

Modul «I like it!»

Bewertungen durch Likes und Kommentare

1 WARUM SIND «LIKES UND KOMMENTARE» AUS SICHT DER MEDIENPSYCHOLOGIE RELEVANT?

Da Schüler*innen soziale Medien immer intensiver nutzen und diese Plattformen soziales Feedback erleichtern, prägen diese digitalen Interaktionen die Wahrnehmung von Selbstwert, sozialem Status und Peer-Akzeptanz der Jugendlichen. Positive Rückmeldungen in Form von «Likes», Kommentaren, Follower-Anzahl und Reposts können hierbei das Selbstwertgefühl stärken, während negative oder ausbleibende Rückmeldungen es verringern und zu Angstzuständen oder Depressionen führen können.

Hierbei spielt die sogenannte soziale Belohnung bzw. soziale Anerkennung eine Rolle. Diese Mechanismen beziehen sich auf die positive Verstärkung und die Steigerung des Wohlbefindens, die durch soziale Interaktionen wie Zustimmung, Lob oder Bestätigung hervorgerufen wird. Besonders Jugendliche sind empfänglich und sensibel für die belohnende Wirkung der Anerkennung durch Gleichaltrige. Dies macht diese sozialen Belohnungen, welche in den sozialen Medien durch Likes und Kommentare ausgedrückt werden können, besonders wirkungsvoll.

Das Streben nach sozialer Anerkennung auf Social Media kann einen Kreislauf schaffen, in dem Inhalte vor allem gepostet werden, um positive Rückmeldungen zu erhalten. Dies kann zu einer Abhängigkeit von dieser sozialen Anerkennung führen, was ein Suchtverhalten begünstigen könnte. Soziale Belohnung kann also das Selbstwertgefühl stärken, während das Ausbleiben oder die Abhängigkeit von Anerkennung

negative Gefühle hervorrufen und die psychische Gesundheit beeinträchtigen kann.

Eine Form, diesem «Bestätigungszwang» entgegenzuwirken, ist es, Authentizität auf Social Media zu zeigen. Dies bedeutet, ein wahrheitsgetreues Bild von sich selbst zu präsentieren, anstatt eine idealisierte Version, die nur auf Zustimmung abzielt. Der Fokus geht also weg von der Zustimmung hin zur Selbstexpression. Authentische Selbstexpression auf den sozialen Medien wird mit grösserer Lebenszufriedenheit und einem erhöhten Wohlbefinden in Verbindung gebracht.

Likes und Kommentare wirken wie kleine soziale Belohnungen – sie können das Selbstwertgefühl stärken, aber auch zu Abhängigkeit und Belastungen führen, wenn Anerkennung ausbleibt.

Quellen: Bailey et al. (2020). <https://doi.org/10.1038/s41467-020-18539-w>
Somerville (2013). <https://doi.org/10.1177/0963721413476512>
Marengo et al. (2021). <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101523>
Altikulac et al. (2019). <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2019.00171>
Schreurs et al. (2024). <https://doi.org/10.1177/00936502241233787>

2 PRAKTISCHE IMPLIKATIONEN: UNTERSTÜTZUNG VON SCHÜLER*INNEN IM UMGANG MIT «LIKES UND KOMMENTAREN»

Lehrpersonen können die Medienkompetenz und Resilienz der Schüler*innen durch praktische Strategien fördern, die die psychologischen Auswirkungen von «Likes» und Kommentaren ansprechen.

Selbstreflexion fördern

Schüler*innen können ermutigt werden, zu hinterfragen, warum sie Inhalte posten. Sie sollen darüber reflektieren, ob sie etwas Bedeutungsvolles teilen und dabei authentisch sind oder ob sie lediglich Bestätigung suchen. Schaffen Sie Möglichkeiten für Diskussionen über Authentizität und wie es sich anfühlt, persönlich wichtige Inhalte zu teilen – im Gegensatz zu Inhalten, die auf «Likes» abzielen. Somit kann das Verständnis gefördert werden, dass authentische Interaktionen langfristig mehr Zufriedenheit bringen.

Emotionale Resilienz und gesunde Bewältigungsstrategien lehren

Unterstützen Sie Schüler*innen dabei, Bewältigungsstrategien für den Umgang mit negativen Kommentaren oder geringer Resonanz zu entwickeln. Dazu können Pausen von Social Media oder Offline-Aktivitäten zur Stärkung des Selbstwertgefühls gehören. Ebenfalls hilfreich kann eine Umbewertung der negativen Kommentare sein, indem man sich überlegt, welche Beweggründe die kommentierende Person haben könnte (z. B. Unsicherheitsgefühle o. Ä.).

Digitale Medienkompetenz und Verständnis für Algorithmen fördern

Schüler*innen sollten lernen, wie Plattformen durch Algorithmen bestimmte Inhalte priorisieren und damit die Sichtbarkeit ihrer Beiträge beeinflussen. Das Wissen, dass «Likes» nicht ausschliesslich die Qualität oder Beliebtheit widerspiegeln, hilft den Schüler*innen, ihren eigenen Wert nicht von diesen Zahlen abhängig zu machen.

Fähigkeiten stärken

Ein gesunder Umgang mit Social Media beinhaltet, sich der eigenen Fähigkeiten und Interessen offline bewusst zu sein und den Fokus auf Aktivitäten zu lenken, die unabhängig von digitaler Anerkennung Freude bereiten.

Soziale Anerkennung und Zugehörigkeit offline stärken

Sorgen Sie für ein angenehmes Klassenklima, in dem sich die Schüler*innen sozial wohlfühlen. Dies können Sie unterstützen, indem Sie einen positiven Umgang miteinander fördern. Eine mögliche Strategie: Die Schüler*innen erhalten zu Beginn der Woche jeweils eine andere Person aus der Klasse zugelost, der sie bis Ende der Woche ein schriftliches Kompliment zukommen lassen. Dieses Kompliment sollte sich auf eine Fähigkeit oder eine Persönlichkeitseigenschaft beziehen – nicht auf das Aussehen.

Sozialen Bewertungen weniger Raum geben

Lassen Sie die Schüler*innen darüber reflektieren, wie man sich von negativen Einflüssen auf Social Media lösen kann, z. B. durch das Deaktivieren von Reaktionen auf eigene Posts.

Authentisches Selbst

Die Schüler*innen könnten sich Gedanken machen, was ihr authentisches Selbst eigentlich ist. Mögliche Fragen: «Wann fühlst du dich besonders du selbst? Welche Aktivitäten machst du dann? Wie verhältst du dich?» Anschliessend können sie reflektieren, ob ihre bisherigen Posts dieses Selbst widerspiegeln.

Wichtiger als viele Likes ist, dass Schüler*innen lernen, authentisch zu posten und ihr Selbstwertgefühl nicht von Reaktionen in den sozialen Medien abhängig zu machen.

Definitionen

Likes

Wenn einem ein Beitrag auf Social Media gefällt, kann man ihn mit «Gefällt mir» markieren, also «likern».

Kommentare

Beiträge auf Social Media können kommentiert werden, also ein schriftliches Feedback, das positiv, neutral oder negativ sein kann und tiefere Interaktionen ermöglicht.

Follower

Follower sind Personen, die einem Profil folgen. Ihnen werden dann regelmässig Beiträge dieses Profils angezeigt.

Reposts

Reposts bedeutet, dass ein Beitrag von jemand anderem geteilt wird. Dies erhöht dessen Reichweite und den potenziellen sozialen Einfluss.

FRAGEN?

Kontakt

mediamentor@projuventute.ch
mediamentor.ch