

HEALTH LITERACY IN TEACHER EDUCATION – SELF CARE AND COPING STRATEGIES

PROJEKTLEITUNG	Nicola Sommer
PROJEKTTEAM	Julia Klug
KOOPERATION	Erwin Ditsios, Babak Bahadori (Baha Balance)
LAUFZEIT	2020–2023

INHALT

Online-Gesundheits-Angebote haben in den vergangenen Jahren stark zugenommen. Eine ausreichende eHealth Literacy ist erforderlich, um Angebote kritisch betrachten zu können. Besonders in Zeiten von Lockdowns kam diesen Angeboten größere Bedeutung zu, weshalb im Rahmen einer Lehrveranstaltung für Primarstufenlehramtsstudierende ein Online-Tutorial zu Gesundheitsthemen angeboten wurde.

ZIEL

Ziel der empirischen Studie war es zu erforschen, ob sich durch Teilnahme an einem kostenfreien Online-Tutorial in vier Teilen via YouTube die persönlich eingeschätzten Stress-, Bewältigungs- und Verarbeitungsmaßnahmen, die psychische Befindlichkeit bzw. der Erholungs-Beanspruchungs-Zustand bei Lehramtsstudierenden im Vergleich zu einer Kontrollgruppe verändern bzw. wie die Durchführung der Tutorials beschrieben wurde.

METHODE

Es erfolgte sowohl eine Erhebung über ein Online-Forum zu den Erfahrungen mit den bearbeiteten Tutorials als auch ein Prä-Post-Vergleich zu persönlich eingeschätzten Stress-, Bewältigungs- und Verarbeitungsmaßnahmen und zum Erholungs-Beanspruchungs-Zustand im Vergleich zu einer Kontrollgruppe.

ERGEBNISSE

Erholungswerte der Versuchsgruppe stiegen über den Zeitraum eines Semesters leicht an, Belastungswerte sind leicht gesunken. In Hinblick auf Bewältigungsstrategien konnten keine Änderungen wahrgenommen werden. Insgesamt berichteten die Studierenden über durchaus positive Erfahrungen bzgl. der Bearbeitung der Tutorials.