

# HEALTH LITERACY IN TEACHER EDUCATION – SELF CARE AND COPING STRATEGIES

PROJEKTLEITUNG Dr.<sup>in</sup> Nicola Sommer, BEd, MSc

KOOPERATION Heilstättenschule Graz  
BahaBalance

VERÖFFENTLICHUNGEN  
ZUM PROJEKT

- Buchner, U. & Sommer, N. (2019). Gesundheit – Annäherung an einen komplexen Begriff. In E. Seethaler, S. Giger & W. Buchacher (Hrsg.), *Gesund und erfolgreich Schule leben* (S. 9–23). Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Buchner, U. & Sommer, N. (2019). Lernen für – durch – über Gesundheit. In E. Seethaler, S. Giger & W. Buchacher (Hrsg.), *Gesund und erfolgreich Schule leben* (S. 227–234). Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Sommer, N. (2013). *Stresserleben und Coping-Strategien bei Lehramtsstudierenden. Eine explorative Erhebung bei Studierenden an der Pädagogischen Hochschule Salzburg*. Saarbrücken: AV.

LAUFZEIT 2021–2023

Der Lehrberuf gilt als einer der stressanfälligen Berufe (Dick, 2006), auch aufgrund der hohen zwischenmenschlichen Interaktionen (Ditsios 2014). Sogar bei Lehramtsstudierenden sind physische und psychische Belastungserscheinungen feststellbar (Sommer, 2013). Bedingt durch die COVID-19-Pandemie finden Veränderungen seit 2020 hinsichtlich Onlinelehre statt („distance learning“). Apolinario-Hagen et al. (2018) beschreiben den Bedarf an Gesundheitsförderung (Stressmanagement, Entspannung) und zeigen, dass ca. 70% der untersuchten Student\_innen in einem Fernstudium Interesse an internetbasierten Gesundheitsförderungsmaßnahmen haben. Durch den von der WHO empfohlene Setting-Ansatz (WHO, 1986) sind Lehrpersonen dafür verantwortlich, den Schüler\_innen eine gesundheitsfördernde Umgebung anzubieten. Dies schließt sämtliche Faktoren des Konzepts der gesunden Schule (BMB, 2016) mit ein. Um Lehrpersonen gut auf den Lehrberuf vorzubereiten, ist es bereits in der Ausbildung zentral, auch den Lehramtsstudierenden ein gesundheitsförderliches Setting anzubieten und ihnen die Möglichkeit zu geben, ihre eigene Gesundheitskompetenz weiterzuentwickeln, damit aufgrund der derzeitigen aktuellen Herausforderungen (Covid-19) das Studium mittels Präsenz- und Onlinephasen positiv bewältigt werden kann. Die Studie „Health Literacy in Teacher Education“ greift diese Thematik auf und versucht, durch Online-Tutorials die Bereiche Wissen, Anwendung und Reflexion bzgl. Stressmanagement, Entspannung, Bewegung zu bearbeiten und die Fragestellung „Verändern sich durch Teilnahme an einem kostenfreien Online-Kurs via YouTube die persönlich eingeschätzten Stress-, Bewältigungs- und Verarbeitungsmaßnahmen, die psychische Befindlichkeit bzw. der Erholungs-Beanspruchungs-Zustand bei Lehramtsstudierenden im Vergleich zu anderen Gruppen?“ zu beantworten. Eine Online-Befragung zur Balance zwischen Belastung und Erholung (RESTQ) bzw. zur Stressverarbeitung (SVF) wird kombiniert mit demographischen Daten zu Beginn des Studienjahres 2021/22 bzw. nach Ende des Wintersemesters 2021/22 durchgeführt. Zwischenzeitlich erhält die Versuchsgruppe vier Online-Tutorials zur Verfügung gestellt. Für die Datenauswertung erfolgt eine Varianzanalyse mit Messwiederholung, Mittelwertsvergleiche zwischen Prä- und Posttest bzw. Gruppenvergleiche. Erwartet wird, dass bzgl. der erhobenen Daten die Versuchspersonengruppe signifikant bessere Werte zwischen Belastung und Erholung bzw. bessere Umgangsweisen mit Stress vorweisen kann. Erste Ergebnisse werden im Sommersemester 2022 erwartet.