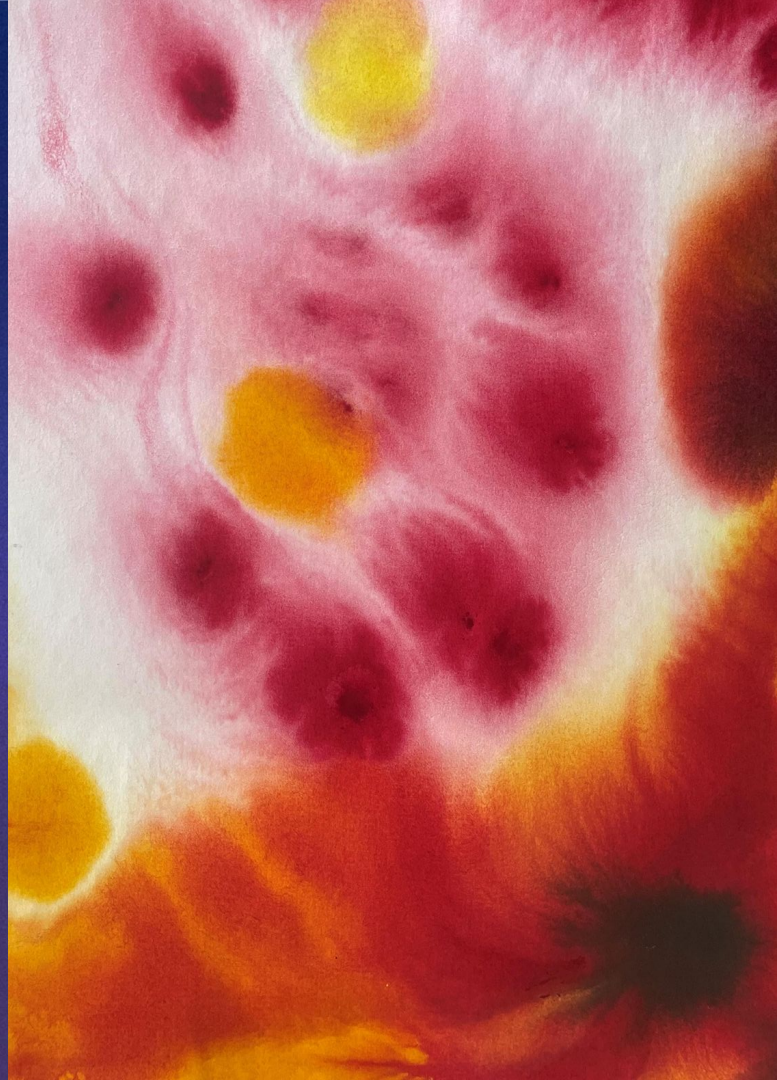




MENTÁLHIGIÉNÉS SZAKMAI NAP
2026

MŰVÉSZETTERÁPIA & MENTÁLIS JÓLLÉT

Unger Ádám
pszichológus; Angol-történelem tanár



TARTALOMJEGYZÉK

01

Mentális jóllét
és művészetterápia

02

Művészetterápiás
alkalom és folyamat

03

Eset példák

04

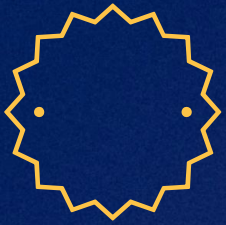
Felhasználási
területek

05

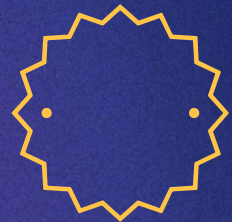
Képzőhelyek

06

Kérdések



Hogyan használható a művészetterápia
a mentális jóllét fenntartásában és
fejlesztésében?





DE MI A MENTÁLIS JÓLLÉT?

egy olyan elme állapot, melyet jellemez az érzelmi jóllét, megfelelő viselkedéses alkalmazkodás, a relatív mentesség a szorongástól és egyéb tünetektől, illetve képesség konstruktív kapcsolatok felállítására és a megküzdésre a mindennapi kihívásokkal és stresszelekkel (APA, 2018, saját fordítás)

DE MI A MENTÁLIS JÓLLÉT?

**Pszichés
egyensúly**



DE MI A MENTÁLIS JÓLLÉT?

**Pszichés
egyensúly**



**Környezeti
adaptivitás**

DE MI A MENTÁLIS JÓLLÉT?



DE MI A MENTÁLIS JÓLLÉT?

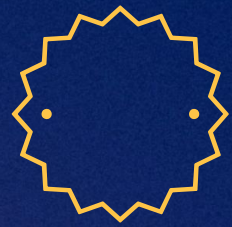
**Pszichés
egyensúly**

**Környezeti
adaptivitás**

Áramlás



MI A MŰVÉSZETTERÁPIA?



**Téma
meghívása**



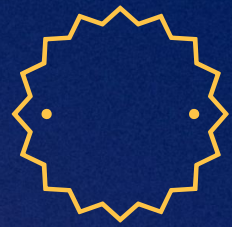
**Alkotási
folyamat**



**Alkotás
reflexió**



MI A MŰVÉSZETTERÁPIA?



**Téma
meghívása**



**Alkotási
folyamat**



**Alkotás
reflexió**

Az alkotásnak kerete van
Egyéni vagy csoportos
Jungi - Antalvai Katarzisz Komplex Művészetterápia



Δ ΜΥΝΕΣΖΕΤΤΕΡΆΡΙΑ ΕΣ Δ ΜΕΝΤΆΛΙΣ ΙΌΛΛΕΤ ΤΑΛΆΛΚΟΖΆΣΑ - ΕΓΥ ÜΛΕΣ ΡΕΛΕΡΪΤΕΣΕ

1 μεγέρκεζτετεés

οριεντάκιó εés ρεφλεξιό

Δ ΜΥΝΕΣΖΕΤΤΕΡΆΡΙΑ ΕΣ Δ ΜΕΝΤΆΛΙΣ ΙΌΛΛΕΤ ΤΑΛΆΛΚΟΖΆΣΑ - ΕΓΥ ΞΛΕΣ ΞΕΛΕΞΙΤΕΣΕ

1 μεγέρκεζτετεΣ

οριεντΆκιό εΣ ϞεϞλεξιό

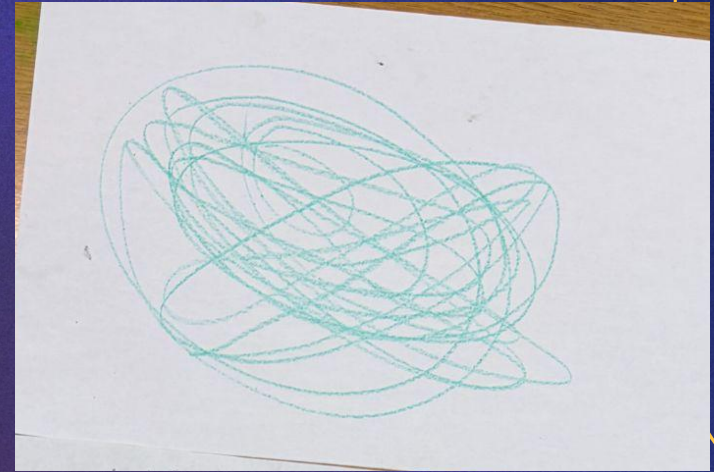
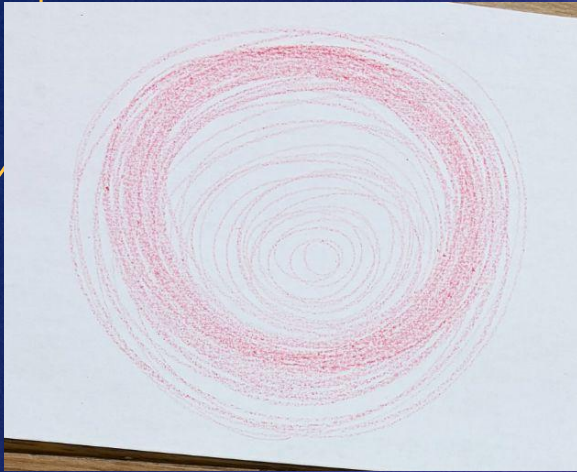
2 archeטיפוס ΆτβεΣζέλεσε

κογνιτιν βιΣζονυμεγμυκΆλεΣ



Δ ΜΥΝΕΣΖΕΤΤΕΡΆΡΙΑ ΕΣ Δ ΜΕΝΤΆΛΙΣ ΙΌΛΛΕΤ ΤΑΛΆΛΚΟΖΆΣΑ - ΕΓΥ ΞΛΕΣ ΡΕΛΕΡΪΤΕΣΕ

- | | | |
|---|-------------------------------|-----------------------------|
| 1 | megérkeztetés | orientáció és reflexió |
| 2 | archetípus átbeszélése | kognitív viszonymegmunkálás |
| 3 | kinetikus bemelegítőgyakorlat | szenzomotoros kapcsolódás |




Δ ΜΥΝΕΣΖΕΤΤΕΡΑΡΙΑ ΕΣ Δ ΜΕΝΤΑΛΙΣ ΙΟΛΛΕΤ ΤΑΛΑΛΚΟΖΑΣΑ - ΕΓΥ ΟΛΕΣ ΡΕΛΕΡΠΙΤΕΣΕ

- 1 megérkeztetés orientáció és reflexió
- 2 archetypus átbeszélése kognitív viszonymegmunkálás
- 3 kinetikus bemelegítőgyakorlat szenzomotoros kapcsolódás
- 4 megajánlott téma kognitív kapaszkodó





Δ ΜΥΝΕΣΖΕΤΤΕΡΆΡΙΑ ΕΣ Δ ΜΕΝΤΆΛΙΣ ΙΌΛΛΕΤ ΤΑΛΆΛΚΟΖΆΣΑ - ΕΓΥ ÜΛΕΣ ΡΕΛΕΡΠΙΤΕΣΕ

- 
- | | | |
|---|-------------------------------|-----------------------------|
| 1 | megérkeztetés | orientáció és reflexió |
| 2 | archetípus átbeszélése | kognitív viszonymegmunkálás |
| 3 | kinetikus bemelegítőgyakorlat | szenzomotoros kapcsolódás |
| 4 | megajánlott téma | kognitív kapaszkodó |
| 5 | relaxáció | befelé fordulás |

Δ ΜΥΝΕΣΖΕΤΕΡΆΡΙΑ ΕΣ Δ ΜΕΝΤΆΛΙΣ ΙΌΛΛΕΤ ΤΑΛΆΛΚΟΖΆΣΑ - ΕΓΥ ΨΛΕΣ ΨΕΛΕΨΙΤΕΣΕ

- | | | |
|---|-------------------------------|----------------------------------|
| 1 | megérkeztetés | orientáció és reflexió |
| 2 | archetípus átbeszélése | kognitív viszonymegmunkálás |
| 3 | kinetikus bemelegítőgyakorlat | szenzomotoros kapcsolódás |
| 4 | megajánlott téma | kognitív kapaszkodó |
| 5 | relaxáció | befelé fordulás |
| 6 | vers és zene | archetípus aktiváció; találkozás |
| 7 | imagináció | komplexus aktiváció: találkozás |

Δ ΜΥΝΕΣΖΕΤΤΕΡΆΡΙΑ ΕΣ Δ ΜΕΝΤΆΛΙΣ ΙΌΛΛΕΤ ΤΑΛΆΛΚΟΖΆΣΑ - ΕΓΥ ΨΛΕΣ ΡΕΛΕΡΨΤΕΣΕ

- | | | |
|---|-------------------------------|----------------------------------|
| 1 | megérkeztetés | orientáció és reflexió |
| 2 | archetípus átbeszélése | kognitív viszonymegmunkálás |
| 3 | kinetikus bemelegítőgyakorlat | szenzomotoros kapcsolódás |
| 4 | megajánlott téma | kognitív kapaszkodó |
| 5 | relaxáció | befelé fordulás |
| 6 | vers és zene | archetípus aktiváció; találkozás |
| 7 | imagináció | komplexus aktiváció: találkozás |
| 8 | alkotás | szenzomotoros megmunkálás |

Δ ΜΥΝΕΣΖΕΤΤΕΡΆΡΙΑ ΕΣ Δ ΜΕΝΤΆΛΙΣ ΙΌΛΛΕΤ ΤΑΛΆΛΚΟΖΆΣΑ - ΕΓΥ ΨΛΕΣ ΡΕΛΕΡΨΤΕΣΕ

- | | | |
|---|-------------------------------|----------------------------------|
| 1 | megérkeztetés | orientáció és reflexió |
| 2 | archetípus átbeszélése | kognitív viszonymegmunkálás |
| 3 | kinetikus bemelegítőgyakorlat | szenzomotoros kapcsolódás |
| 4 | megajánlott téma | kognitív kapaszkodó |
| 5 | relaxáció | befelé fordulás |
| 6 | vers és zene | archetípus aktiváció; találkozás |
| 7 | imagináció | komplexus aktiváció: találkozás |
| 8 | alkotás | szenzomotoros megmunkálás |
| 9 | reflexió | újra orientáció kognitív szinten |


Δ ΜΥΝΕΣΤΕΡΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΠΡΑΞΗΣ

1. με...
2. arc...
3. kin...
4. me...
5. rel...
6. ver...
7. ima...
8. alk...
9. reflexió




inkálás
ódás
álkozás
álkozás
inkálás

újra orientáció kognitív szinten



Az alkalom célja: tudattalan és tudatos kapcsolódásának (áramlásának) elindítása, ill. énkép újrendezése mások tekintetében

- 
- | | | |
|---|-------------------------------|----------------------------------|
| 1 | megérkeztetés | orientáció és reflexió |
| 2 | archetípus átbeszélése | kognitív viszonymegmunkálás |
| 3 | kinetikus bemelegítőgyakorlat | szenzomotoros kapcsolódás |
| 4 | megajánlott téma | kognitív kapaszkodó |
| 5 | relaxáció | befelé fordulás |
| 6 | vers és zene | archetípus aktiváció; találkozás |
| 7 | imagináció | komplexus aktiváció: találkozás |
| 8 | alkotás | szenzomotoros megmunkálás |
| 9 | reflexió | újra orientáció kognitív szinten |

Δ ΡΟΛΥΔΜΑΤ ΡΕΛΈΡΪΤΈΣΕ



Ένκώρ

12 h6nag
archet6pus:

*oroszlán, 6reg
király, szigorú apa.
Mag, maszk, fa, etc.*

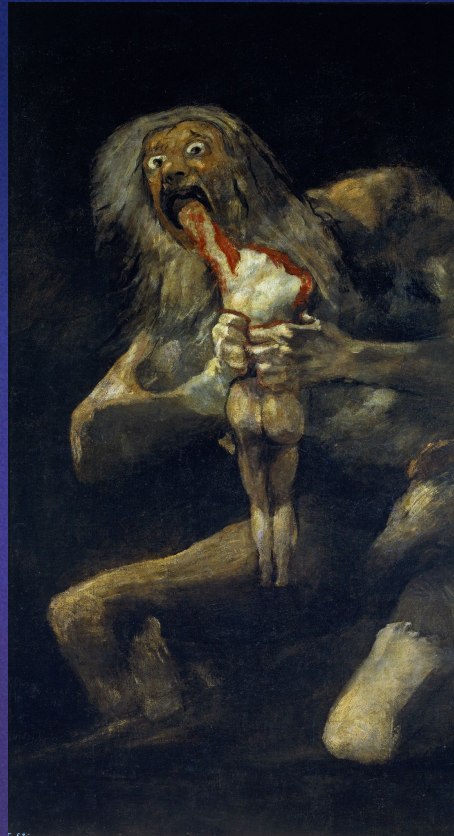
ΔΡΟΥΔΑΜΑΤ ΠΕΛΕΠΙΤΕΣΕ



Évkör

12 hónap
archetípus:

*oroszlán, öreg
király, szigorú apa.
Mag, maszk, fa, etc.*



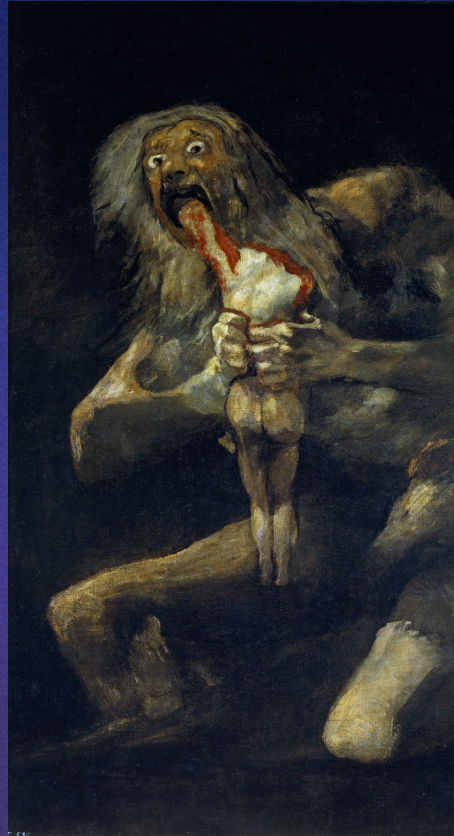
Δ ΡΟΛΥΔΑΤ ΡΕΛΕΠΙΤΕΣ



Évkör

12 hónap
archetípus:

*oroszlán, öreg
király, szigorú apa.
Mag, maszk, fa, etc.*



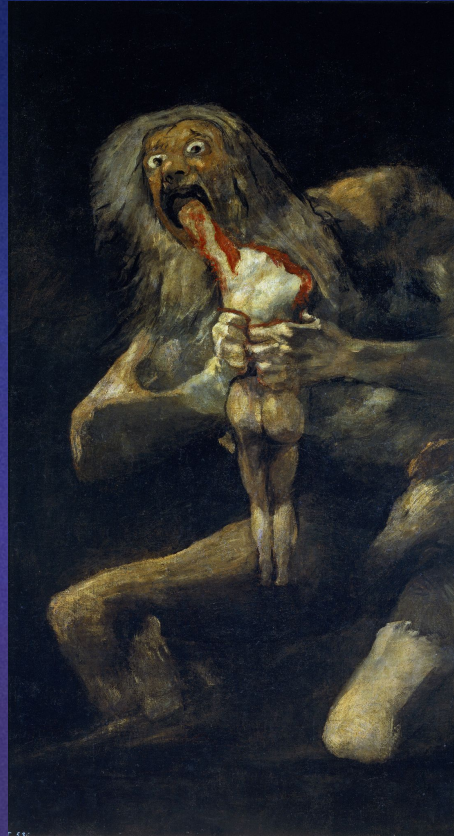
ΔΡΟΛΥΔΑΤ ΠΕΛΕΠΙΤΕΣ



Évkör

12 hónap
archetípus:

*oroszlán, öreg
király, szigorú apa.
Mag, maszk, fa, etc.*



Δ ΡΟΛΥΔΜΑΤ ΡΕΛΕΠΙΤΕΣΕ



Évkör

12 hónap
archetípus:

*oroszlán, öreg
király, szigorú apa.
Mag, maszk, fa, etc.*



Kapcsolatok

Prototípikus emberi
kapcsolati
archetípusok;

*anya-gyerek
apa-gyerek
testvér*



Δ ΡΟΛΥΔΑΔΑ ΡΕΛΕΠΙΤΕΣΕ



Évkör

12 hónap
archetípus:

*oroszlán, öreg
király, szigorú apa.
Mag, maszk, fa, etc.*



Kapcsolatok

Prototípikus emberi
kapcsolati
archetípusok;

*anya-gyerek
apa-gyerek
testvér*



Saját életút

Életesemények

*Születés,
életszakaszok,
halál*

Δ ΠΟΛΥΔΑΜΑΤ ΠΕΛΕΡΪΤΕΣΕ: ΜΕΝΤΆΛΙΣ ΙΌΛΛΕΤ ΚΑΡΧΣΟΛΑΤ



Ένκώρ

Kűlvilág

*természeti
gyökerek, elműlás,
halál, növekedés,
ciklikusság*



Kapcsolatok

P. tárgyak

*anya-apa, testvér,
szerelem*



Saját életűt

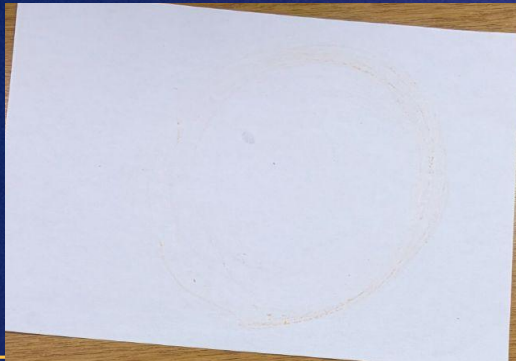
Önmagunk

*honnan jöttem, ki
vagyok, hová tartok
ebben a világban*

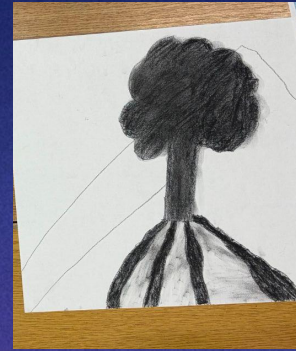
CSOPORTFOLYAMAT PÉLDA



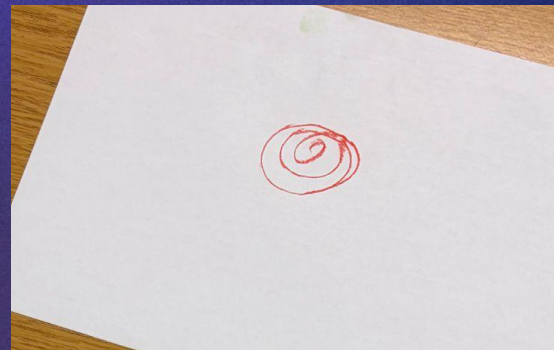
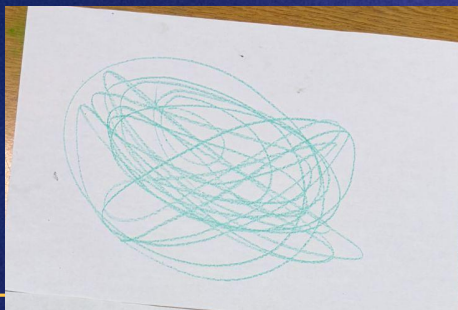
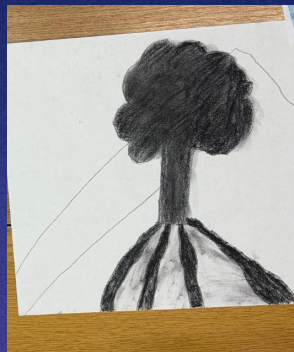
CSOPORTFOLYAMAT PÉLDA



CSOPORTFOLYAMAT PÉLDA



CSOPORTFOLYAMAT PÉLDA





METANALÍZISEK: FELHASZNÁLÁSI TENDENCIA



Van Lith, 2015

- Depressziós tünetek
- Skizofrénia
- Borderline személyiségzavar
- Post-traumás stressz zavar



Hu és msti., 2021

- Depressziós tünetek
- Skizofrénia
- Szorongás
- **Kognitív nehézségek**
- **Demencia**
- **Alzheimer**
- **Autizmus Spektrum zavar**



METANALÍZISEK: FELHASZNÁLÁSI TERÜLETEK



Rákos betegek támogatása

(Geue, és mtsi., 2010;
Jiang, és mtsi. 2020)

Csökkenő szorongásos és depresszív tünetek

Életminőség javulás

Személyes növekedés, megküzdés, önkifejezés, és szociális interakció



Tanulási nehézségek

(Freilich & Shechtman, 2010)

Kontroll csoport: tanulási képességek

Terápia: szociális kapcsolódás, belső világ felfedezése, érzelmekhez kapcsolódás



Szorongás

(Abbing, és mtsi., 2018)

Börtön

Vizsga előtt

Általános



Trauma

(Schouten, és mtsi. 2014)

Traumás tünetek csökkentés

Depressziós tünetek csökkentése



Ápolók körében

(Zhang és mtsi., 2024)

Szorongásos és depresszív tünetcsökkenés

Önjellemzett stressz csökkenés

Pozitív és negatív megküzdés

KÉPZŐ HELYEK



**Lelki
egészségvédő
alapítvány**

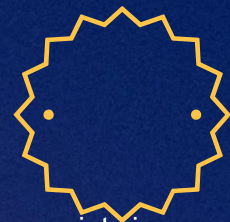


**Sapientia
Szerzetesi
Hittudományi
Főiskola**



**Wesley János
Lelkészképző
Főiskola**

IRODALOMJEGYZÉK



- Abbing, A., Ponstein, A., Van Hooren, S., De Sonnevile, L., Swaab, H., & Baars, E. (2018). The effectiveness of art therapy for anxiety in adults: A systematic review of randomised and non-randomised controlled trials. *PLoS ONE*, *13*(12), e0208716. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208716>
- Antalfai, M. (2015). *Alkotás és kibontakozás*. Orion könyvkiadó. ISBN: 9786155443503.
- APA: Mental Wellness. (2018). Retrieved May 3, 2026, from <https://dictionary.apa.org/mental-health>
- Emblad, S. Y., & Mukaetova-Ladinska, E. B. (2021). Creative Art Therapy as a Non-Pharmacological Intervention for Dementia: A Systematic Review. *Journal of Alzheimer S Disease Reports*, *5*(1), 353–364. <https://doi.org/10.3233/adr-201002>
- Freilich, R., & Shechtman, Z. (2010). The contribution of art therapy to the social, emotional, and academic adjustment of children with learning disabilities. *The Arts in Psychotherapy*, *37*(2), 97–105. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2010.02.003>
- Geue, K., Goetze, H., Buttstaedt, M., Kleinert, E., Richter, D., & Singer, S. (2010). An overview of art therapy interventions for cancer patients and the results of research. *Complementary Therapies in Medicine*, *18*(3–4), 160–170. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2010.04.001>
- Hu, J., Zhang, J., Hu, L., Yu, H., & Xu, J. (2021). Art therapy: a Complementary treatment for Mental Disorders. *Frontiers in Psychology*, *12*, 686005. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.686005>
- Jiang, X., Chen, X., Xie, Q., Feng, Y., Chen, S., & Peng, J. (2020). Effects of art therapy in cancer care: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Cancer Care*, *29*(5), e13277. <https://doi.org/10.1111/ecc.13277>
- Schouten, K. A., De Niet, G. J., Knipscheer, J. W., Kleber, R. J., & Hutschemaekers, G. J. M. (2014). The effectiveness of art therapy in the treatment of traumatized adults. *Trauma Violence & Abuse*, *16*(2), 220–228. <https://doi.org/10.1177/1524838014555032>
- Van Lith, T. (2015). Art therapy in mental health: A systematic review of approaches and practices. *The Arts in Psychotherapy*, *47*, 9–22. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.09.003>
- Zhang, N., Chen, S., Li, Q., He, Z., & Jiang, W. (2024). Efficacy of art therapy in enhancing mental health of clinical nurses: A meta-analysis. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, *31*(5), 729–741. <https://doi.org/10.1111/jpm.13026>



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**

