

## **Sense of Coherence Projecten**

### **Fase 1: Pilot Topsport Gelderland**

Het doel van fase 1 van deze studie was het testen van een sportvoedings specifieke SOC-vragenlijst en het effect van een interventieprogramma. Het sterke punt van dit onderzoek was het feit dat beide aspecten niet eerder zijn onderzocht in een groep jonge talentvolle sporters. Er werden echter geen significante verbeteringen gevonden in zowel de voedingsinname als de SOC na afloop van het programma. Het uitblijven van een effect heeft mogelijk te maken met de kleine onderzoekspopulatie en het hoge aantal drop-outs onder de jongste atleten. Op basis van het hoge aantal jonge drop-outs kan de vraag worden gesteld of de interventie geschikt was voor sporters jonger dan zestien jaar. Uit de kwalitatieve analyse van de vragenlijst in fase 1 bleek tevens dat de respondenten moeite hadden met het op de juiste wijze interpreteren van de vragen en antwoordcategorieën. Op basis van de kwantitatieve en kwalitatieve analyses werd besloten om de SOC-29-voeding terug te brengen naar SOC-13-voeding en een aantal vragen en antwoord categorieën te herformuleren. In de tweede fase werd de SOC-13-voeding gecombineerd met de originele SOC-13.

### **Fase 2: validatie studie SOC vragenlijst**

Het doel van fase 2 van deze studie was het onderzoeken in hoeverre de aangepaste SOC-13-voeding vergelijkbare resultaten liet zien als de originele SOC-13. Uit de huidige resultaten kan geconcludeerd worden dat de Nederlandstalige SOC-13-voeding een onvoldoende betrouwbaar en valide meetinstrument blijkt te zijn om Sense of Coherence te meten bij talentsporters in de leeftijd van 14 tot 23 jaar. Uit de factoranalyse van de originele SOC vragenlijst blijkt dat er – zoals verwacht - drie componenten herkend worden, terwijl er bij de SOC-13 voeding vier componenten worden herkend.

Tevens is te zien dat de componenten niet corresponderen met de drie dimensies uit de theorie over SOC (Manageability, Meaningfulness en Comprehensibility).

Uit de evaluatie van de interne consistentie (Cronbach's alpha) van beide vragenlijsten blijkt dat beide een acceptabele betrouwbaarheid laten zien. Eerdere studies (Eriksonn et al, 2005) vonden een range van 0.70 en 0.92 bij de SOC-13 vragenlijst, wat vergelijkbaar is met de huidige resultaten. Opmerkelijk is dat de interne consistentie lager was bij de jongere leeftijdscategorieën, wat overeenkomt met bevindingen uit eerdere studies van Eriksonn et al (2005). De gevonden lagere interne consistentie wordt mogelijk verklaard door de jongere leeftijdsgroepen in deze studie. Uit onderzoek blijkt namelijk dat de Sense of Coherence volgens Antonovsky (1987) zich ontwikkelt onder invloed van ervaringen tijdens de kinder- en adolescentijd en pas in de jong volwassenheid een stabiele trek wordt.

De gemiddelde score van de originele SOC vragenlijst was 64.2; terwijl de gemiddelde score van de SOC-13 voeding vragenlijst 63.4 was. In een review artikel van Eriksson en Lindström (2005) zijn totaal scores van de SOC-13 in verschillende populaties met elkaar vergeleken. De SOC- scores varieerden van 35.4 tot 77.6. Als de scores uit het onderhavige onderzoek hiermee worden vergeleken, kan worden geconcludeerd dat de gevonden scores relatief hoog zijn. In de review van Eriksson et al (2005) is te zien dat lage scores vooral werden gevonden bij populaties met bepaalde problematiek (bijvoorbeeld middelenmisbruik, psychiatrische aandoeningen). De deelnemers in de huidige studie waren allemaal gezond, wat de hoge scores kan verklaren.

### **Aanbevelingen**

Uit de resultaten van fase 1 lijkt er een positieve verandering te zijn in de totale SOC scores, hoewel deze niet significant is. Hieruit kan geconcludeerd worden dat de SOC score bij jonge doelgroepen mogelijk te beïnvloeden is door middel van een interventie, wat ondersteund wordt door eerdere studies (Weissbecker, 2002); Langeland, 2006; Oxelmar, 2007). Om deze reden is er belang bij vervolgonderzoek naar het optimaliseren van een tool om deze Sense of Coherence te meten bij deze doelgroep.

Om het voedingsgedrag van talentvolle sporters te verbeteren door middel van een interventie die uit gaat de salutogenese benadering, is het zinvol om in gesprek te gaan met de doelgroep. Het is relevant om bij de doelgroep na te gaan hoe er wordt gedacht over Sense of Coherence in relatie tot voedingsgedrag.

Tevens wordt aanbevolen om met een panel van experts na te gaan wat Sense of Coherence op het gebied van voeding inhoudt en welke items hierbij passen. Daarvanuit dient een meetinstrument ontwikkeld en getoetst te worden. De constructvaliditeit van dit meetinstrument kan worden nagegaan door middel van een correlatie met de ervaren gezondheid. Vervolgonderzoek dient tevens uit te wijzen of de originele SOC-13 bij andere doelgroepen betrouwbaar en valide is.