

OPPONENSI VÉLEMÉNY

a

Kenyeres Krisztián: A táplálkozás integrál szemléletű vizsgálata
c. szakdolgozathoz

Készítette: Kabai József (kabaij@gmail.com)

Integrál pszichológiai összefoglaló

Kenyeres Krisztián (továbbiakban „Szerző”), jól érthetően mutatta be a Ken Wilber nevéhez köthető integrál szemléletet. A megértést nagyban segítik az ábrák és a jól tagolt fejezetek. Külön emeli a fejezet minőségét, hogy a Szerző saját gondolatokkal egészíti ki a bemutatást. Az 5 ág, a kvadránsok, szintek, fejlődésvonalak, típusok és állapotok kifejtése világos, jó bevezetést nyújt a témában nem ismerős olvasónak.

Értékelés: 5 (jeles)

A téma eddigi állásának áttekintése, szakirodalmi áttekintéssel

A Szerző nagyon nehéz témát választott szakdolgozatául, mivel kevés forrás áll rendelkezésre, többsége csak angolul. A szakirodalmi jegyzéket áttekintve a Szerző szinte az összes elérhető forrást feldolgozta, többek között magyar nyelvű szakdolgozatokat, könyveket és interjúkat.

Egyedül a magyar nyelven megjelent *Jan Chozen Bays: Tudatos Étkezés* vagy más, *Mindful Eating* témában megírt könyv feldolgozását hiányolom.

Értékelés: 4 (jó)

A tanuló saját témájának kifejtése

A táplálkozás integrál szemléletű bemutatásával most találkozok először, csupán néhány oldalas összefoglalót olvastam korábban az *Integral Life Practice* című könyvben.

A Szerző kiválóan oldotta meg a téma elhelyezését az integrál szemléletben; ezeket egyszerű példákkal tette még érthetőbbé.

Értékelés: 5 (jeles)

Formai szempontok

A Szerző elméleti munkájához a megfelelő szakmai nyelvezetet használta, érthetően és világosan fogalmazott. A képek elhelyezése és címkézése a szabályoknak megfelelő; a szakirodalmi hivatkozások rendben vannak.

Értékelés : 5 (jeles)

Összegzés

Kenyeres Krisztián a táplálkozás integrál szemléletű vizsgálatával olyan témát választott, amely a hazai szakirodalomban újdonságnak számít, míg az angolul fellelhető források száma csekély. A feladat nehéz volt, amelyet a Szerző kiválóan oldott meg.

A témát jól összeszötte az integrálszemlélettel, a helyét helyesen találta meg, amelyeket számos gyakorlati példával támasztott alá. Látszik a dolgozaton, hogy megértette az összefüggéseket és ezt egy speciális területen, a táplálkozás területén jól alkalmazta.

A Szerző megtalálta a legtöbb hazai forrásmunkát, valamint az angolul elérhető könyveket, cikkeket, interjúkat sikeresen feldolgozta.

A munkájában szakmai nyelvezetet használt, világosan és érthetően fogalmazott, az előírt formai szabályokat betartotta.

Értékelés: jeles (5)

Kérdések:

1. Mondjon egy példát a pre-transz tévesztésre a táplálkozás területéről!
2. Milyen elhárítási mechanizmusokkal találkozhatunk az evéssel kapcsolatban?
3. Az ILP (Integral Life Practice) hogyan közelíti meg a táplálkozást és hol helyezi el a rendszerében?