrane među ženama, kao što su anoreksija, ortoreksija nervoza i bulimija rastu. Sve više muškaraca postaje zabrinuto zbog oblika tijela i težine jer su svakodnevno izloženi medijskom pritisku⁶⁸. Ulaganje u izgled ide ruku pod ruku s aktivnostima koje iziskuju puno vremena, energije i novca, a također mogu biti štetne za školski / akademski uspjeh, međuljudske odnose i tjelesno zdravlje. Veća izloženost društvenim mrežama povezana je s objektivizacijom samoga sebe⁶⁹. Na društvenim mrežama objavljivanje fotografija jest objektivno sagledavanje fizičkog izgleda i subjektivno razmišljanje o prihvaćenosti ili odbijenosti od strane drugih korisnika putem broja „lajkova“ ili napisanih komentara⁷⁰. Povratne informacije objašnjavaju promjene u samopoštovanju kao rezultat korištenja društvenih mreža. Smatra se kako reakcije drugih ljudi mogu utjecati na mjeru u kojoj ljudi mijenjaju samopoimanje, na vlastitu prezentaciju.

Teorija društvene usporedbe sugerira sklonost ljudi prema usporedbi s drugima kao sredstvom određivanja svog napretka i stanja u životu. Žene se podjednako uspoređuju s nerealnim medijskim slikama koliko i s vršnjacima. Osobe koje su sklone društvenim usporedbama imaju i višu razinu nezadovoljstva svojim tijelom⁷¹.

Žene više koriste društvene mreže za usporedbu s drugima i prikupljanje informacija dok ih muškarci češće koriste za pregled profila drugih ljudi i pronalazak prijatelja. Žene koje se uspoređuju s fotografijama vitkih žena imaju nižu razinu samopoštovanja u usporedbi sa onima koje se uspoređuju s fotografijama korpulentnijih.⁷²

Osobe koje više vremena provode koristeći društvene mreže i gledajući sretne fotografije drugih korisnika, smatraju druge ljude sretnijima, s mišlju o tuđim ljepšim životima te vjeruju u životnu nepravdu. Pojedinci s višom razinom zabrinutosti o vlastitom izgledu mogu izraziti patološku internetsku ovisnost i socijalnu izolaciju. Iako su učinci relativno mali, a točni procesi i uvjetni čimbenici još uvijek nejasni, potencijalni negativni učinci korištenja društvenih mreža na samopoimanje i poštovanje tijela adolescenata ne bi se smjeli zanemariti. Slika o vlastitom tijelu je važan aspekt razvoja adolescenata te negativni utjecaji doživljeni u ovom životnom razdoblju mogu ojačati i prerasti u veće probleme u odrasloj dobi.

67 Sara Mota Borges Bottino, Cássio MC Bottino, Caroline Gomez Regina, Aline Villa Lobo Correia, Wagner Silva Ribeiro, "Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review" <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25859714>, pristup 5. kolovoz 2020.

68 Susan Herring, Sanja Kapidžić, "Teens, Gender, and Self-Presentation in Social Media" https://www.researchgate.net/publication/298348072_Teens_Gender_and_SelfPresentation_in_Social_Media, pristup 5. kolovoz 2020.

69 Angie Zuo, "Measuring Up: Social Comparisons on Facebook and Contributions to Self-Esteem and Mental Health" <https://deepblue.lib.umich.edu/handle/2027.42/107346>, pristup 5. kolovoz 2020.

70 Cristina Doré, "Self-esteem: concept analysis" <https://www.cairn.info/revue-recherche-en-soins-infirmiers-2017-2-page-18.html#>, pristup 5. kolovoz 2020.

71 Massimo Fischetti, Jessie Christiansen, "Only 150 of your Facebook contacts are real" <https://www.scientificamerican.com/article/only-150-of-your-facebook-contacts-are-real-friends/>, pristup 5. kolovoz 2020.

72 Saima Salim, "How much time do you spend on social media?" <https://www.digitalinformationworld.com/2019/01/how-much-time-do-people-spend-social-media-infographic.html>, pristup 5. kolovoz 2020.

Važno je ne zaboraviti pozitivne utjecaje društvenih mreža. Društvene mreže su čest predmet istraživanja i neslaganja oko uzroka i posljedica njihovog odnosa prema samopoštovanju i dobrobiti ljudi. Njihova upotreba može imati društvene i psihološki negativne učinke na ljude, ali s druge strane one mogu biti i vrlo korisne u kontekstu društvene povezanosti i pripadnosti.

Literatura:

- Cohen Rachel, Blaszczynski Alex, "Comparative effects of Facebook and conventional media on bodyimage dissatisfaction", *Journal of Eating Disorders* (23 / 2015), str. 23 – 34.
- Doré Cristina, "Selfesteem: concept analysis" <https://www.cairn.info/revue-recherche-en-soins-infirmiers-2017-2-page-18.html#>, pristup 5. kolovoz 2020.
- Einarsdóttir Guðrún Alma, "Social Network Site Usage Among Adolescents: Effects on Mental and Physical Well-being" https://skemman.is/bitstream/1946/22550/1/BSc_Thesis_Gu%C3%B0r%C3%BAn_Alma.pdf, pristup 5. kolovoz 2020.
- Fischetti Mark, Christiansen Jen, "Only 150 of your Facebook contacts are real" <https://www.scientificamerican.com/article/only-150-of-your-facebook-contactsare-real-friends/>, pristup 5. kolovoz 2020.
- Hasanagić Anela, Yilmaz Tuğba, "Samopoštovanje mladih i korištenje društvenih mreža", https://www.researchgate.net/publication/323228663_Samopostovanje_mladih_i_koristenje_drustvenih_mreza, pristup 20. kolovoz 2019.
- Herring Susan, Kapidžić Sanja, "Teens, Gender, and Self-Presentation in Social Media" https://www.researchgate.net/publication/298348072_Teens_Gender_and_Self-Presentation_in_Social_Media, pristup 5. kolovoz 2020.
- Livazović Goran, Mudrinić Iva, "Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom i ponašanja povezana s poremećajima u prehrani adolescenata" [file:///C:/Users/ijeronci/Downloads/KSI_25_1_2017_5_Livazovic_Mudrinic_HRV%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/ijeronci/Downloads/KSI_25_1_2017_5_Livazovic_Mudrinic_HRV%20(1).pdf), Pristup 5. kolovoz 2020.
- Mota Sara, Bottino Borges, Bottino Cássio, Gomez Caroline, Aline Regina, Lobo Correia Villa, Ribeiro Wagner Silva, "Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review" <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25859714>, pristup 5. kolovoz 2020.
- Oblačić Ivana, Veliki Tena, Cakić Lara, "Odnos samopoštovanja i socijalnog statusa učenika nižih razreda osnovne škole", *Školski vjesnik* (64 / 2015), str. 153 -1 72.
- Raymer Kristine, "The effects of social media sites on self-esteem", <https://rdw.rowan.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1283&context=etd>, pristup 5. kolovoz 2020.
- Salim Saima, "How much time do you spend on social media?" <https://www.digitalinformationworld.com/2019/01/how-much-time-do-people-spend-social-media-infographic.html>.

Schlosser Ann, "Self-disclosure versus self-presentation on social media" <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X19300685?via%3Dihub#bib0200>, pristup 5. kolovoz 2020.

Vries Diana, *Social Media and Online Self-Presentation: Effects on How We See Ourselves and Our Bodies*, University of Amsterdam, Amsterdam 2014., str. 79 - 80.

Zuo Angie, "Measuring Up: Social Comparisons on Facebook and Contributions to Self-Esteem and Mental Health" <https://deepblue.lib.umich.edu/handle/2027.42/107346>, pristup 5. kolovoz 2020.

Influence of Social Networks on self-esteem and Mental Health of Young People

Abstract

Self-esteem is an evaluation of a person's own self-worth; comprising three-dimension: physical appearance, romantic attractiveness, and the ability to form and maintain close friendships. Self-esteem is the perception of how people perceive their own value well as their value to others.

Social networks are media that provide the opportunity to shape a picture of ourselves by creating unique profiles to show the desired image of ourselves.

Individuals communicate with other people through the images they have created about these people, discovering personal details and creating insights into the lives of others. The use of social networks has negative and positive effects.

Personality and self-esteem are influential factors of communication of the individual with other people.

Key words: *self-esteem, social networks, mental health.*



This journal is open access and this work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.