

SZTE Menta App az egyetemisták egészségéért

2020. november 10.

Lelki problémák megoldását és a fizikai egészség javítását segítő alkalmazást fejlesztett az SZTE BTK Pszichológiai Intézete és az SZTE ÁOK Magatartástudományi Intézete. Az oktatók és hallgatók által létrehozott SZTE Menta App célja, hogy az egyetemi hallgatónak segítő ötleteket, gondolatokat, vagy éppen konkrét technikákat javasoljanak a mindennapjaikban jelentkező nehézségek leküzdésére.



Cikk nyomtatás



Link küldés

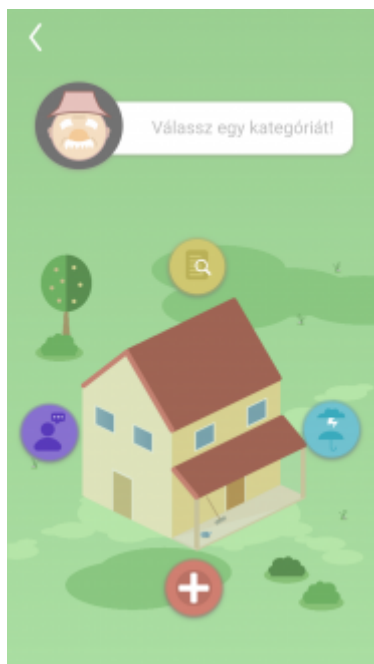
Tetszik 0

Tweet

Egy átlagos egyetemi hallgató – egyéntől függően – szinte végtelen számú **lelki nehézséggel** találkozhat szemben magát. A rohanó világ, a folyamatosan változó körülmények mellett hatalmas kihívás egy fiatalnak, amikor a szülői házból kikerülve egyetemre megy, és egy teljesen új közösségben, új életformában találja magát. A családtól távol, a középiskolától eltérő tanulási környezetben, a magasabb elvárások nyomása alatt, a felnőtté válás problémáival küzdve, ugyanakkor a vizsgák, a párkérés, és a teljesen új életmód kialakításával is olyan **teher nehezedik a fiatalokra**, amellyel nehéz elboldogulni.

Mobil alkalmazás a hallgatók életminőségének javítására

Az **SZTE BTK Pszichológiai Intézete** az **SZTE ÁOK Magatartástudományi Intézetével** és az **Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központtal** együttműködve hozta létre az **SZTE Menta App** névre keresztelt alkalmazást, melynek célja, hogy a hallgatónak segítő ötleteket, gondolatokat, vagy konkrét technikákat mutassanak a mindennapjaikat érintő **nehézségek leküzdésére**. A lelki problémák megoldása mellett az egészség is elsődleges, így az alkalmazás készítői erre a területre is kidolgoztak számos kiváló eszközt.



– A létrehozott alkalmazás ötlete egy ezt megelőző gondolat továbbfejlesztése volt. Az EFOP programban először egy, a gólyák beilleszkedését segítő „interaktív gólyakönyv” ötlete körvonalazódott bennünk – kezdte **Dr. Szabó Éva**, az SZTE Pszichológiai Intézetének vezetője. Majd **Dragon Zoltán, Szakál Péter** és Szabó Éva közösen álmolta tovább ezt az ötletet, igazodva a fiatalok információszerzési szokásaihoz. **Dr. Pócs Dávid**, az SZTE Magatartástudományi Intézetének oktatója az egészség megőrzésére és javítására irányuló kihívásokat dolgozta ki a projekthez. Szakértőként közreműködött még **Dr. Szenes Márta**, az SZTE Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ vezetője, a fejlesztésért felelős csapatot pedig **Dr. Georgiádes Ádám** vezette.

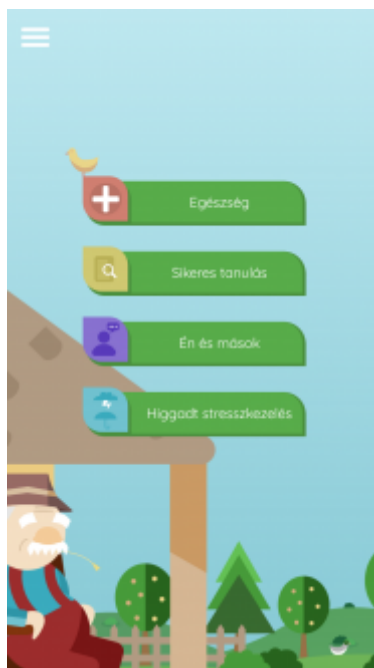
– *Dragon Zoltán* felvetette, hogy inkább egy olyan alkalmazást készítsünk, amely segíti a hallgatókat a stresszkezelésben, mint amilyenek például a mindfulness alkalmazások is. Az **ötletet továbbfejlesztettük**, a **stresszkezelésen** kívül még a **tanulással, életmóddal és társas kapcsolatokkal** összefüggő kérdésekre is kiterjesztettük. Emellett az **egészségre vonatkozóan** a dohányzás, a testsúlykontroll és az alváshigiéne területén is kidolgoztunk kihívásokat – vázolta fel az ötlet születését a Pszichológiai Intézet vezetője.



Dr. Szabó Évától megtudtuk, hogy az oktatók mellett **három lelkes pszichológus hallgató** is részt vett a munkában, akik kreatív ötletekkel és saját korosztályuk jellemzőinek hangsúlyozásával járultak hozzá az alkalmazás megszületéséhez. Közben a **célcsoportot** is kibővítették az egyetemi hallgatók körére, éppen ezért a sikeres tanuláshoz szükséges témakör beépítését is szükségesnek látták a szakértők.

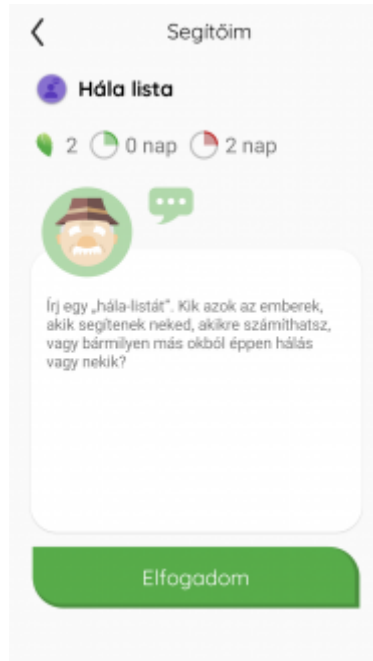
A fizikai egészség is fontos

Az alkalmazásban a lelki egészség mellett a **fizikai egészség** is kiemelt szerepet kapott. **Három terület:** az alváshigiénia, a testsúlykontroll, és a dohányzásról, e-cigiről való leszokás kategóriái is bekerültek az alkalmazásba. Dr. Pócs Dávidtól megtudtuk, hogy ez a három terület tartozik a **legfontosabb népegészségügyi területek** közé, illetve nemcsak a mentális egészséghez, de a tanulmányi teljesítmény fokozásához is hozzájárulnak ezek, amely egy egyetemista életében rendkívül hasznos lehet.



Az SZTE ÁOK Magatartástudományi Intézetének oktatója elmondta, hogy Magyarországon **az egyetemisták közel 20 százaléka dohányzik**. Az életkori eloszlás szerint a dohányzás a **20-as években tetőzik**, és csak a 35 éves életkor után kezd csökkenni, amikor megjelennek a dohányzás okozta krónikus betegségek, illetve az ember személyisége fejlődik, értékrendszere megváltozik. A dohányzó egyetemisták körében a **leszokási hajlandóság** tehát igen alacsony, pedig fiatalon még sikeresebben le tudnák tenni a cigarettát, mint később.

Az applikáció tehát azért is kiemelten fontos, mert a benne rejlő segítő tartalmak hozzásegíthetik a fiatalokat a leszokáshoz. Ezen kívül a **túlsúly és az elhízás** is egyre gyakoribb ebben a korosztályban, a testtömeg-index (BMI) az életkor előrehaladtával folyamatosan növekszik. Éppen ezért a **testsúlykontroll** is egy igen fontos terület az egészséges életmód tekintetében.



– A sikeres leszokás, a megfelelő étrend, a testmozgás és az alvás egyensúlya hozzájárul a **szellemi frissességhez**, ezáltal erőforrást jelenthet az egyetemisták számára. Szerintem még a szexuális egészség lett volna egy fontos terület, de ez már nem fért bele ebbe az applikációba. Remélem, a későbbi fejlesztések során ez is bele kerül majd – tette hozzá *Dr. Pócs Dávid*.

Saját menta növényt gondozhatunk

Az SZTE Menta App-ban saját kis menta növényünket ápolhatjuk, gondozhatjuk. Növekedéséhez **menta leveleket kell gyűjteni**, melyeket kihívások teljesítésével érdemelhetünk ki. Különböző kategóriákból lehet választani, éppen melyik témakör jelent gondot, vagy miben szeretne fejlődni a felhasználó. A kategóriákban különböző **kérdések megválaszolása** után lehet eljutni a kihívásokhoz, melyeknek teljesítésére adott idő áll rendelkezésre. A teljesítést az alkalmazásban kell jelezni, mely természetesen **önbevalláson alapul**, az alkalmazás nem monitorozza a személyes viselkedést és büntetést sem oszt.



– A kihívások természete a kérdésre adott választól függnek. Ha egy adott területen nagyobb nehézségeket észlel a hallgató, akkor először kisebb feladatot kap, ami **segíti a fejlődését**. Ha már

előrébb tart, akkor esetleg összetettebb feladatban próbálhatja ki magát. Ha nem csinálja meg a feladatot a felhasználó, akkor nem tud élni azzal a fejlődési lehetőséggel, amit a kihívás kínál, de visszaléphet, új témakört választhat, vagy akár később ismét rátérhet a korábban elutasított kihívásra – magyarázta az alkalmazás működését *Dr. Szabó Éva*.

Az alkalmazás **személyes fejlődési lehetőségeket kínál**, aktívan elvégezhető feladatokon, kihívásokon keresztül a hallgatók számára. Ezen kívül számos **oktató videó, olvasni való** is segíti a tájékozódást. Az SZTE BTK Pszichológiai Intézetének vezetőjétől megtudtuk, hogy az alkalmazásban olyan szervezetek információi is megtalálhatók, akikhez **személyes segítségért** fordulhatnak a hallgatók. A kihívások teljesítésével a fiatalok fejlődhetnek és önismeretet is szerezhetnek az adott területeken.

Az alkalmazás elérhető Android (<https://play.google.com/store/apps/details?id=ottersoftware.efop.menta.app>) és IOS (<https://apps.apple.com/us/app/szte-menta/id1486645560>) készülékeken egyaránt.

SZTEinfo: Kocsis Bernadett

Illusztrációk: Georgiádes Ádám, Górnagy Gábor



Cikk nyomtatás



Link küldés

Tetszik 0

Tweet



Kövess minket!
