**SZEMPONTRENDSZER A MESTERI DISSZERTÁCIÓ ELKÉSZÍTÉSÉHEZ**
**MENTÁLHIGIÉNÉ szakos mesteri hallgatók számára**
**2026/2027-es tanév**

## A disszertáció alapvető követelményei

A mesteri szintű disszertációban a hangsúly a választott mentálhigiénés probléma, szükséglet vagy célcsoport szakmailag megalapozott vizsgálatán és/vagy az arra adott mentálhigiénés beavatkozáson van.

A dolgozatnak azt kell bizonyítania, hogy a hallgató:

- elsajátította a mentálhigiénés szemléletet, és ismeri a választott probléma elméleti és kutatási hátterét;
- képes a mentálhigiénés szükségletek és a kiinduló helyzet felmérésére;
- képes a szükségletfelmérés és a szakirodalom alapján reális mentálhigiénés célokat meghatározni;
- képes megfelelő mentálhigiénés módszereket és beavatkozási technikákat kiválasztani és alkalmazni;
- képes a kutatási és/vagy beavatkozási folyamatot szakszerűen dokumentálni és elemezni;
- képes a beavatkozás hatékonyságát a célokhoz illeszkedő módszerekkel vizsgálni;
- képes saját szakmai munkájára reflektálni.

A mentálhigiénés munka megvalósulhat egyénekkel, családokkal, csoportokkal vagy közösségekkel, illetve különböző színtereken, például iskolában, családban, munkahelyen vagy közösségi környezetben. A beavatkozás lehet elsődleges, másodlagos vagy harmadlagos prevenciós jellegű; célja a fizikai, lelki és szociális jóllét támogatása.

## Etikai elfogadhatóság

- A kutatás és a mentálhigiénés beavatkozás megtervezése és megvalósítása során kiemelt figyelmet kell fordítani az etikai követelmények betartására. Ennek keretében az alábbi szempontokat szükséges figyelembe venni:
  - **A résztvevők jogainak és méltóságának tiszteletben tartása:** biztosítani kell a résztvevők biztonságát, önkéntes részvételét, valamint fizikai és pszichés jóllétük védelmét.
  - **Előzetes tájékoztatás:** részletes tájékoztatót kell készíteni a kutatásban vagy a mentálhigiénés beavatkozásban részt vevő személyek, illetve csoportok számára. A tájékoztatónak tartalmaznia kell a kutatás vagy beavatkozás célját, menetét, a résztvevők jogait, az esetleges kockázatokat és nehézségeket, valamint a kapcsolattartás lehetőségeit (például telefonszámot és e-mail-címet). A dokumentumnak egyértelműen ismertetnie kell a részvétel feltételeit és az adatkezelés módját is. A tájékoztató átvételét vagy megismerését a vonatkozó eljárásnak megfelelően kell dokumentálni. Kiskorúak és fogyatékossággal élő személyek bevonása esetén az érintettek életkorához, kommunikációs szükségleteihez és döntési képességéhez igazodó tájékoztatást kell biztosítani. Szükség esetén a szülő vagy a törvényes képviselő számára is külön tájékoztatót kell készíteni.
  - **A beleegyező nyilatkozat előkészítése:** a részvétel megkezdése előtt biztosítani kell a megfelelő tájékoztatáson alapuló, önkéntes beleegyezést. A nyilatkozatban egyértelműen szerepelnie kell annak, hogy a részvétel önkéntes, az elutasítás nem jár hátránnyal, és a résztvevő a részvételét bármikor, indoklás nélkül megszakíthatja, a vonatkozó jogi és adatkezelési feltételek figyelembevételével. Kiskorúak vagy olyan személyek esetében, akiknek a jognyilatkozata érvényességéhez képviselői közreműködés szükséges, a megfelelő törvényes képviselő hozzájárulását is be kell szerezni, az érintett személy bevonásával.
  - **A személyes és különleges adatok védelme:** be kell tartani a személyes adatok kezelésére vonatkozó jogszabályi előírásokat, különösen az általános

adatvédelmi rendelet (GDPR) rendelkezéseit. Az adatokat bizalmasan, a meghatározott célhoz kötötten és a szükséges mértékben kell kezelni, a megfelelő technikai és szervezési biztonsági intézkedések alkalmazásával.

- **A lehetséges kockázatok felmérése:** előzetesen fel kell mérni a kutatás vagy a beavatkozás során felmerülő nehézségeket, valamint a résztvevőket fenyegető esetleges fizikai, pszichés és társadalmi kockázatokat. Ennek alapján ki kell dolgozni a szükséges megelőző és biztonsági intézkedéseket.
- **Segítségnyújtási és továbbirányítási protokoll kidolgozása:** előzetesen meg kell határozni a veszélyeztetettség esetén követendő eljárásokat, a segítségnyújtás lehetőségeit és a megfelelő szakemberhez vagy intézményhez történő továbbirányítás módját. Sérülékeny vagy kisebbségi csoportok bevonása, illetve függőségi vagy hatalmi viszony fennállása esetén különösen fontos, hogy a résztvevők tisztában legyenek az elérhető támogatási lehetőségekkel arra az esetre, ha a beavatkozás során alkalmazott módszerek vagy eszközök érzelmi megterhelést, szorongást vagy más kedvezőtlen reakciót váltanak ki.
- **A résztvevők védelme a beavatkozás során:** biztosítani kell, hogy a kutatás vagy a mentálhigiénés beavatkozás a lehető legkisebb mértékben veszélyeztesse a résztvevők fizikai, pszichés és társadalmi jóllétét. A felmerülő kedvezőtlen hatások esetén meg kell tenni a szükséges intézkedéseket.
- **Anonimitás és adatvédelem a kutatási eredmények közlésekor:** a dolgozat elkészítése és az eredmények bemutatása során gondoskodni kell a résztvevők személyazonosságának védelméről. A neveket és az azonosításra alkalmas egyéb személyes adatokat lehetőség szerint álnevekkel vagy kódokkal kell helyettesíteni, és meg kell akadályozni a résztvevők közvetlen vagy közvetett azonosíthatóságát. A dolgozatban, valamint a kutatási eredmények konferencián vagy publikációban történő közlésekor tiszteletben kell tartani a résztvevők és az érintett csoportok jogait, méltóságát és magánéletét.

- **A dokumentáció és a hangfelvételek biztonságos kezelése:** a kutatás vagy a beavatkozás során keletkező dokumentumokat, hangfelvételeket és egyéb adatokat biztonságosan, az etikai és adatvédelmi előírásoknak megfelelően kell tárolni, hozzáférésüket korlátozni kell, és megőrzésükről, illetve törlésükről az előzetesen meghatározott szabályok szerint kell gondoskodni.
- **Az intézményi titoktartás biztosítása:** a titoktartási kötelezettség arra az intézményre is kiterjed, amelynek keretében a hallgató a disszertációjához kapcsolódó kutatást vagy beavatkozást végzi. A település és az intézmény nevét a dolgozatban nem szükséges feltüntetni; helyettük elegendő az intézmény jellegének általános megnevezése (például speciális igényű személyek nappali foglalkoztatója). Amennyiben a település jellemzőinek ismertetése releváns a kutatás szempontjából, annak pontos megnevezése helyett a településtípus (például város vagy község) is elegendő lehet.

## Szakmai követelmények

A disszertáció két fő tartalmi részből áll: (1) elméleti háttér és (2) empirikus és/vagy gyakorlati rész, amely magában foglalja a szükséglet- vagy helyzetfelmérést, a kutatást és/vagy a mentálhigiénés beavatkozást.

A hallgató két alapvető munkairány közül választhat:

- Mentálhigiénés kutatás: a populáció, kutatási kérdések, mennyiségi kutatás esetén hipotézisek, résztvevők/minta, alkalmazott eszközök és adatelemzési módszerek szakszerű bemutatása, valamint az eredmények APA 7 szerinti közlése. A kutatási eredményekre építve mentálhigiénés helyzetkezelési vagy prevenciós projektet kell kidolgozni.
- Mentálhigiénés beavatkozási projekt: a beavatkozás szükségességének szakirodalmi és/vagy empirikus megalapozása, a kiinduló állapot vagy szükséglet felmérése, részletes beavatkozási terv, a megvalósítás dokumentálása és a projekt hatékonyságának vizsgálata.

  A dolgozatból egyértelműen ki kell derülnie, hogy a hallgató a választott mentálhigiénés módszereket szakmailag megalapozott módon képes alkalmazni.

## Terjedelmi követelmények

A dolgozat tartalmi fejezeteinek terjedelme minimum 30, maximum 40 oldal. A függelékek és mellékletek nem számítanak bele a tartalmi terjedelembe.

Ajánlott tartalmi arányok:

- elméleti rész: kb. 1/3;
- kutatási és/vagy beavatkozási rész: kb. 2/3;
- következtetések: 2–3 oldal;
- ajánlások, javaslatok és önreflexió: kb. 1 oldal.

## Az elméleti rész

Az elméleti rész célja a választott mentálhigiénés probléma, célcsoport, beavatkozás és – amennyiben releváns – kutatási kérdések szakirodalmi megalapozása.

Az elméleti rész tartalmazza:

- a kulcsfogalmak meghatározását és lényegre törő bemutatását;
- a témához kapcsolódó legfontosabb elméleti modelleket;
- a vizsgált probléma és a mentálhigiénés szempontból releváns tényezők bemutatását;
- a hazai és nemzetközi szakirodalom kritikus, lehetőség szerint szisztematikus áttekintését;
- a korábbi kutatások és beavatkozások bemutatását;
- legalább egy, a választott területhez kapcsolódó, szakirodalommal alátámasztott jó gyakorlat ismertetését.

Legalább 30 releváns szakirodalmi forrást kell feldolgozni; a témaspecifikus szakirodalom legalább kétharmadának 2015-ben vagy azt követően megjelent munkákból kell állnia. A hivatkozásoknak és a bibliográfiának az APA 7. kiadásának megfelelően kell elkészülniük.

## A gyakorlati rész: szükséglet- és helyzetfelmérés

### A beavatkozás vagy kutatás indokoltsága

A mentálhigiénés beavatkozás szükségességét a szakirodalom, a kiinduló állapot vagy szükséglet felmérése alapján kell megtervezni és indokolni. A felmérés alapulhat:

- anamnézisen vagy rendelkezésre álló dokumentáció elemzésén;
- standardizált mérőeszközökön;
- kérdőíves vagy interjús adatfelvételen;
- kvalitatív módszereken, például narratív vagy tematikus tartalomelemzésen;
- a célcsoporttal kapcsolatos rendelkezésre álló releváns adatokon;
- a célpopuláció szakirodalomban bemutatott jellemzőin, illetve releváns metaanalízisek adatain.

A szükséglet- vagy helyzetfelmérés eredménye alapján kell meghatározni a célokat, a beavatkozás indokoltságát és – kutatás esetén – a kutatási kérdéseket.

### Kutatási kérdések és hipotézisek

A kutatási céloknak és kérdéseknek logikusan kell következniük az elméleti részből és a szükségletfelmérésből. Mennyiségi kutatás esetén a hipotéziseket releváns szakirodalmi adatokkal kell alátámasztani; 3–4-nél több hipotézis megfogalmazása nem javasolt.

A módszertani részben be kell mutatni a kutatási stratégiát, az adatgyűjtés folyamatát, az alkalmazott eszközöket, a résztvevőket/mintát és az adatelemzés módszerét. Mennyiségi kutatás esetén az alkalmazott mérőeszközök megbízhatóságát is be kell mutatni.

**A résztvevők/célcsoport bemutatása**

Be kell mutatni a célpopulációt, a résztvevők számát és a bevonás/mintavétel módját, valamint a kutatás vagy beavatkozás szempontjából releváns jellemzőket.

## A mentálhigiénés beavatkozás terve

A dolgozatban be kell mutatni:

- mit kíván elérni a beavatkozással;
- mi indokolja a beavatkozást;
- a beavatkozás célcsoportját és színterét;
- a prevenciós szintet (elsődleges, másodlagos vagy harmadlagos), amennyiben értelmezhető;
- a beavatkozás kereteit és etikai megfontolásait;
- a tervezett időtartamot és alkalmak számát;
- a választott módszereket és technikákat;
- a módszerek kiválasztásának szakmai indoklását;
- a módszerek illeszkedését a célcsoport szükségleteihez.

## A mentálhigiénés beavatkozás folyamata

A beavatkozás lehet egyéni, családi, csoportos vagy közösségi. A folyamat lépéseit strukturáltan és lényegre törően kell bemutatni.

Amennyiben a beavatkozás ülésekből áll, a minimális keretek:

- egyéni beavatkozás: legalább 12 találkozás;
- családokkal/párokkal végzett munka: legalább 6 találkozás, a projekt céljához igazodó szervezésben;
- csoportos beavatkozás: legalább 8 ülés.

Közösségi vagy kampányjellegű beavatkozás esetén az alkalmak számát a projekt természetéhez kell igazítani, és a választott kereteket szakmailag indokolni kell.

A folyamat dokumentációjában be kell mutatni a megvalósítás fő lépéseit, a fontosabb módszereket, valamint legalább egy szakmai szempontból kiemelt alkalom/elem részletesebb leírását. Csoportos vagy közösségi beavatkozás esetén ki kell térni a releváns csoportdinamikai vagy közösségi sajátosságokra.

## A beavatkozás eredményességének vizsgálata

A projekt hatékonyságát a beavatkozási célokhoz és a kutatási kérdésekhez illeszkedő módszerekkel kell vizsgálni.

Alkalmazható például:

- a beavatkozási tervben meghatározott célok elérésének elemzése;
- a kiinduló és a beavatkozás utáni állapot összehasonlítása;
- a résztvevők szubjektív megítélése;
- skálázás;
- a kliens/résztvevő és a szakember értékelésének összevetése;
- kislétszámú kísérleti vagy egyesetes kutatási design;
- kvalitatív elemzés;
- a kutatási tervnek megfelelő statisztikai elemzés.

A választott eredményességi mutatót és elemzési módszert szakmailag indokolni kell.

## Eredmények

Az eredmények fejezetben be kell mutatni:

- a kutatási kérdéseket és/vagy a vizsgált beavatkozási célokat;
- az alkalmazott módszereket;
- a kapott eredményeket;
- az eredmények szakmai értelmezését;
- a kiinduló helyzethez képest megfigyelhető változásokat;
- a beavatkozás eredményességére utaló adatokat vagy tapasztalatokat.

Kvantitatív eredmények esetén az eredményeket megfelelő statisztikai elemzéssel, táblázatokkal és ábrákkal, kvalitatív eredmények esetén az alkalmazott elemzési eljárásnak megfelelően kell bemutatni.

## Önreflexió

Az önreflexió a dolgozat fontos része. A hallgató térjen ki saját szakmai munkájának erősségeire, nehézségeire, korlátaira, hibalehetőségeire és hiányosságaira, valamint arra, hogy milyen felismeréseket szerzett és mit csinálna másképpen egy hasonló helyzetben.

Érdemes elkülöníteni a folyamat során megélt „ott és akkor" tapasztalatokat attól, ahogyan a hallgató a dolgozat elkészítésekor, utólag értékeli saját munkáját.

## Következtetések

A következtetésekben a hallgató:

- összefoglalja a kutatás és/vagy a beavatkozás legfontosabb eredményeit;
- választ ad a kutatási kérdésekre, illetve értékeli a beavatkozási célok teljesülését;
- bemutatja, hogyan kapcsolódnak az eredmények az elméleti részben ismertetett ismeretekhez;
- reflektál a kutatás és a beavatkozás korlátaira.

A következtetések ajánlott terjedelme 2–3 oldal.

## Ajánlások és javaslatok

Az ajánlásokban a hallgató térjen ki a kutatás és a beavatkozás gyakorlati hasznosíthatóságára, az eredmények lehetséges szakmai alkalmazására, valamint a további kutatás és mentálhigiénés szakmai munka lehetséges irányaira.

## A kutatási és beavatkozási munka dokumentálása

A kutatási és mentálhigiénés beavatkozási folyamatot megfelelő részletességgel dokumentálni kell. Amennyiben hangfelvétel készül, ahhoz előzetes, megfelelő tájékoztatáson alapuló hozzájárulás szükséges. A hangfelvétel kezelésének, tárolásának, hozzáférésének és törlésének összhangban kell lennie az etikai és adatvédelmi követelményekkel.

Ha hangfelvétel készítése nem lehetséges, az ülések vagy alkalmak anyagát megfelelő részletességű jegyzőkönyv vagy folyamatdokumentáció formájában kell rögzíteni, és a vezető tanár számára a meghatározott módon hozzáférhetővé tenni.

## Bibliográfia

- legalább 30 releváns forrást kell tartalmaznia;
- a témaspecifikus szakirodalom legalább kétharmadának 2015-ben vagy azt követően megjelent munkákból kell állnia;
- meg kell felelnie az APA 7. kiadásának;
- a szövegben szereplő valamennyi szakirodalmi hivatkozásnak szerepelnie kell a bibliográfiában, és fordítva.

## Mellékletek

A mellékletek között kell elhelyezni a kutatási és mentálhigiénés munkában használt releváns anyagokat, például:

- kérdőíveket és mérőeszközöket;
- interjúvázlatokat;
- tájékoztató és beleegyező nyilatkozatokat;
- a beavatkozás során használt programokat, feladatlapokat vagy egyéb anyagokat.

A személyes vagy érzékeny adatokat tartalmazó dokumentumok csak megfelelő anonimizálás vagy más adatvédelmileg megfelelő megoldás mellett szerepelhetnek.

## Ábrák és táblázatok

Minden ábrának és táblázatnak legyen címe és külön sorszáma, és a szövegben legalább egyszer történjen rá hivatkozás. A dolgozat végén külön Ábrák jegyzékét és Táblázatok jegyzékét kell elhelyezni, az APA 7. standardnak megfelelően.

## A dolgozat javasolt felépítése

- Címlap
- Tartalomjegyzék
- Rövid összefoglalás
- Bevezetés és a témaválasztás indoklása
- Elméleti háttér
- A szükséglet- és helyzetfelmérés, valamint a kutatás módszertana
- A mentálhigiénés beavatkozás terve és folyamata (ha volt)
- Eredmények
- Önreflexió
- Következtetések
- Ajánlások és javaslatok
- Bibliográfia
- Ábrák és táblázatok jegyzéke
- Mellékletek

  Ajánlott terjedelmi arányok: absztrakt kb. 1 oldal; bevezetés 1–2 oldal; elméleti rész kb. 1/3; kutatási és beavatkozási rész kb. 2/3; következtetések 2–3 oldal; ajánlások és önreflexió kb. 1 oldal.

## Formai követelmények

- A4-es formátum;
- 1,5 sortávolság;

- 12-es betűméret;
- Times New Roman CE, Arial CE, Helvetica vagy Calibri betűtípus;
- kötelező oldalszámozás;
- egységes formázás;
- kötelező helyesírási ellenőrzés;

**Margók**

- bal: 4- **4,5 cm**;
- jobb: 2.5- **3 cm**;
- felső: 2.5-**3 cm**;
- alsó: 2.5- **3 cm**.

A dolgozat oldalanként körülbelül **60–65 karakter × 28–30 sor** szövegmennyiséget tartalmazzon.

**A dolgozat elektronikus formában kerül beadásra.**

## A címlap

Első oldal – magyarul: egyetem, kar és szak neve; dolgozat címe; dolgozatíró neve; konzulens/konzulensek neve; hely; év.

Második oldal – románul: egyetem, kar és szak neve; dolgozat címe; dolgozatíró neve; konzulens/konzulensek neve; hely; év.

## A disszertáció értékelési szempontjai

| Értékelési szempont | Maximális pontszám |
|---|---|
| Témaválasztás, stílus, szakirodalom | 1 pont |
| Elméleti megalapozás | 2 pont |
| A kutatás és a mentálhigiénés beavatkozás módszertana, a beavatkozás bemutatása, | 5 pont |

| | |
|---|---|
| elemzése és értékelése, valamint az eredmények bemutatása és elemzése | |
| Helyesírás és formai/grafikai szerkesztés | 1 pont |
| Következtetések, ajánlások és önreflexió | 1 pont |
| Összesen | 10 pont |

A fenti szempontokat a bizottság a dolgozat írásbeli értékelése és a szóbeli védés során egyaránt figyelembe veszi. A leadott dolgozat értékelése a végső jegy 40%-át, míg a védésen szerzett jegy a 60%-át adja.

## Tudományos tisztesség és a dolgozat eredetisége

A dolgozat elkészítése során be kell tartani a tudományos tisztesség alapelveit. A dolgozat szövegének vagy adatainak meghamisítása – ideértve a másolt szövegrészek forrásmegjelölés nélküli beillesztését, a bibliográfiai források feltüntetésének elmulasztását, valamint a kutatási vagy beavatkozási adatok kitalálását vagy manipulálását – súlyos akadémiai vétségnek minősül, és az intézményi szabályzatban meghatározott következményekkel járhat.

A dolgozat eredetiségének ellenőrzése Turnitin rendszerrel történik. A mesterséges intelligencia alapú eszközök használata során is be kell tartani az egyetem vonatkozó szabályait. Inteligenta-artificiala-in-scrierea-academica.-Punct-de-vedere-al-Consiliului-Stiitific-UBB.pdfA hallgató felelős a beadott dolgozat teljes tartalmáért, a felhasznált források pontosságáért és a dolgozatban szereplő adatok hitelességéért.