

A MŰVÉSZETTERÁPIA ALKALMAZÁSI LEHETŐSÉGEI A MAGYAR HONVÉDSÉGNÉL

Author(s) / Szerző(k):

Königsberger Krisztián
Magyar Honvédség Egészségügyi Központ

E-mail:

konigsbergerkrisztian@gmail.com

Cite: Königsberger Krisztián (2024): A művészetterápia alkalmazási lehetőségei a Magyar Honvédségnél. *Lélektan és hadviselés – interdiszciplináris folyóirat*, VI. évf. 2024/2. szám. 51-60.

Idézés: Doi: <https://www.doi.org/10.35404/LH.2024.2.51>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

EP / EE: Ethics Permission / Etikai engedély: KFS/2024/0004

Reviewers: *Public Reviewers / Nyilvános Lektorok:*

- Lektorok:**
1. Fejes Zsolt Dezső (Prof., Dr., Ph.D.), Magyar Honvédség Egészségügyi KP
 2. Matusz Márk Péter (Dr., Ph.D.), Magyar Honvédség Egészségügyi KP

Anonymous reviewers / Anonim lektorok:

3. Anonymous reviewer (Ph.D.) / Anonim lektor (Ph.D.)
4. Anonymous reviewer (Ph.D.) / Anonim lektor (Ph.D.)

Absztrakt

A képi kifejezés, a rajzvizsgálatok, illetve az egyéb művészetterápiás módszerek alkalmazási lehetőségei széleskörűek a pszichológia tudományterületén. Nem csak a hétköznapi terápiás gyakorlatban hoznak pozitív eredményeket, hanem az olyan speciális területeken is jól alkalmazható módszerek, mint például a börtönök. A művészetterápiás eszközök olyan egyedi képi kifejezésmódot tesznek lehetővé, amely akár a verbális nehézségekkel küzdő páciensek esetében is jól alkalmazható eszköz lehet a pszichés problémák feltérképezésében és a terápiás munkába való bevonásban. A kreativitás sokak szerint előfeltétele a művészetterápiás eszközök alkalmazásának, amely könnyen disszonanciát okozhat a bevonásra kerülő kliensben, így ezt a félreértést fontos tisztázni. Tanulmányomban bővebben vizsgálom a kreativitás szerepét a művészetterápiában, illetve a módszer alkalmazási lehetőségeit a Magyar Honvédségen belül.

Kulcsszavak: művészetterápia, pszichoterápia, katonapszichológia

Diszciplína: pszichológia

Abstract*THE POTENTIAL APPLICATIONS OF ART THERAPY
IN THE HUNGARIAN DEFENCE FORCES*

The application possibilities of visual expression, drawing analysis, and other art therapy methods are extensive within the field of psychology. These methods yield positive results not only in everyday therapeutic practice but are also highly effective in specialized areas, such as prisons. Art therapy tools enable a unique mode of visual expression, making them particularly useful for patients struggling with verbal communication difficulties, aiding in the exploration of psychological issues and engaging them in therapeutic work. Creativity is often considered a prerequisite for the use of art therapy tools, which can create dissonance for the involved client; therefore, it is crucial to clarify this misunderstanding. In my study, I examine the role of creativity in art therapy in greater detail, along with the potential applications of this method within the Hungarian Defence Forces.

Keywords: art therapy, psychotherapy, military psychology

Disciplines: psychology

A kreativitás kezdeti fogalma

A kreativitás, az alkotás és a művészetek már az ősidők óta megjelennek a történelemben, elég a barlangrajzokra vagy a Vénusz szoborra gondolnunk. Napjainkban a kreativitás vizsgálata széleskörű kutatási területeken jelenik meg és több tudományágban fontos vizsgálati aspektus (Mező és Mező, 2011, 2022). A kreativitás kutatás úttörőjeként Guilford (1950) „a feltalálásra való képességként” definiálta a kreativitást. Később a humanisztikus pszichológia magyar származású neves képviselője, Csíkszentmihályi Mihály, a kreativitást fogalmi szinten így definiálta: „kreativitás minden olyan tett, ötlet vagy termék, amely egy létező tartományt vagy megváltoztat, vagy új tartománnyá alakít át” (Csíkszentmihályi, 2008, 35.o.). A téma alapját szolgáló definíciókon túl fontos

kutatási eredmény többek között, hogy az alkotóképesség nem minden esetben mutat összefüggést a vizsgált személy intelligencia hányadosával (az IQ-val), bizonyos szint felett már nem hat az alkotásra (Dominek és Ceglédi, 2021). A továbbiakban azon vizsgálati eredmények kerülnek bemutatásra, amelyek nem az alkotás művészeti értékét vizsgálják, hanem az alkotási folyamatot, amely egyfajta kommunikációs csatornaként jelenik meg pszichoterápiás foglalkozáson.

**A művészet és a pszichológia
kapcsolatának felfedezése**

A pszichológia egyik legnagyobb alakja, Freud (1917), munkája során vizsgálta a tudatalatti tartalmak és a kreativitás kapcsolatát. Széleskörűen ismert, hogy Freud a pácienseit az álomfejtés eszközével is

vizsgálta: nem csak az álom tartalmát, hanem az álmodó személy kontextusát is, annak életkörülményeit. Így az álmok a kliens egyéni vonatkozásában nyernek értelmet. Amennyiben az álmot és egyéb kóros képzetet vissza lehet vezetni a lelki élet gyökereihez, úgy a problémák feloldhatók (Freud, 2021). Az álomfejtésen túlmenően az osztrák ideggyógyász fontos kutatást folytatott a művészetek és a kreativitás viszonyrendszerében is. Freud véleménye szerint – hasonlóan az álmokhoz –, az alkotás során a művészet által tudatalatti tartalmak törnek felszínre, amelyek így vizsgálhatóvá válnak (Freud, 1917). Kőváry (2012) cikkében összefoglalja a pszichoanalízis és a művészet viszonyát. Kőváry összeköti Freud gondolatát Dilthey megfogalmazásával, miszerint nincs olyan műalkotás, amely a szerzőjéről el nem árulna valamit.

Freud munkásságát követően a humanisztikus pszichológia több képviselője, Rogers (1954), Maslow (1962) és Csíkszentmihályi (2000) a kreativitást a neurózis helyett az egészség vonatkozásában vizsgálták (Dominek és Ceglédi, 2021). A humanisztikus megközelítés az élményeket átélő személyt állítja a fókuszba. A személy számára a választás, a kreativitás és az önmegvalósítás a legfontosabb (Nolen-Hoeksema és mtsai., 2009). A fiziológiai hajtóerőkön túl magasztosabb céljaik és motivációik vannak az embereknek. Ebben a szemléletben készült el Maslow szükséglet-hierarchiája, amelynek az alján a fiziológiai szükségletek találhatók, míg a

hierarchia tetején az önmegvalósítási szükségletek: az önkiteljesedés és a lehetőségeink kiaknázása áll (Mathes, 1981). A pszichoterápia célja, hogy a kliens lelki funkcióit és mentális jóllétét helyre állítsa, amihez a művészet terápia hatékony eszköz lehet, főként pszichoszociális problémák esetében (Farokhi, 2011).

A humanisztikus pszichológia pozitív módon szemléli az embert környezetében, mégis az adatok azt sugallják, hogy a művészet terápiát kevesen végzik humanisztikus megközelítésből (Malchiodi, 2011).

Simon és Kovács (2018) folyóiratcikke röviden és átláthatóan foglalja össze a művészet pszichoterápiára kifejtett hatásának a történeti áttekintését. Már a XIX. században használták a pszichiátriai betegek művészeti alkotásait a diagnózis alátámasztásához. Az akkori terapeuták úgy vélték, hogy az alkotás a beteg ember esetében lehet önkifejezés, az emberi szenvedés közlésének egy módja (Hárdi, 2004). A terület XX. századi kiemelkedő alakja Leo Navratil (1921-2006), osztrák pszichiáter, aki aktívan vizsgálta a betegek által pszichiátriai környezetben készített alkotásokat. Az alkotásokat diagnosztikus eszközként használta a pszichopatológia meghatározásában. A rajzok és festmények alakjait megfigyelve vont le következtetést a beteg mentális állapotának változásáról (Simon és Kovács, 2018). Navratil az osztrák Gugging elmegyógyintézetben vizsgálta többek közt skizofrén betegek rajzait, akiktől már a kezdeti vizsgálatok alkalmával emberrajzot kért (Navratil, 2015). A

kezelés során többféle rajzot elemzett és a rajzokban bekövetkező változások alapján igyekezett következtetést levonni a betegek állapotáról.

A XX. század végén Magyarországon is megjelentek művészetterápiás műhelyek és általánossá vált a művészetterápia alkalmazása pszichiátriai osztályokon (Simon és Kovács, 2018). Bagdy Emőke gondolatai szerint a „testbe zárt” érzetek megjelenítése során képi áttételek kerülnek felszínre szimbólum formájában (Bagdy, 2013).

Művészetterápia megjelenése a pszichoterápiában

Spooner (2016) definíciója szerint a művészetterápia mentálhigiénés szakma, ahol a kliens a művészetterapeuta segítségével felfedezi saját érzéseit a művészetben és kreatív folyamatokon keresztül, a közös munka által lecsillapíthatja érzelmi konfliktusait, csökkentheti szorongását és növelheti önbecsülését. Margaret Naumburg kombinálta elsőként a művészetterápiát a freudi pszichoanalízis módszerével a lelki tartalmak előhívásának érdekében, hogy azokat pszichoterápiás módszerekkel dolgozzák (Kiss, 2010).

A Művészetterápia Kézikönyve (lásd: Malchiodi, 2011) átfogóan mutatja be a tudományág történeti áttekintését és a gyakorlati felhasználási lehetőségeit. A XX. században széleskörűen elterjedt a művészeti alkotások vizsgálata mint projekciós módszer – ezt láthattuk Navratil munkájában megjelenni. Már az 1950-es

évektől előfordult, hogy a szakemberek felvettek a betegek kezelését megelőzően papír-ceruza alapú rajztesztet. Mára a projektív rajz általános értelemben véve valamely kognitív struktúra externalizációja (Vass, 2021). Különböző rajzteszteket (például emberrajz, családrajz, farajz) alkalmaznak akár serdülők, akár felnőttek vizsgálata során.

Napjainkban elterjedt a pszichoterápiás üléseken, hogy verbális elakadás során (tehát olyan folyamatok esetén, amikor a kliens számára az önkifejezés verbálisan nehezen vagy egyáltalán nem megy) a terapeuta művészetterápiás módszerrel foglalkozik (Farokhi, 2011). Ilyen esetben az externalizált szimbólum, amely megjelenik az alkotásban, kommunikációs hidat képezhet a terapeuta és a kliens között, közösen oldhatják meg azokat a kérdéseket, amelyek a kezelt számára kellemetlenek vagy verbálisan nehezen kifejezhetők (v.ö.: Liebmann, 1998).

Tradicionalis művészetterápiás médium a rajzolás, festés, gyurmázás, agyagozás és a kollázs készítés. A legerjedtebb módja a rajzolás, tekintve, hogy kutatások fókuszában áll hosszú idő óta, kevés eszközt igényel és könnyű hordozni (Malchiodi, 2011; Vass, 2021). A felsorolt terápiás eszközökben közös, hogy az elkészült mű megtekinthető, többször vissza lehet térni hozzá és archiválható. Ezen felül gyakran alkalmazott módszer a zene- és tánc-terápia, a meseterápia, illetve a drámaterápia. Az expressziót szintén a belső érzelmek hajtják, ugyanakkor egyedi mozdulatokkal

és reakciókkal párosul, amely érdekes eleme a terápiának, hiszen a pontos megismételhetőség hiányában a terapeuta figyelmére is szükség van (Fejes, 2017).

Többféle modalitás kombinálható, például a táncterápiában egyszerre jelenik meg a zene és egy mozdulatsor rögtönzése.

Érdeemes megjegyezni, hogy a pszichoterápiás üléseken alkalmazott művészetterápiás módszerek nem igényelnek kreativitást és művészeti tehetséget a kliens részéről. Nem a kész alkotás minősége számít, nem kell „jónak” lennie a műnek, hiszen nem a színvonal elemzésére fókuszál a módszer, vagyis nincs „jó” megoldás. Már maga az alkotás belső folyamatokat indít el, majd a felszínre törő szimbólumokkal és érzelmekkel lehet dolgozni, amelyek az önkifejezést segítik (Liebmann, 1998). A művészetterápia nem művészképzés, hanem mindenki számára nyitott és elérhető lönkifejezési lehetőség. A mindannyiunkban ott lévő, teremtő, alkotó képességre épül. Ez a bennünk lévő alkotóerő velünk született, és megjelenésre, megnyilvánulásra törekszik (lásd: Antalfai, 2007).

Pszichoterápiában a nonverbális módszerek többségének közös hatótényezője az alkotás. A Pszichoterápia Tankönyve (Szőnyi, 2015) szerint a módszer sikerességéhez emellett közreműködik a megmunkálási lehetőség az utólag is hozzáférhető produktum által, illetve a verbális feldolgozás a probléma vonatkozásában. A gyermekkori lélektani fejlődést célzó vizsgálatok összefüggést mutattak ki az

információfeldolgozási folyamatok és a rajzoló készség között (Cole és Cole, 2003). Ez azt is mutatja, hogy gyermekkorban a rajzoknak különleges jelentősége van: segíti az érzelem- vagy élményfeldolgozást, illetve a környezet folyamatos megismerését. Felnőttekkel zajló terápiás ülések keretén belül hasonlóan kerülnek megmunkálásra az érzelmi behatások és az ezekhez fűződő élmények a nonverbális eszközrendszeren keresztül.

A művészetterápia speciális alkalmazási területei

Az egyik klasszikus irányzat, a pszichodinamikus terápia célja a konfliktusok és rejtett motívumok tudatosítása, illetve feltárása, amely által a problémák racionálisabban megközelíthetővé válnak (Nolen-Hoeksema és mtsai., 2009). A klasszikus terápiás ülések időben elhúzódhatnak, a kliensnek általában több alkalomra van szüksége ahhoz, hogy tudattalan konfliktusait megfelelően feltárja. Korábbi adatok szerint hétköznapi terápiás üléseken alkalmazott technikákra speciális helyzetekben (iskolákban, rehabilitációs központokban és börtönökben) nincs mindig lehetőség idő, tér vagy pénzügyi támogatás hiányában. Ilyenkor a hatékonyság növelésének érdekében átvehető a tradicionális módszerek helyett más metódusok is. Külföldi és magyar börtönökben egyaránt alkalmazott terápiás eljárások az egyéni terápia, illetve a csoportterápia (Daynes, 2022; Juhász, 2016). A művészetterápia integrált eleme a rabok terápiás foglal-

kozásainak a hazai börtönökben. Érdemes kiemelni, hogy magyar vonatkozásban a művészetterápia nem rokonértelmű megnevezése a művészeti programoknak. Ahogyan azt olvashattuk, a művészetterápia nem igényel sok eszközt, könnyen megvalósítható és a rajz, illetve festés általi alkotások később is elemezhetőek, újra megtekinthetőek. Nugent és Loucks (2011) adatai alapján a művészetterápia hatására csökkent a rabok között az erőszak és a feszültség mértéke. Ezen felül hatékonyabb elfoglaltságokat választottak maguknak foglalkozáson kívüli időszakban, így kevesebb atrocitás érte a végrehajtási intézet munkavállalóit, általánosan véve nőtt a személyi állomány életminősége.

További vizsgálatokat folytattak daganatos betegek és asztmától, illetve poszttraumás-stressz szindrómától szenvedő gyerekek esetében, ahol előremutató eredmény jelentkezett a pszichológiai kezelés és a művészetterápia hatékonyságának vonatkozásában (Malchiodi, 2011). A kapott eredmények alapján érdemes lehet további területekre kiterjeszteni a művészetterápiát, mint a pszichoterápiát támogató eszközök.

Pszichológia a Magyar Honvédségnél

Minden jól szervezett és ütőképes hadseregben kiemelt fontosságú a katona, annak lelkiereje, amely meghatározó tényezője a sikeres harci tevékenységnek. A katonapszichológia tudományos korszaka az 1. világháború alatt indult fejlődésnek.

Az Egyesült Államok (USA) háborúba lépése idején 400 munkapszichológus alkalmazásával készítették fel a tiszteket és az altiszteket, majd később az Alfa és a Béta-teszttel leszűrtek 1.700.000 katonát (Pavlina és Komar, 2007). Azóta a katonapszichológia nem csak külföldi hadseregek esetében, hanem hazai viszonylatban is megkerülhetetlen munkavégzési terület. A megfelelő pszichológiai felkészültség fontosságát szemlélteti egy amerikai kutatás, miszerint alapos felkészítés nélkül a katonák 20%-a lő pontosan fegyveres konfliktus során, további 40% katonára a saját félelmét csökkentendő tüzel bármiféle célpont nélkül. További vizsgálatok alapján, ha a katonák megfelelő szakmai felkészítésben részesülnek, úgy 20%-kal csökkenthető az elesettek száma (Pavlina & Komar, 2007).

A Magyar Honvédség (MH) pszichológusai dolgozhatnak csapatpszichológiai munkálatok ellátásában, alkalmasságvizsgálati feladatok ellátásában és egyéb speciális tréningek, illetve mentálhigiénés feladatok ellátásában (Andó, 2023b).

A honvédségi csapatpszichológusok alkalmazásának fő célja, hogy a szolgálatot teljesítő állomány részére mentálhigiénés ellátást biztosítson és egyéni tanácsadásra rendelkezésre álljon. Ezen felül a csapatpszichológus munkakörébe tartozik a krízisintervenció és prevenció munkája, a katonai állományt veszélyeztető rizikófaktorok felmérése és a tanácsadás a parancsnok részére. Adott esetben egyéb igényjogosultak (például a katona köz-

vetlen családtagja) is részesedhet csapatpszichológiai ellátásban (Andó, 2023b; Pavlina és Komar, 2007).

A katonák pszichológiai gondozása szempontjából fontos figyelembe venni, hogy esetükben nem csak a hétköznapi stresszorok, hanem mindennapi munkafeladataik is rizikót jelentenek a különböző stresszbetegségek kialakulására. A negyedik generációs hadviselés megjelenésével egyre nagyobb hangsúly kerül a katonákat is sok esetben terhelő lélektani hadműveletekre (Mező, 2014), ezért egyre fontosabbá válik, hogy hangsúlyt fektessünk a honvédelmi állomány mentálhigiénés állapotára, hiszen ez a reziliencia kulcsa lehet (Andó, 2023a; Fejes és Révay, 2021; Haig, 2022).

A csapatpszichológus számára segítséget jelenthet, ha a terápiás üléseken szélesebb eszközkészlettel tudja fogadni a klienseket. Andó (2023b) megjegyzi, hogy a szervezet anyagi erőforrásainak szűkössége esetén, sokszor mérlegelni kell a beszerzéseket vagy licenszmegújításokat, amelyek problematikusak, mert hatással vannak a munka minőségére. A művészetterápia potenciális alkalmazása csekély anyagi ráfordítást igényel, eszközigénye alacsony és széleskörűen alkalmazható lehet egyéni ülésen vagy csoportos foglalkozáson. További felhasználási terület lehet az MH különleges művelési erői esetében a művészetterápia. A kommunikáció és a csapat kohézió kiemelten fontos a különleges művelési erő tagjai között (Völgyi, 2017). Az alapos szakmai felkészítés során a közvetlen kész-

ségfejlesztési részbe integrálhatóvá válhatna csoportfoglalkozásként művészetterápiás eszköz a katonák közötti nonverbális kommunikációt fejlesztése érdekében. A művészetterápia honvédelmi alkalmazásáról jelenleg kevés szakirodalmi mű áll rendelkezésre, így a téma további kutatást igényel, hogy mely területeken alkalmazható hatékonyan.

Konklúzió

A kreativitás és a művészetterápia területén végzett kutatások azt mutatják, hogy az alkotás folyamata nem pusztán önki-fejezési eszközként, hanem hatékony terápiás módszerként is alkalmazható (lásd: Farokhi, 2011; Malchiodi, 2011). A művészetterápia lehetőséget nyújt a verbális kommunikációs nehézségek áthidalására kliens és terapeuta között, tudatalatti érzelmek feltárására és azok megoldozására, támogatva a pszichoterápiás célkitűzéseket (Freud, 1917; Navrátil, 2015; Szőnyi, 2015). A módszer hatékonysága megfigyelhető nemzetközi és hazai börtönök speciális környezetében (v.ö.: Juhász, 2016; Liebmann, 1998; Nugent és Loucks, 2011). Potenciálisan a Magyar Honvédség csapatpszichológusi állománya is bővíthetné saját pszichoterápiás eszköztárát művészetterápiás metódusokkal, köszönhetően azok egyszerű alkalmazhatóságának és alacsony anyagi költségvonzatának. A művészetterápia gyakorlati hasznának megállapításához további vizsgálatok szükségesek az MH rendszerén belül, hogy a katonák

valóban olyan ellátásban részesüljenek, amelyek mentálhigiénés egészségüket szolgálják.

Irodalom

- Andó S. (2023a). A kognitív képességfejlesztés pszichológiai lehetőségei. *Homvédségi Szemle – Hungarian Defence Review*, 151(03), Article 03. Doi: <https://doi.org/10.35926/HSZ.2023.3.9>
- Andó S. (2023b). Hogyan érzi magát a pszichológus a hadseregben? *Hadtudományi Szemle*, 16(2), Article 2. <https://doi.org/10.32563/hsz.2023.2.13>
- Antalfai, M. P. (2007). Gyógyítás és személyiségfejlesztés vizuális művészet-pszichoterápiával: A módszer ismertetése. *Psychiatria Hungarica*, 4.
- Bagdy E. (2013). *Álmok, szimbólumok, terápiák*. Kulcslyuk Kiadó.
- Cole, M. és Cole, S. R. (2003). *Fejlődéslélektan* (2. átdolgozott). Osiris Kiadó.
- Csikszentmihályi, M. (2000). Creativity. In *Encyclopedia of psychology*, Vol. 2. (o. 337–342). American Psychological Association. Doi: <https://doi.org/10.1037/10517-126>
- Csikszentmihályi M. (2008). *Kreativitás. A flow és a felfedezés, avagy a találmányosság pszichológiája*. Doi: <https://doi.org/10.1556/9789634547969>
- Daynes, K. (2022). *What Lies Buried: A forensic psychologist's true stories of madness, the bad and the misunderstood* (Endeavour).
- Dominek, D. L., & Ceglédi, S. (2021). Alkoss – a találmányosság pszichológiája! Kreativitás mint képességvizsgálat a Tóth-féle kreativitás becslő skála segítségével a nemzeti közszolgálati egyetem hallgatóinak körében. *Magyar Pedagógia*, 121. évf.(4. szám), 395-407.
- Farokhi, M. (2011). Art Therapy In Humanistic Psychiatry. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 2088–2092. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.406>
- Fejes Cs. és Révay R. (2021). A poszttraumás stressz szindróma (PTSD) történeti áttekintése, a trauma feloldásának lehetőségei. *Lélektan és hadviselés*, 3(2), 63–75. <https://doi.org/10.35404/LH.2021.2.63>
- Fejes R. (2017). A művészetterápia szerepe a serdülőkorú depresszió kezelésében. *Párbeszéd: Szociális munka folyóirat*, 4(2), Article 2. <https://ojs.lib.unideb.hu/parbeszed/article/view/5942>
- Freud S. (1917). *Bevezetés a pszichoanalízisbe*. Gabo Kiadó, Budapest
- Freud S. (2021). *Álomfejtés*. Helikon, Budapest.
- Guilford, J. P. (1950). Creativity. *American Psychologist*, 5(9), 444–454. doi: <https://doi.org/10.1037/h0063487>

- Haig Z. (2022). Kibertéri kognitív befolyásolás az információs műveletekben. *Hadtudományi Szemle*, 15(2), 115–130. Doi: <https://doi.org/10.32563/hsz.2022.2.7>
- Hárdi I. (2004). Pszichiátria, képi kifejezés és dinamikus rajzvizsgálat. *Magyar Tudomány*, 49. (110.) évf.(4.), 433–439.
- Juhász Z. (2016). Művészeti programok és művészetterápia börtön-környezetben. *Börtönügyi Szemle*, 4.
- Kiss V. (2010). Művészeti nevelés, művészettel nevelés, művészetterápia. *Iskolakultúra*, 20(10), Article 10.
- Kőváry Z. (2012). A pszichoanalízis, a kreativitás és a művészetpszichológiai kutatás. *Imágó Budapest*, 2 (23), 3–14.
- Liebmann, M. (1998). *Art Therapy with Offenders*. Bristol: Jessica Kingsley Publishers Ltd.
- Malchiodi, C. A. (2011). *Handbook of Art Therapy*. Guilford Press.
- Maslow, A. H. (1962). Creativity in self-actualizing people. In *Toward a psychology of being* (o. 127–137). D Van Nostrand.
<https://doi.org/10.1037/10793-010>
- Mathes, E. W. (1981). Maslow's Hierarchy of Needs as a Guide for Living. *Journal of Humanistic Psychology*, 21(4), 69–72.
<https://doi.org/10.1177/002216788102100406>
- Mező Ferenc (2014): *PSYOPS – avagy: kalandozás a hadak útján, a pszichológia ösvényein, a történelem útvesztőiben*. Kocka Kör, Debrecen
- Mező Ferenc és Mező Katalin (2011): *Kreatív és iskolába jár!* K+F Stúdió, Debrecen
- Mező Katalin és Mező Ferenc (2022): A hazai kreativitáskutatás trendjei, főbb vizsgálati kérdései. *Alkalmazott Pszichológia*, 2022, 22(2), 21-34. Doi: <https://www.doi.org/10.17627/ALKPSZICH.2022.2.21>
- Navratil, L. (2015). *Schizophrenie und Kunst*. S. Fischer Verlag.
- Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., Loftus, G. R., & Wagenaar, W. (2009). *Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology*. Cengage Learning.
- Nugent, B., & Loucks, N. (2011). The Arts and Prisoners: Experiences of Creative Rehabilitation. *The Howard Journal of Criminal Justice*, 50(4), 356–370. Doi: <https://doi.org/10.1111/j.1468-2311.2011.00672.x>
- Pavlina, Z. és Komar, Z. (2007). *Katonapszichológia I. Kötet*. Zrínyi Kiadó.
- Rogers, C. R. (1954). Toward a Theory of Creativity. *ETC: A Review of General Semantics*, 11(4), 249–260.
- Simon L. és Kovács E. (2018). A művészet, az esztétikai élmény hatása a pszichoterápiában. *Magyar Művészet*, VI. évfolyam(1.).
- Spooner, H. (2016). Embracing a Full Spectrum Definition of Art Therapy. *Art Therapy*, 33(3), 163–166.

- <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1199249>
- Szőnyi, G. (2015). *A pszichoterápia tankönyve* (3.). Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest
- Vass, Z. (2021). *A rajzvizsgálat pszichodiagnosztikai alapjai* (3.). Budapest Flaccus Kiadó
- Völgyi Z. (2017). A személyközi kapcsolatokon alapuló információs műveleteket végrehajtó állomány kiképzésének pszichológiai támogatása. *Honvédségi Szemle – Hungarian Defence Review*, 145(3), 87–97.