

Humor in der Gesundheitsförderung zum Sonnenschutzverhalten

Einleitung

Gesundheitsförderung ist ein wichtiger Bestandteil schulischer Erziehung und sollte daher in den Kanon jeden Schulfaches, auch den des Chemieunterrichts, aufgenommen werden. Unter Gesundheitsförderung werden alle Maßnahmen zusammengefasst, die eine Verbesserung des Gesundheitszustandes hervorrufen (Lohaus, 1993). Dabei sollen schädigende Verhaltensweisen verändert werden (Schwarzer, 2004). Gesundheitsfördernde Maßnahmen sind im Jugendalter allerdings aufgrund der entwicklungspsychologischen Besonderheiten dieses Alters problematisch. Jugendliche verhalten sich bewusst entgegen den Erwachsenen-normen (Petermann & Winkel, 2005), nutzen Fehlverhalten als Reifensymbole und als Statushandlungen, um mit altersspezifischen Belastungen wie der Identitätssuche um-zugehen (Lohaus, 1993; Seiffge-Krenke, 1994). Daher sollten gesundheitsfördernde Maßnahmen an der Lebenswirklichkeit der Jugendlichen ansetzen, wenig moralisierend wirken und Freude bereiten, um zielführend zu sein (Hurrelmann & Settertobulte, 2000). Hier könnten Maßnahmen mit dem zentralen Konzept Humor eine Möglichkeit bieten, denn Humor spielt in der Entwicklung der Jugendlichen eine zentrale Rolle (Wicki, 2000).

Humor in Lehr- Lernprozessen

Humor wird von Seiten der Lernenden als auch der Lehrenden als ein wichtiges und positives Merkmal von Unterricht eingeschätzt (Helmke, 2009). Studien zum Einfluss von Humor auf unterrichtsrelevante Variablen und Prozesse zeigen, dass über Humor Ängste reduziert werden können, die Lernatmosphäre verbessert wird, die Aufmerksamkeit und das Interesse auf Seiten der Lernenden gesteigert und die Lern- und Memorierfähigkeit verbessert werden kann (Martin, 2007). Zudem lässt sich die Lernmotivation über Humor erhöhen und Einstellungen können positiv beeinflusst und Einstellungsänderungen hervorgerufen werden (Wanzer & Frymier, 1999).

Einstellung und Verhalten

Einstellungen spielen in der Gesundheitsförderung eine besondere Rolle, da sie nach der Theorie des geplanten Verhaltens (Ajzen & Fishbein, 1980) in enger Beziehung zum Verhalten stehen.

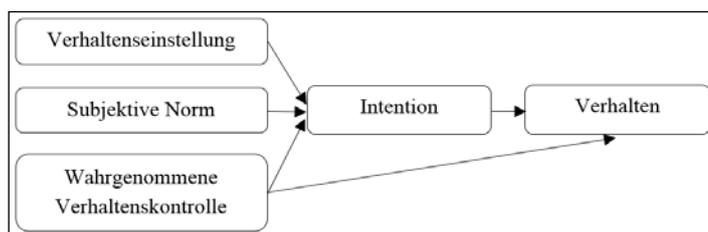


Abb. 1: Theorie des geplanten Verhaltens (Ajzen & Fishbein, 1980)

Somit nehmen auch Einstellungen zum Gesundheitsverhalten Einfluss auf das gesundheitsrelevante Verhalten selbst (Brinkmann, 2014). Nach Cacioppo et al. (1992) können Einstellungen über eine klassische Konditionierung erzeugt oder verändert werden. Dabei soll das Zielverhalten mit einem positiven Stimulus sooft gekoppelt werden, bis auch

Dabei werden Ein-stellungen als be-wertende Reaktions-dispositionen ver-standen, die einen Einfluss auf die In-tentionsbildung haben, welche wie-derum das Verhalten steuert (Abb. 1).

das Zielverhalten selbst positiv bewertet wird. Emotionale Faktoren wie Humor können hier besonders wirksame Stimuli sein (Brinkmann, 2014).

Materialevaluation „Sonne und Gesundheit“

Im Rahmen einer Studie wurden zunächst für eine Sonnenschutzintervention für den Chemieunterricht acht Unterrichtsmaterialien zum Thema „Sonne und Gesundheit“ entwickelt. Im Zentrum der Unterrichtsmaterialien stehen Abbildungen mit dem Merkmal



Abb. 2: Materialbeispiel „Sonne und Gesundheit“

Humor (Dickhäuser, Stachelscheid & Neumann, 2013). Die Abbildung 2 zeigt ein Beispiel zum Thema UV-Strahlung.

Um zu untersuchen, ob die Arbeit mit solchen Materialien einen Einfluss auf die Einstellung zum Sonnenschutzverhalten hat, muss nun zunächst überprüft werden, ob sich diese Materialien als emotionaler Stimulus eignen. Daher wurden in einer Vorstudie alle Materialien in Hinsicht auf den emotionalen Faktor der

Attraktivität hin untersucht. Hierzu wurden $n = 88$ Schülerinnen und Schüler der siebten Jahrgangstufe befragt. Die Probanden sollten mittels eines adaptierten PISA-Testinstrumentes die Experimental- und Kontrollmaterialien hinsichtlich der wahrgenommenen Attraktivität bewerten. Das Testinstrument wies in dieser Untersuchung eine Reliabilität von $\alpha = .95$ auf.

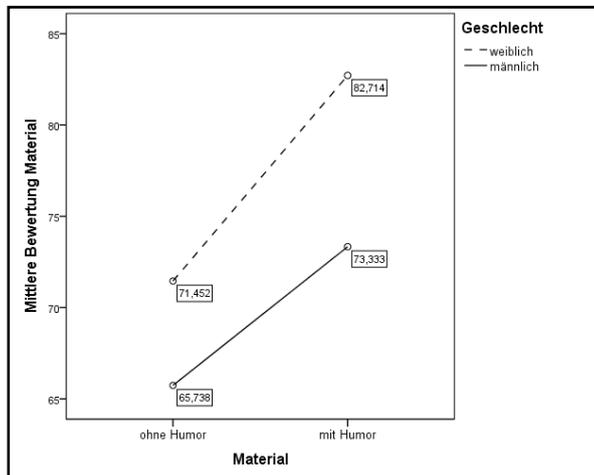


Abb. 3: Attraktivitätsbewertung des Lehr-Lernmaterials

Bei der Datenanalyse zeigte sich, dass die Materialien mit dem Merkmal Humor durch die Probanden als signifikant attraktiver wahrgenommen werden ($F(1,82) = 36.561$; $p = .001$; $\eta^2_p = .308$). Zusätzlich zeigte sich ein Haupteffekt beim Geschlecht, Mädchen bewerten das Humormaterial positiver als die Jungen ($F(1,82) = 7.546$; $p = .007$; $\eta^2_p = .084$; (Abb. 3).

Der Einfluss von Humor auf die Verhaltenseinstellung

Im Rahmen der Hauptstudie wurde der Einfluss der Humormaterialien auf die Einstellung zum Sonnenschutzverhalten innerhalb einer Experimental- Kontrollgruppenstudie mit drei Messzeitpunkten (Pre, Post und Follow-Up) untersucht. An der Studie nahmen insgesamt $n = 296$ ¹ Realschülerinnen und -schüler der siebten Jahrgangsstufe teil. Für die Studie wurde eine 90-minütige Unterrichtssequenz zum Thema „Sonne und Gesundheit“ entwickelt. Für die Messung der Verhaltenseinstellung zum Sonnenschutz wurde ein neues Testinstrument konzipiert. Dabei handelt es sich um ein semantisches Differential mit neun Subskalen zu den relevanten Verhaltensweisen, angelehnt an die empfohlenen Sonnenschutzregeln. Innerhalb dieser Studie konnte eine Reliabilität von $\alpha = .91$ erreicht werden. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass nach der Sonnenschutzintervention alle Schülerinnen und Schüler eine signifikant bessere Einstellung zum Sonnenschutzverhalten aufweisen als vor der Intervention ($F(1,229) = 41.656; p < .001; \eta^2_p = .154$). Es zeigen sich allerdings keine signifikanten Unterschiede im Vergleich der Experimental- und Kontrollgruppe ($F(1,229) = 0.788; p > .05$). Eventuell sind die Effekte des Humormaterials zu gering oder nicht vorhanden, um gemessen werden zu können.

Zusammenfassend kann also festgehalten werden, dass Schülerinnen und Schüler Lehr-Lernmaterial mit dem Merkmal Humor als Unterrichtsmaterial attraktiver wahrnehmen als das entsprechende Kontrollmaterial, das Material selbst aber keinen positiveren Einfluss auf die Einstellung zum Sonnenschutzverhalten hat als das Kontrollmaterial.

Literatur

- Ajzen, I. & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. New Jersey: Prentice Hall
- Brinkmann, R. (2014). *Angewandte Gesundheitspsychologie*. Hallbergmoos: Pearson
- Cacioppo, J. T.; Marshall-Goodel, B. S.; Tassinary, L.G. & Petty, R. E. (1992). Rudimentary Determinants of Attitudes. Classical Conditioning is more effective when prior Knowledge about the Attitude Stimulus is low than high. *Journal of Experimental Social Psychology* 28, 207-233
- Dickhäuser, A., Stachelscheid, K. & Neumann, J. (2013). Humorforschung und ihr Nutzen für die Unterrichtspraxis. *Chemiespezifischer Humor*. MNU 66/8, 480-484
- Helmke, A. (2009). *Unterrichtsqualität und Lehrerprofessionalität. Diagnose, Evaluation und Verbesserung des Unterrichts*. Seelze-Velber: Klett
- Hurrelmann, K. & Settertobulte, W. (2000). Prävention und Gesundheitsförderung im Kindes- und Jugendalter. In: F. Petermann (Hrsg.). *Lehrbuch der Klinischen Kinderpsychologie und -psychotherapie*. Göttingen (u.a.): Hogrefe, 131-148
- Lohaus, A. (1993). *Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention im Kindes- und Jugendalter*. Göttingen (u.a.): Hogrefe
- Martin, R. A. (2007). *The Psychology of Humor. An Integrative Approach*. London (u.a.): Elsevier
- Petermann, F. & Winkel, S. (2005). *Gesundheitspsychologie des Kindes- und Jugendalters*. In: R. Schwarzer (Hrsg.). *Gesundheitspsychologie*. Göttingen (u.a.): Hogrefe
- Schwarzer, R. (2004). *Psychologie des Gesundheitsverhaltens. Einführung in die Gesundheitspsychologie*. Göttingen (u.a.): Hogrefe
- Seiffge-Krenke, I. (1994). *Gesundheitspsychologie des Jugendalters*. Göttingen (u.a.): Hogrefe
- Wanzer, M. B., Frymier, A. B. (1999). The Relationship between Student Perceptions of Instructor Humor and Student's Reports of Learning. *Communication Education* 48/1, 48-62
- Wicki, W. (2000). Humor und Entwicklung. Eine kritische Übersicht. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 32/4, 173-185

¹ G*Power prognostiziert signifikante Ergebnisse ab einem Sample von $n = 210$.