

**Eszterházy Károly Egyetem
Neveléstudományi Doktori Iskola**

**SZALUTOGENEZIS
MINT AZ EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS – KUTATÁS
ELMÉLETI ALAPJA és
GYAKORLATI ALKALMAZÁSAI**

HABILITÁCIÓS TÉZISEK

Dr. Tóth Ákos Levente

2019

Bevezetés

Az ezredforduló táján, amikor a címben szereplő témával kezdtem foglalkozni, még némely egészségneveléssel, egészségfejlesztéssel foglalkozó szakember számára is ismeretlen volt a „szalutogenezis” elnevezés. Vannak fogalmak, amelyeket nem lehet szó szerint magyarra fordítani, és ezért úgy vonulnak be a szakirodalomba, hogy az eredeti idegen nyelvű kifejezést (ez esetben a salutogenesis-t) megtartva, de magyar írásmóddal használjuk. E fogalom megalkotója Aaron Antonovsky, aki „Unraveling the Mystery of Health” című könyvében foglalta össze elméletének lényegét, „az egészség genezisének titkát”. A szalutogenezis kulcsa az életstratégiában érvényesülő ún. „sense of coherence”.

A „sense of coherence”-t félig-meddig lefordítva a magyar nyelvű tanulmányokban „koherenciaérzet”-nek, koherencia érzésnek, illetve „koherencia érzék”-nek is nevezik (azonban ez utóbbi elnevezés félreértésre adhat okot). Dolgozataimban koherenciaérzeten a szalutogenetikus „sense of coherence” fogalmát értem.

Az egészségfejlesztés számos tudományterület (természettudomány, orvostudomány, sporttudomány, neveléstudomány, szociológia) elméleti és kutatásmetodikai ismereteire támaszkodik. Gyakorlati megvalósítása során pedig más területek módszereit is alkalmazza, mint pl.: marketing, mentálhigiénés tréningek, a vállalati és politikai döntéshozók befolyásolásának módszerei stb. Ezért a szalutogenezis is, amely az egészségfejlesztés-kutatás elméleti háttere, mindezen tudományok fogalmait, elnevezéseit használja.

Az egészségfejlesztéssel hivatásszerűen foglalkozó szakemberek számára, s főleg azok számára, akik leendő egészségfejlesztőket képeznek, fontos, hogy kutatómunkával is foglalkozzanak, a hallgatónak pedig egyetemi éveik alatt kell megismerniük a tudományos kutatás módszereit.

Az egészségfejlesztési gyakorlatban ugyanis szükség lehet arra, hogy viszonylag objektív módon ítéljük meg az új módszerek, vagy a különböző populációkon (kamaszkorúak, fiatal felnőttek, középkorúak, akár az időskorúak körében) alkalmazott módszerek hatékonyságát. Az egzakt hatékonyságmérés különösen nehéz - *ha nem lehetetlen* - az olyan összetett jelenségek vizsgálata során, mint az emberek viselkedésének, egészségi állapotának, wellness státuszuk változásának megítélése. Mégsem lehet lemondani arról, hogy lehetőleg kvantifikálható eszközöket, pl. olyan kérdőíveket használjunk, amelyek a pszichológiai és egészségtudományi kutatásokban már beváltak, és érvényességüket magyar mintákon is ellenőrizték. Úgy tartalmi validitásukat, mint pl. megbízhatóságukat, konkurens, diszkrimináns, kritérium, prediktív stb. érvényességüket. Ilyen kérdőívek pl. a szalutogenezis modell operacionalizálásával kialakított „Sense of Coherence” (SOC-29) skála és különböző változatai (SOC-13, SOC-9, SOC-6), vagy az „Optimal Living Profile” (OLP) –skála.

A tudományos kutatómunka első fázisa, hogy világosan tisztázzuk, mit, milyen céllal kutatunk. Majd a probléma elméleti háttérének ismeretében kell kiválasztani annak oprecionalizált eszközeit.

Az egészségfejlesztés elméleti háttére –számos tudományos igényességgel végrehajtott kutatás szerint- a szalutogenezis, és mérőeszközei elsősorban a fentiekben említett, ún. koherenciérzet skálák.

Dolgozatom első fejezetében, a szalutogenezis eszmetörténeti háttérét mutatom be, majd Antonovsky-tól és Varga Károly tanulmányaiból kölcsönzött metaforákkal érzékeltetem a szalutogenetikai paradigma lényegét. Külföldi tanulmányokkal és saját kutatási eredményeinkkel támasztom alá a koherenciaérzet skála, a SOC kérdőív érvényességét és megbízhatóságát az egészségfejlesztés hatékonyság-mérésében, és a jelenségek megértésében más területeken is.

Majd kitérek az egészségi állapot és a wellness egyéb mérőeszközeinek mint a SOC kritérium- és diszkriminációs validitása ellenőrzésére is alkalmas eszközöknek a bemutatására.

Annak vizsgálatára, hogy a szándékos viselkedésváltoztatás mely fokozatát éri el az egészségfejlesztési program során a résztvevők, a transzteoretikus modell adja az elméleti keretet, ezért került be a következő fejezetbe a transzteoretikus modell ismertetése.

A dolgozat további, kb. kétharmad terjedelmű részében saját befejezett, illetve folyamatban lévő kutatásainkat mutatom be, aszerint rendszerezve, hogy az egészségfejlesztés mely problémakörökben kerültek alkalmazásra - elsősorban hatékonyságvizsgálatra - a SOC kérdőív különböző változatai.

Végül a módszertani jellegű kutatásaim más szakterületeken való hasznosíthatóságára említem meg a Pécsi Tudományegyetem több kutatócsoportjában való részvétellel született publikációkat, melyeknek társszerzője vagyok.

Új tudományos eredmények

A dolgozat címében megjelölt területen: „Szalutogenezis mint az egészségfejlesztés - kutatás elméleti alapja és gyakorlati alkalmazásai” végzett kutatásaim eredményei egyrészt módszertani jellegűek, másrészt különböző célcsoportokon a prevencióhoz, illetve az egészségfejlesztéshez adnak - empirikus adatokkal megerősítetten - támpontokat.

1. A módszereket illető új eredmények összefoglalóan: különböző „mérőeszközök” (kérdőívek) hazai mintákra adaptálása, és pszichometriai jellemzőik alapján érvényesítése (validálása).
2. Az egészségfejlesztés gyakorlatához egyrészt azzal járulhatnak hozzá, hogy módszereket és adatokat szolgáltatnak az általános egészségi állapot és wellness szint megítélésére, és egészségfejlesztő programok hatékonyság-vizsgálatára; másrészt igazolják az állatasszisztált, elsősorban a lóasszisztált tevékenységek jelentőségét a nevelésben a szalutogenetikus koherenciaérzet és a proszociális magatartás erősítése, valamint a viselkedési problémák csökkentése érdekében.

1. Az egészségi állapot mérésére új (még betegségcentrikus) indikátor kialakítása

Az egészségi állapot megítélésére kialakított indikátorváltozó figyelembe veszi nemcsak azt, hogy mely betegcsoportokban léptek fel egy bizonyos követési időtartam alatt újabbak, hanem azt is, hogy a már meglévők ugyanakkor súlyosbodtak-e. Az addig használt többi mutatóhoz képest (mint pl. a fatális kimenettel fenyegető, ill azzal nem fenyegető idült betegségek száma, akut megbetegedések, tevékenységkorlátozottság fokozata, ill. más problémátípusokat valamilyen módon

összegző mutatókhoz képest) az egészségi állapotváltozást érzékenyebben és pontosabban méri. E mutató az 1988-ban indult és 1996-ben megismételt követéses egészségzociológiai vizsgálat során került kialakításra, klaszteranalízis alkalmazásával.

(Jeges, S., Tahin, T., **Tóth, Á.** (1997). Az egészségi állapot változása 1989-1996 között Baranya megyei falvakban és Pécssett követéses egészségzociológiai vizsgálat alapján. *Egészségügyi Gazdasági Szemle* (35). 207-217.)

2. Nemzetközi kutatásokban alkalmazott kérdőívek hazai mintákon és speciális célesoportokon történő validálása, és alkalmazása hipotézisek vizsgálatára

2.1. „Optimal Living Profile” (OLP)

Az „Optimal Living Profile: An Inventory to Assess Health and Wellness” koncepció ismertetése, és főiskolai és egyetemi hallgatók mintáján történő validálása, majd alkalmazása az egészségi állapot felmérésére szalutogenetikus megközelítésben.

Megállapítások: Az OLP kérdőív össz. pontszáma és a részdimenziókra adott válaszok valamint az általános egészségi állapot egyéb mutatói szorosan korrelálnak. A kérdőív pszichometriai jellemzői alapján komplex módon méri fel az általános jól-lét, illetve wellness állapotát.

A főiskolai és egyetemi hallgatók wellness szintje és önmegítelt egészségi állapota szignifikánsan eltér fizikai aktivitásuk mértéke szerint, amely többségüknél rendkívül alacsony. A sportoló fiatalok OLP értékei lényegesen magasabbak, mint a nem sportoló, illetve fizikailag kevésbé aktív fiataloké.

(Tóth, Á.(2008). *Rekreatív fizikai aktivitás és percipiált egészség. Kutatás pécsi egyetemi hallgatók körében.* (szakdolgozat)

Tóth, Á., Jeges S., Rétsági E. (2009). Fizikai aktivitás és egészség élsportolók körében. A Népegészségügyi Képző- és Kutatóhelyek Országos Egyesületének III. Konferenciája, Győr, 2009. 24-26.

Tóth, Á., Szovák E., Rétsági E.(2009). Fizikai aktivitás, percipiált egészség és wellness egyetemisták körében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 10. 37.19-24.

Tóth, Á. (2014). *Egészségtan, iskolai egészségtan.* (Tananyagfejlesztés)
PTE TTK STI <http://tamop-sport.ttk.pte.hu/tananyagfejlesztes/egeszsegtan>)

2.2. Az OLP és a „Vegetatív Labilitás” index alkalmazása alkoholisták mintáján

Az „Optimal Living Profile” (OLP) érvényességének vizsgálata és a „Vegetatív Labilitás” (VELA) kérdőív adaptálása alkoholisták mintájára, majd alkalmazásuk a Minnesota program hatékonyság-vizsgálatára. Fő megállapítás: az OLP kérdőív és a transzteoretikus modell kérdéseire adott válaszok erősen korrelálnak mind az egészségi állapot szubjektív mind az orvos általi megítélésével, és jól tükrözik az alkoholbetegek „gyógyulási” folyamatát, s ezért javasolható e téren a folyamat monitorozására.

(Tóth, Á. (2012) Alkoholbetegek vizsgálata az ”Optimális életprofil” alapján. Szigetvári Kórház Addiktológiai Osztályának Munkakonferenciája. 2012. 04. 20.

Tóth, Á., Szikszai P., Prisztóka Gy. (2014). Az „Optimális Életprofil” kérdőívvel nyert adatok mint az alkoholbetegek „gyógyulási folyamatának”, a terápia hatékonyságának indikátorai, *Népegészségügy*, 92. 1. 26-36.)

2.3. A „Sense of Coherence”, az önbecsülés és a sport összefüggései 16-17 évesek körében

A „Sense of Coherence” 13 itemes változatának (SOC-13) adaptálása és érvényességének ellenőrzése után a dél-dunántúli, 16-17 éves, különböző iskolatípusokba járó középiskolások reprezentatív mintáján, többek között megvizsgáltuk a fizikai aktivitás - koherenciaérzet - önbecsülés közötti összefüggéseket.

Fő megállapítások: a koherenciaérzet és az önbecsülés szoros összefüggésben van a sportolással, amely közvetlenül és közvetetten is befolyásolja a koherenciaérzetet és ezen keresztül az általános egészségi és wellness szintet. A gyakrabban sportolók vagy az erősebb koherenciaérzetű serdülők önbecsülésének szintje magasabb, stresszel szembeni ellenállóképességük erősebb. A kutatás során tapasztalt eredmények számos területen felhasználhatók. A középfokú oktatási intézményekben, az ifjúsággal foglalkozó szakemberek, de a politikai döntéshozók számára is, és a célirányosabb, tudatosabb kommunikációt segítheti.

(Sipos E., Jeges S., **Tóth Á.**(2015). Sport, Sense of Coherence, and Self-Esteem among 16 and 17-Years-Olds. *European Journal of Mental Health*, 10, 62–78. doi: 10.5708/EJMH.10.2015.1.4)

2.4. Rekreációs tréning hatásvizsgálatai

2.4.1. Magyarországi kétéves követéses vizsgálat

A SOC-29 skála magyar populáción való alkalmazása során kifejlesztettük a skála 6-ites változatát (SOC-6), majd elvégeztük validitásának ellenőrzését különböző kutatási területeken. A SOC-6-ot alkalmaztuk egy individualizált rekreációs célú mozgásos tréning hatásvizsgálatában is. A tréningen (33 férfi és 73 nő, 18-61 évesek) vett részt a 2008-2010 közötti időszakban. A program hatékonyságát a szalutogenetikus koherenciaérzet változásán kívül az optimális életprofil (OLP), a vegetatív labilitás (VELA) tesztek és az egészség önértékelése alapján ítéltük meg.

A kétéves időszak során az egyes tréningek átlagos időtartama mérsékelt növekedést mutatott. A tréning kezdetéhez viszonyítva a lelki, érzelmi és szociális egészség, valamint a SOC és a VELA-index minden dimenziójában pozitív irányú változás volt megfigyelhető. A változás mértékét azonban jelentősen befolyásolta a programon való részvétel rendszeressége és gyakorisága. A kontrollált modellek alapján megállapítható volt, hogy az egyénre szabott sportrekreációs fizikai tréning nemtől és életkortól függetlenül, egyértelműen kedvező hatású az önértékelt egészségi állapotra, valamint felhívta a figyelmet a rendszeres részvétel fontosságára.

(Szovák, E., **Tóth Á.**, Jeges S. (2012). Mozgásos rekreációs tréningprogram hatás-vizsgálata. *Rekreacio.eu*, (43) 42-47.)

2.4.2. Ausztriai követéses vizsgálat

E témában végzett kutatásainkat jelenleg Ausztriában folytatjuk. A magyarországi vizsgálat szerint két év távlatában a követett személyek önértékelt egészségi állapota, „életprofilja” annak minden dimenziójában pozitív irányban változott. Szovák Etelka PhD hallgató (aki időközben Ausztriába költözött) osztrák nők körében 2-3 fős személyi edzést folytat. A témavezetéssel osztrák női mintára terveztünk -szigorú protokoll szerint meghatározott beválasztási és kizárási kritériumoknak eleget tevő- női mintára kutatást. A program megkezdésekor, majd 8 és 16 hét elteltével komplex felmérés történt. Ennek során rögzítésre kerültek a test-alakra jellemző méretek, a testzsírszázalék, fitességi mutatók, továbbá a résztvevők ismeretei az egészséges életmódra, táplálkozásra vonatkozóan, és ezen kívül felvételre kerültek a SOC kérdőív és a Regensberger Inszomnia Skála itemjei is. A kutatás célja volt jobban megismerni, hogy a tréningen való rendszeresen részvétel és az edzői utasítások betartása esetén mennyi idő után jelentkeznek a pozitív hatások, illetve mely tényezők járulnak hozzá a résztvevők számára fontos célok eléréséhez.

2.5. A „Bergen Shift Work Sleep Questionnaire” hazai ápolói mintára adaptálása

A Váltott Műszakos Alvás Kérdőív (BSWSQ=Bergen Shift Work Sleep Questionnaire) magyar mintára történő adaptálása, és pszichometriai paramétereinek ellenőrzése váltott műszakban dolgozó ápolók mintáján. A hazai mintára az eltérő műszakbeosztási rendszer és egyéb eltérő körülmények miatt a kérdőív bizonyos kérdéseit kissé át kellett alakítani. Összehasonlítva a magyar mintára kidolgozott BSWSQ-H kérdőívvel

nyert eredményeket az eredeti és a különböző nemzetközi vizsgálatok eredményeivel, jó egyezést találtunk az alvásproblémák gyakorisága és a műszakbeosztás közti összefüggéseket, valamint a javasolt műszakbeosztásokat illetően is. A kérdőív konzisztenciáját jellemző Cronbach alfa értéke 0,7-0,8 közötti, megfelelő értékűek voltak a különböző életkori csoportokban. A kérdőívvel nyert vizsgálatok eredményei Sziládiné Fusz Katalin PhD dolgozatának jelentős részét képezik.

(Fusz K, **Tóth Á**, Fullér N, Müller Á, Oláh A (2015). Váltott műszakban dolgozó ápolók alvásminőségének vizsgálata a magyar nyelvre adaptált Bergen Shift Work Sleep Questionnaire alkalmazásával. *Orvosi Hetilap*, 156(49). 2003-2008.

Fusz, K., **Tóth, Á.**, Oláh, A. (2017). Different work schedules of nurses in Hungary and their effects on health. *Ideggyógyászati szemle*, 70 (3–4). 136–139.)

3. A szalutogenetikus modell alkalmazása a foglalkozáspszichológiában

Az ápolók pályaelhagyásait vizsgálva azt a kérdést tettük fel, hogy kik azok, akik a nehéz munkakörülmények és stressz ellenére a pályán maradnak.

A számos befolyásoló tényező kontrollja melletti vizsgálataink eredményeképpen megállapítható volt, hogy azok maradnak elsősorban az egészségügyi pályán –de más pályákon is– hosszú ideig, akik koherenciaérzete erős. Ezen belül is döntő tényező a SOC „meaningfulness” dimenziója, vagyis a pályán maradás legfontosabb

tényezője, hogy a végzett munkának lássa az értelmét, a célját és a perspektíváit.

(Varga, K., **Tóth Á.**, Roznár J., Oláh A., Betlehem J., Jeges S. (2012). Is Meaningfulness a General Mediating Factor? The Salutogenic Revolution of Question-Setting in Health Science and occupational Psychology. *European Journal of Mental Health*, 7. 72–89.)

4. Energiaital fogyasztás, depresszió és a szalutogenetikus koherenciaérzet összefüggései magyar középiskolások és fiatal felnőttek körében.

Eredmények: A túlzott mértékű energiaital fogyasztás a fiatalok körében Magyarországon is igen elterjedt. 10 %-ra tehető azok aránya, akik naponta, sőt vannak, akik naponta többször is fogyasztanak minimum 2 dl-t. Az energiaitalt fogyasztók közel egy negyede alkohollal keverve, illetve azzal együtt fogyasztja.

A fiúk gyakrabban fogyasztanak energiaitalt, és az energiaital fogyasztás motívumai náluk az „íze miatt”, „szomjoltás” és a „buli kedvéért” a leggyakoribb, míg a lányoknál a „fáradtság miatt” válasz dominál. Az energiaital fogyasztást követően legalább 70 %-uk észlelt káros mellékhatást, 10 %-uk négy vagy annál több tünetet is egyidejűleg. Hosszú távú mellékhatásként tartós alvászavarok jelentkeznek, melyek gyakorisága a fogyasztás emelkedésével nő.

Megvizsgáltuk, hogy az energiaitalra való rászokást (a naponta vagy naponta többszöri fogyasztást) mely tényezők befolyásolják. A többváltozós statisztikai elemzések alapján a nem, és az életkor mellett (a fiúk és a fiatalabbak fogyasztanak többet), elsősorban a koherenciaérzet

erőssége volt a meghatározó, amely szorosan összefügg a depresszióra utaló tünetekkel is.

Az eredmények arra is rávilágítottak – ahhoz, hogy megóvjuk a fiatalokat az energiatitalra való rászokástól- a nevelés egyik legfőbb feladata a koherenciaérzet erősítése már kora gyermekkortól úgy otthon, mint az óvodában, iskolában. Ennek módszerei és lehetőségei a szakirodalom alapján részben kidolgozottak. A kutatás eredményeit még nem közzöltük, a Preventive Medicine című folyóiratban szeretnénk megjelentetni angol nyelven.

(**Tóth, Á.** et al. (2020). Association Between Sense of Coherence, Depression and Energy Drink Consumption)

A PTE ÁOK Fog- és Szájsebészeti Klinikán dr. Lempel Edina kutatásába bekapcsolódva, az energiatital-fogyasztás mellékhatásainak vizsgálata szempontjából fontos eredmény, hogy a 7, majd 10 éves retrospektív vizsgálat alapján igazolást nyert az üdítőitalok, köztük az energiatitalok fogyasztásának fogakra is ártalmas hatása. A fogak törésének gyakoriságát -számos egyéb befolyásoló tényező hatásának kiszűrése mellett- szignifikánsan növelte. A feketekávé fogyasztása pedig növelte a tömések elszíneződését, esztétikai szempontból volt káros hatása.

(Lempel E, Lovasz BV, Meszarics R, Jeges S, **Toth A**, Szalma J. (2007). Direct Resin composite restorations for fractured maxillary teeth and diastema closure: a 7 years retrospective evaluation of survival and influencing factors , *Dental Materials*, 33, 467-76.;

Lempel, E., **Tóth, Á.**, Szalma, J. (2015). Retrospective evaluation of posterior direct composite restorations: 10-Year findings. *Dental Materials*, 31 (2).115-122.)

5. Állatasszisztált tevékenységek témában végzett kutatások

Eddigi kutatásaink eredménye: a lovas képzésben résztvevő szakiskolások, akik napi szinten tevékenykednek lovakkal (vagy azok, akik ugyan nem lovas szakokra járnak, de szintén végeznek lóasszisztált tevékenységeket) erősebb koherenciaérzettel rendelkeznek, kevesebb viselkedési problémájuk van és proszociálisabbak, mint azok, akik egyáltalán nem foglalkoznak lovakkal, sem más állatokkal.

(Pelyva, I. Z., Kresák R., Hoffer, Zs. Szovák, E., **Tóth Á.** (2019). Az állat-ember interakciók jótékony hatásáról, különös tekintettel a lóasszisztált intervenciókra. *Recreation: a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság Tudományos Magazinja*, 9(3). 26-29.

Pelyva I. Z., Kresák R., Hoffer Zs., **Tóth Á.L.** (2020): A lóasszisztált tanulás (EAL) gyakorlatának bemutatása, Fejlesztő Pedagógia (pedagógiai szakfolyóirat) közlésre elfogadva)

HABILITÁCIÓS TÉZISEK KIEGÉSZÍTÉSE

a pályázat benyújtása óta (2019. nov.) végzett tudományos munkáról

2.4. Rekreációs tréning hatásvizsgálatai című részhez kiegészítés

2.4.3. Individuális rekreációs tréning hatásvizsgálata
osztrák nők körében

Az ausztriai személyi edzés központban (Personal Training Center)-ben témavezetéssel Szovák Etelka PhD hallgató folytatta a 2-3 fős individualizált tréningprogramot, melyet az addigi kutatási tapasztalataink alapján továbbfejlesztett. 2019 szeptemberétől meghatározott beválasztási és kizárási kritériumoknak eleget tevő, önként jelentkezők részvételével követéses vizsgálatot kezdtünk, amelyet jelenleg is folytatunk. A vizsgálatban ugyanazokat a paramétereket mérjük 3 havonként, mint a korábbi ausztriai programban.

A hat hónapos periódus lezártakor az adatok elemzése alapján megállapítható volt, hogy az első három után még általában nincs a vizsgált paraméterek vonatkozásában szignifikáns változás, viszont a hatodik hónap végére a BMI kivételével (amely értéke a tréningprogram megkezdése előtti értéket vette fel) mindegyik mért paraméterben –ha nem is nagy mértékű- de statisztikailag szignifikáns, kedvező irányú változás következett be. Tekintve, hogy a testzsírszázalék jelentősen csökkent, feltételezhető, hogy a tréning hatására a zsírszövet tömegét az izomszövet gyarapodása váltotta fel. A program megkezdéséhez képest erősödött a résztvevők koherenciaérzete, javult az alvásminőségük.

A kutatás további céljainak megvalósítása, hogy ellenőrzött körülmények között folytatva a személyre szabott tréninget, annak hosszabb távú hatásait megvizsgáljuk, a koronavírus járvány miatt nem volt lehetséges.

Ugyanakkor a pandémia megjelenése olyan súlyos stresszt, előre nem tervezhető „kísérleti körülményeket” teremtett, amely új kérdések, új kutatási célok megfogalmazását tette lehetővé.

2.4.4. Ausztriai vizsgálat a pandémia miatt új célkitűzésekkel

Ausztriában 2020. március 16-ától két héten át teljes kijárási tilalmat vezettek be, majd ezt kijárási korlátozás váltotta fel 2020. május 1-ig. Az edző és a résztvevők személyes találkozására nem kerülhetett sor. Ugyanakkor az edző online módon továbbra is megadta az utasításokat, amelyek alapján a program résztvevői folytathatták az edzéseket, illetve végeztek megfelelő mozgásos tevékenységeket.

A kijárási korlátozás feloldása után online kérdőíves felmérést végeztünk a rekreációs program résztvevői körében. A kérdőív a fenti időszakra vonatkozóan kérdéseket tartalmazott életkörülményeikkel, életvitelükkel kapcsolatban, és tartalmazta a SOC-13 és a RIS skálákat. Kiemelten foglalkozott azzal a kérdéssel, hogy mennyi mozgásos tevékenységet végeztek ez idő alatt, folytatták-e az edző utasításainak megfelelően a tréninget. Alapvetően két kérdésre kerestünk választ. Egyrészt: hogyan „élték meg”, milyen változásokat okozott a rekreációs tréning résztvevői számára a járványhelyzet, a kijárási tilalom, illetve korlátozás. Másrészt: a fizikai aktivitás és a koherenciaérzet befolyásolja-e a pandémiai okozta stressz feldolgozását.

A kutatás gyorsan reagálva a helyzetre, viszonylag egzakt módon támasztotta alá azt a tételt, miszerint a relatíve erősebb koherenciérzet súlyos stresszhelyzetben is képes adekvátabb magatartást indukálni, és ezáltal moderálni a stressz kedvezőtlen hatását.

A követéses vizsgálat első hat hónapi felméréseinek eredményeiről és a pandémia miatti kijárási tilalom, illetve korlátozás alatti változásokról rövidesen megjelenik egy cikkünk az *International Journal of Environmental Research and Public Health* című folyóiratban:

Szovák E., Varga K., Pelyva I.Z., , Soós R., Jeges S., Kívés Zs., **Tóth Á.** (2020) Insights Gained in the Aftermath of the COVID-19 Pandemic: a Follow-Up Survey of a Recreational Training Program, Focusing on Sense of Coherence and Sleep Quality. (közlésre elfogadva)

A habilitációs tézisek 4. pontja: „Energiaital fogyasztás, depresszió és a szalutogenetikus koherenciaérzet összefüggései magyar középiskolások és fiatal felnőttek körében” című kutatás eredménye időközben megjelent az *International Journal of Environmental Research and Public Health* című folyóiratban:

Tóth Á., Soós R., Szovák E., Najbauer N. M., Tényi D., Csábi Gy. Wilhelm M. (2020) Energy Drink Consumption, Depression, and Salutogenic Sense of Coherence Among Adolescents and Young Adults. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17(4), 1290; <https://doi.org/10.3390/ijerph17041290>

A habilitációs tézisek 5. pontja: „Állatasszisztált tevékenységek témában végzett kutatások eredménye” –t két cikkben közöltük, amelyek időközben szintén megjelentek:

Pelyva I. Z., Kresák R., Hoffer Zs., **Tóth Á.L. (2020):** A lóasszisztált tanulás (EAL) gyakorlatának bemutatása, *Fejlesztő Pedagógia* (pedagógiai szakfolyóirat) 31: (1-3) pp. 35-41.

Pelyva, I. Z., Kresák R., Szovák E.: **Tóth Á.L. (2020).** How Equine-Assisted Activities Affect the Prosocial Behavior of Adolescents. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17(8), 2967; <https://doi.org/10.3390/ijerph17082967>

Összesített impakt faktorok (IF) száma a 2020-ban az *Int. J. Environ. Res. Public Health* című folyóiratban megjelent három cikk alapján 8,547 –tel nőtt. Így a közlemények IF-a jelenleg összesen: **44,142.**