

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2026, Том 14, № 2 / 2026, Vol. 14, Iss. 2 <https://mir-nauki.com/issue-2-2026.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/67PSMN226.pdf>

5.3.3. Психология труда, инженерная психология, когнитивная эргономика (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Рожкин, А. В. Арт-терапия и трансперсональный подход в психологическом сопровождении безработных в процессе трудоустройства / А. В. Рожкин, Л. Е. Солянкина // Мир науки. Педагогика и психология. — 2026. — Т. 14. — № 2. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/67PSMN226.pdf>.

For citation:

Rozhkin A.V., Solyankina L.E. Art therapy and a transpersonal approach in the psychological support of unemployed people in finding employment. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2026;14(2): 67PSMN226. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/67PSMN226.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.9.072

Рожкин Александр Владимирович

АНО ВО «Университет мировых цивилизаций имени В.В. Жириновского», Москва, Россия

Психолог-консультант «Центр психологической поддержки»

Кандидат психологических наук

E-mail: av.strannik@gmail.com

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1243188

Солянкина Людмила Егоровна

АНО ВО «Университет мировых цивилизаций имени В.В. Жириновского», Москва, Россия

Ведущий научный сотрудник научного центра по исследованию истории и развития мировых цивилизаций

Доктор психологических наук, доцент

E-mail: uda_saf@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0313-6355>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=440940

Арт-терапия и трансперсональный подход в психологическом сопровождении безработных в процессе трудоустройства

Аннотация. Целью работы является анализ психологических особенностей применения различных направлений и методов арт-терапии и трансперсонального подхода для психологического консультирования в различных возрастных группах, в том числе в психологическом сопровождении безработных при трудоустройстве. Использовались методы: теоретико-методологический анализ литературы, посвященной методам арт-терапии и трансперсональной психологии; анализ результатов работы такими методами различных практикующих психологов; наблюдение в процессе психологического сопровождения трудоустройства безработных; сравнительный анализ, тестирование. Анализ истории возникновения современной арт-терапии и трансперсональной психологии, наиболее популярных методов и способов работы, позволил установить современные особенности методик, последовательные этапы консультирования, их теоретические основы и содержание, выявить возможные затруднения на этапах консультирования. Отдельно проанализированы аспекты отдельных направлений современной арт-терапии и трансперсональной психологии, которые могут вызвать значительные трудности как у клиентов, так и у терапевтов. В плане психологической подготовки к трудоустройству хорошо зарекомендовали себя различные техники трансперсонального подхода: дыхания, медитации и мышечной релаксации. Из техник арт-терапии наиболее эффективными на наш взгляд оказались техники осознанного и спонтанного рисунка, такие как

«ваша новая работа» (интуитивное и осознанное представление и рисование образа будущей работы, устранение возможных внешних и внутренних психологических условий методами стирания — зачеркивания, методами переформирования образа), техника «собеседование» (интуитивное и осознанное рисование образа комфортного собеседования и переговоров с работодателями). Данные способы и по отзывам соискателей значительно снижают их неуверенность и тревожность, и повышают желание трудоустройства, конкуренции, несмотря на естественные сложности на рынке труда.

Ключевые слова: арт-терапия; психологическое консультирование; изотерапия; трансперсональная психология; психологическое сопровождение трудоустройства; психология труда

Введение

В настоящее время проблема трудоустройства остается значимой и для работодателей, и для соискателей. Развитие отечественной промышленности требует квалифицированных специалистов различного профиля. Особенностью современного трудоустройства является дистанционное, по документам и резюме, первоначальное знакомство работодателей и соискателей, это предполагает не только знание процедуры современного трудоустройства и владением средствами электронных коммуникаций, но и как правило, значительного нервного напряжения соискателей. Данная особенность современного трудоустройства предполагает желательность, даже необходимость психологического сопровождения. В то же время, в процессе психологического сопровождения трудоустройства арт-терапия практически не используется, а в этой статье обосновывается и описывается ее эффективность и потенциал при психологическом сопровождении трудоустройства.

1. Постановка актуальной научной проблемы

Исторически современная арт-терапия возникла в 40-е годы прошлого столетия в Великобритании и США. Изначально роль арт-терапевтов выполняли художники. Одним из пионеров арт-терапии считается А. Хилл, который работал с тяжелобольными в госпиталях Великобритании, его книга «Изобразительное искусство против болезни», вышедшая в 1945 году, одно из первых изданий по арт-терапии.¹

Трансперсональное направление в психологии сформировалось в конце 60-х годов прошлого века на основании гуманистической психологии, такими видными психологами, как А. Маслоу, Э. Сутичем и С. Грофом, для исследований необычных состояний сознания и использовании их в терапевтических целях. Данная статья является попыткой объединить идеи арт-терапии и трансперсонального подхода при психологическом сопровождении, в данном случае трудоустройства безработных на либеральном рынке труда.

В США пионерами арт-терапии Маргарет Наумбург и Эдит Крамер, которые также в 40-х годах стали использовать арт-терапию как одну из форм психотерапии. В отечественной психологии следует отметить работу Л.С. Выготского «Психология искусства», где он подробно анализирует психологические особенности героев мировой литературы, зачастую ускользающие от обычного читателя [1]. Исторически, в отличие от запада, в отечественной арт-терапии основную роль играли и играют психологи, однако и художники так же проявляют интерес к методам арт-терапии [2]. Например, художник Бектаева А.Э. приводит примеры использования методов арт-терапии для «лечения» псориаза у своей дочери, и помощи себе в

¹ Adrian Hill, Art Versus Illness: A Story of Art Therapy, G. Allen and Unwin, 1945 — 88p.

преодолении депрессивного состояния [3]. Большой вклад в отечественной арт-терапии внесли профессора: Бабаян Э.Я. [4], Бурно М.Е.², Антропов Ю.Ф.³ и др. В более позднее время значительный вклад в отечественную клиническую арт-терапию внесли: Копытин А.И.⁴, Романова Е.С.⁵, Л.Д. Лебедева⁶, В.В. Козлов [5] и др.

Теоретическими основами арт-терапии являются идеи о наличии бессознательного, эти идеи различные исследователи пытаются реализовывать любым образом, в том числе через символы, образы, действия, которые берут начало из психоаналитической теории [6–8]. Первым основанием арт-терапии является концепция бессознательного З. Фрейда и теория К. Юнга о коллективном бессознательном, в котором хранится весь опыт человеческого рода. Доказательством существования коллективного бессознательного у Юнга является концепция синхронистичности, необъяснимого чувства связанности. Другим основанием арт-терапии является теория символизма (Фрейд, Юнг). Символизм в психотерапии В.В. Майков рассматривает с точки зрения древних практик помощи [9] и терапевтической роли архетипа героя [10]. Эмоции и скрытые конфликты выражаются через символы, и арт-терапевтическая работа осуществляется через символические элементы.⁷

Традиционно техники арт-терапии используются психологами как практические приемы для помощи в различных стрессовых ситуациях, для снятия тревожности, и других случаях [11]. В частности, Л.Д. Лебедева [12; 13] отмечает, что даже каракули, или кинестетический рисунок обладают высоким диагностическим и терапевтическим эффектом.⁶ Г. Ферс допускает влияние на рисунки-экспромты внешнего мира, внешних психологических условий [14]. «Искусство позволяет в символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение с помощью творческих способностей клиента».⁸ В психологической литературе встречаются рисуночные методики психологического рисунка А. Менегетти, которые он использовал в своей практике.⁹

Трансперсональный подход в психологии в основном известен по работам С. Грофа с различными необычными состояниями сознания [15]. В настоящее время наиболее распространены различные техники работы с дыханием, техники медитации, и другие техники, основанные на восточных практиках, например, йога. Название трансперсональная психология, предложено в 1968 году С. Грофом в ходе обсуждений с Э. Сутичем и А. Маслоу.¹⁰ Они и считаются основателями трансперсональной психологии. Видными трансперсональными психологами являются также: Кен Уилбер, Брюс Скоттон, Р. Уолш, Ф. Воон, А. Уотс, М. Мерфи. В трансперсональной психологии использованы теоретические разработки З. Фрейда, О. Ранка, В. Райха, К.Г. Юнга, К. Роджерса, Ч. Тарта, К. Прибрам, Д. Чью, Ф. Капра, А. Минделла и др.

² Бурно, М.Е. Терапия творческим самовыражением (отечественный клинический психотерапевтический метод). / М.Е. Бурно — 4-е изд. — М.: Академический проект, Альма Матер, 2012. — 487 с. — ISBN 978-5-8291-1354-4.

³ Антропов, Ю.Ф. Лечение детей с психосоматическими расстройствами / Ю.Ф. Антропов, Ю.С. Шевченко. — СПб.: Изд-во «Речь», 2002. 560 с.

⁴ Копытин, А.И. Современная клиническая арт-терапия: учебное пособие. — М.: Когнито-Центр, 2015. — 526 с.

⁵ Романова, Е.С. Графические методы в психологической диагностике / Е.С. Романова, О.Ф. Потемкина. — М.: Аспект Пресс, 2011. — 400 с.

⁶ Лебедева, Л.Д., Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии / Л.Д. Лебедева, Ю.В. Никонорова, Н.А. Тараканова. — СПб.: Речь, 2006. — 336 с.

⁷ Андронникова, О.О. Арт-терапия в психологическом консультировании: учебное пособие / О.О. Андронникова. — Москва: ИНФА-М, 2026. — 259 с.

⁸ Киселева, М.В. Арт-терапия в психологическом консультировании: учебное пособие. / М.В. Киселева, В.А. Кулганов. — СПб.: Речь, 2014. — 62 с.

⁹ Менегетти, А. Образ и бессознательное / А. Менегетти. — М.: Онтопсихология, 2000. — 448 с.

¹⁰ Гроф, С. Энциклопедия внутренних путешествий. Путь психонавта / Станислав Гроф. — Москва: Эксмо, 2023, — 784 с.

Основными школами и подходами в трансперсональной психологии являются: подход Станислава Грофа, связанный с необычными состояниями сознания; подход Кена Уилбера об интеграции; подход Арнольда Минделла о движении в текущем моменте, максимальном присутствии и динамическом развитии (процессуальный подход, движение в Дао. Еще одна школа, хотя и не столь масштабная, связанная с состояниями сознания, это Чарльз Тарт и Мартин Дейл. В основном, эти четыре главные школы. Плюс есть еще направление, связанное с человеческими возможностями (Майкл Мёрфи) [16]. Следует отметить, что трансперсональное обучение неотделимо от личного переживания, т. е. от личностного опыта участия в трансперсональных практиках и обратной связи.

Еще один авторский подход, аккумулирующий принципы арт-терапии и трансперсонального подхода заключается в том, что образы и архетипы различных психологических условий и травм, вытесненные в бессознательную сферу психики, сначала визуализируются или ощущаются, а затем отображаются на бумаге, и с этими отображенными образами можно работать различными арт-терапевтическими или трансперсональными техниками [17]. В данном подходе используется идея, что невидимые психологические травмы, условия, препятствия, через интуитивное восприятие, через интуитивный кинестетический рисунок, через каракули, можно сделать условно «видимыми», отразив их на бумаге произвольным образом [18].

Преимущества техник арт-терапии, такие как способность невербально выразить и проработать эмоции, которые трудно выразить словами, проиграть ситуации реального трудоустройства предварительно, через игру адаптироваться к взаимодействию с работодателями. Техники арт-терапии оказывают успокаивающее действие через творческий процесс; снижают состояние стресса; повышают уровень самосознания; повышают самооценку; повышают уверенность в себе; а позитивный настрой в процессе творчества, способствует эффективности деятельности по трудоустройству.

Данный подход, в числе других подходов, мы использовали в психологическом сопровождении трудоустройства безработных, испытывающих затруднения в новом трудоустройстве. Следует принять как данность, в том числе и современного рынка труда, что традиционно в последние десятилетия работодатели предпочитали брать на должности, требующие большого объема знаний, компетенций, сотрудников среднего возраста, отказывая молодым по причине недостаточного опыта работы, а возрастным по причинам здоровья, неспособности осваивать новое и других предубеждений [19].

Поэтому, и молодым и возрастным претендентам на рабочие места приходится сталкиваться с большей конкуренцией [20; 21], чем претендентам среднего возраста, при этом, самоактуализация и рефлексия личности в процессе трудоустройства зачастую имеет важное значение для результата [22], и именно эти аспекты могут быть активизированы в процессе применения техник арттерапии.

Исследования показывают, потеря работы, даже по личным обстоятельствам, является стрессогенной ситуацией, длительная безработица усиливает этот стресс, длительный неудачный поиск работы способен привести к дистрессу [23].

Результаты и обсуждение

Наше предварительное исследование показало, что безработные старшего возраста значительно превосходят своих работающих коллег в выраженности таких личностных качеств и состояний, как мотивация на избегание неудач, ситуативная и личностная тревожность, экстернальный локус контроля, и в то же время у безработных значимо ниже, показатели жизнестойкости, мотивации на достижение успеха, и удовлетворенности жизнью [24].

Мы предполагаем, что в процессе трудоустройства в условиях повышенной конкуренции у соискателей возникают состояния неуверенности в собственных силах и повышенной тревожности, которые мешают успешному трудоустройству. Эти состояния можно значительно устранить в процессе психологического сопровождения трудоустройства. Техники арт-терапии в совокупности с другими психологическими приемами позволяют влиять на бессознательную сферу психики соискателей, тем самым повышая ресурсное состояние и способствуя трудоустройству.

Цель исследования: установить — действительно ли психологическое сопровождение процесса трудоустройства, с использованием техник арт-терапии, снижает нервное напряжение, тревожность при трудоустройстве лиц предпенсионного возраста, что способствует результативности трудоустройства.

Используя данные предварительного исследования и теоретический анализ проблем трудоустройства молодых и возрастных работников, была составлена программа психологического сопровождения при трудоустройстве, которая предусматривала различные методики сопровождения. В программе психологического сопровождения кроме блока профессиональной подготовки к трудоустройству: составление резюме, прохождение собеседования и т. п., предусмотрен блок психологической подготовки безработных. Блок психологической подготовки при трудоустройстве предусматривает различные методы саморегуляции, в том числе дыхательные, например — «расслабление с помощью дыхания», «обратное дыхание», «дыхание животом», методы медитации, — например «расслабление с помощью медитации «Здесь и сейчас», а также методы саморегуляции с помощью арт-терапии, например — упражнение «спонтанный рисунок» и др.

Выборку составили безработные, состоящие на учете в службе занятости города Москвы и занимающиеся поиском работы 90 человек: контрольная группа ($n = 45$, мужчин — 26,7 %, женщин — 73,3 %) и экспериментальная группа ($n = 45$, мужчин — 24,4 %, женщин — 75,6 %).

В качестве методик измерения психологического состояния, в частности, использовались: Шкала удовлетворенности жизнью (SWLS), Е. Динер; Шкала тревоги Ч. Спилбергера — Ю.Л. Ханина, STAI.

В результате психологического сопровождения при трудоустройстве, показатели экспериментальной группы, в которой проводились занятия по программе психологического сопровождения, в конце обучения (группа Э2) оказались значимо выше показателей этой группы перед обучением (группа Э1) (табл. 1), и показателей контрольной группы [25].

Таблица 1

Значимость отличий в представленности личностных качеств и состояний в экспериментальной группе до начала программы сопровождения и после ее окончания

Личностные качества и состояния	Средние значения		t-критерий	p
	Э1	Э2		
Удовлетворенность жизнью	14,09	21,82	7,82	$\leq 0,001$
Ситуативная тревожность	45,47	35,02	5,31	$\leq 0,001$
Личностная тревожность	51,80	38,22	9,93	$\leq 0,001$

Э1 — экспериментальная группа до начала программы сопровождения; Э2 — экспериментальная группа после окончания программы сопровождения; t-критерий — критерий Стьюдента; p — уровень значимости. Составлено авторами

Аналогичные показатели в контрольной группе, с которой занятия не проводились, значимых отличий не имеет. Кроме этих показателей личностных качеств и состояний, значимые различия в несколько раз получились и в результатах деятельности по трудоустройству, таких как количество найденных вакансий, отправленных резюме, пройденных собеседований, полученных приглашений на работу и фактического трудоустройства (табл. 2).

Таблица 2

**Данные по критериям результативности деятельности
по трудоустройству в экспериментальной и контрольной группах**

Группы	Вакансий найдено	Резюме отправлено	Собеседований пройдено	Приглашений на работу	Выход на работу
Экспериментальная	1346	1152	64	11	6
Контрольная	587	387	9	2	1

Составлено авторами

В контрольной и экспериментальной группах показатели результативности деятельности по трудоустройству отличаются в разы в пользу экспериментальной группы, прошедшей программу психологического сопровождения трудоустройства. Из таблицы следует, что как результат деятельности по трудоустройству в экспериментальной группе получено приглашений на работу и фактическое трудоустройство в пять — шесть раз больше, чем в контрольной группе, что подтверждает результативность психологического сопровождения, и блока психологической подготовки, в частности.

Полученные результаты исследований подтверждают предположение, что психологическое сопровождение при трудоустройстве значительно увеличивает возможность получения приглашений на работу.

В контрольной группе по всем критериям результаты ниже, чем в экспериментальной: найдено вакансий и отправлено резюме примерно в три раза меньше; пройдено собеседований (получено приглашений на собеседование) примерно в шесть раз меньше; приглашений на работу в пять с половиной раз меньше. Выходы на работу в экспериментальной группе 6 человек, а в контрольной — 1 человек.

Заключение

Процесс трудоустройства в современных условиях является стрессогенным фактором, особенно для молодых и возрастных соискателей рабочих мест. Что подтверждается анализом публикаций по теме и проведенными сравнительными исследованиями. Повышенная конкуренция на рынке труда этой категории соискателей по сравнению со средневозрастной категории, приводит их в состояние тревожности, неуверенности в своих способностях, которое создает дополнительные трудности в деятельности по трудоустройству. Тревожность и неуверенность снижает мотивацию по выбору вакансий, составлению и рассылке резюме, прохождению интервью и собеседований, что как следствие приводит к значительным трудностям в трудоустройстве. Психологическое сопровождение при трудоустройстве, в том числе методы психологической саморегуляции значительно способствуют снятию этих напряжений и помогают в трудоустройстве. Следует отметить необходимость ознакомления с названиями и требованиями современных вакансий и сопоставить их со своими профессиональными квалификациями и образованием, для их подбора на сайтах трудоустройства, что позволяет получить больший отклик на отправленные вакансии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Выготский, Л.С. Психология искусства / Предисл. А.Н. Леонтьева; Ред. В. Иванов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Искусство, 1968. — 576 с. — URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01006146499>.

2. Андронникова, О.О. Авторская арт-терапевтическая методика «Карта моей травмы» в работе с психологической травмой / О.О. Андронникова // Смальта. — 2024. — № 4. — С. 104–115. — DOI 10.15293/2312-1580.2404.08. — EDN UTPJWI.
3. Бектаева, А.Э. Искусство как терапия души и тела: взгляд художника / А.Э. Бектаева // Вестник науки и образования. — 2020. — № 2-1(80). — С. 60–68. — EDN QXQGTZ.
4. Бабаян, Э.Я. Изобразительный язык больных шизофренией [Альбом] / Бабаян Э.А. и др.; [Вступ. статья акад. АМН СССР, проф. А.В. Снежневского]. — Base: Sandos LTd, 1982. — 63 с. — URL: https://rusneb.ru/catalog/000200_000018_rc_941386/.
5. Козлов, В.В. Основы интегративной арт-терапии: теория и практика / В.В. Козлов, С.В. Пермина. — Челябинск: Библиотека А. Миллера, 2021. — 279 с. — URL: https://rusneb.ru/catalog/000200_000018_RU_NLR_BIBL_A_012575877/.
6. Копытин, А.И. Арт-терапия и художественная практика в сфере психического здоровья: вехи развития и современное состояние / А.И. Копытин // Психическое здоровье. — 2023. — Т. 18, № 4. — С. 39–41. — DOI 10.25557/2074-014X.2023.04.39-41. — EDN OOMUNT.
7. Никитин, В.Н. Психологопедагогическая арт-модель развития личности в социальной педагогике / В.Н. Никитин // Социальная педагогика в России. Научно-методический журнал. — 2024. — № 3. — С. 24–38. — EDN QPRZRL.
8. Козлов, В.В. Интегративная психология как профессиональная метапозиция / В.В. Козлов // Ярославский психологический вестник. — 2025. — № 3(63). — С. 70–72. — EDN TGVAOY.
9. Майков, В.В. Изначальная психотерапия: древние практики заботы о душе и современность / В.В. Майков // Психолог. — 2016. — № 4. — С. 19–42. — DOI 10.7256/2409-8701.2016.4.19579. — EDN WKCENBL.
10. Майков, В.В. Героизм как психотерапия: терапевтические игры медиапространств массовой культуры / В.В. Майков // Психология и психотехника. — 2016. — № 5(92). — С. 427–435. — DOI 10.7256/2070-8955.2016.5.19682. — EDN WMOXZX.
11. Володина, К.А. Применение арт-терапии в деятельности практического психолога в организации / К.А. Володина // Организационная психология. — 2017. — Т. 7, № 2. — С. 86–101. — EDN ZXOYLH.
12. Лебедева, Л.Д. Восстановительная арт-терапия эмоциональных состояний онкобольных / Л.Д. Лебедева // Клиническая и специальная психология. — 2012. — № 3. — С. 60–70. — EDN PFDDMB.
13. Лебедева, Л.Д. Семейная система как метафорическая картина: проективная арт-терапевтическая техника / Л.Д. Лебедева // Современная арт-терапия: новые вызовы и точки роста: Материалы XXVII международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 10–12 мая 2024 года. — Санкт-Петербург: ООО «Скифия-принт», 2024. — С. 125–131. — EDN REVGFN.
14. Ферс, Г.М. Тайный мир рисунка. Исцеление через рисунок / Грегг М. Ферс, — Санкт-Петербург, Деметра, 2014. — 165 с. — URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01006725321>.

15. Гроф, С. Когда невозможное возможно: Приключения в необычных реальностях / Станислав Гроф. — М.: Ганга, 2018. — 496 с. — URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01009653526>.
16. Майков, В.В. Трансперсональная психология. Истоки, история, современное состояние. / В.В. Майков, В.В. Козлов — М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. — 603 с. — URL: <https://www.livelib.ru/book/1000203543-transpersonalnaya-psihologiya-istoki-istoriya-sovremennoe-sostoyanie-vladimir-kozlov>.
17. Рожкин, А.В. Техники интегративной арт-терапии / А.В. Рожкин // Человеческий фактор: Социальный психолог. — 2024. — № 2(50). — С. 387–393. — EDN DJOPBE.
18. Уилбер, К. Краткая история всего [Текст]: блестящий синтез научного и духовного понимания условий жизни человека / Кэн Уинбер; [пер. с англ. С.В. Зубкова]. — Москва: АСТ: Астрель, 2006. — 476 с. — URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01002866442>.
19. Кашепов, А.В. Типология регионов РФ по уровню занятости населения в основных секторах экономики и социально-экономическим показателям / А.В. Кашепов // Социально-трудовые исследования. — 2024. — № 3(56). — С. 32–41. — DOI 10.34022/2658-3712-2024-56-3-32-41. — EDN NGHMTJ.
20. Разина, Т.В. Психологические особенности современного трудоустройства, его организационная и процессуальная специфика / Т.В. Разина, А.В. Рожкин // Мировые цивилизации. — 2025. — Т. 10, № 2. — С. 51–59. — EDN VVIBOV.
21. Разина, Т.В. Система мотивации научной деятельности аспирантов: вчера и сегодня / Т.В. Разина // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. — 2026. — № 1(74). — С. 89–101. — DOI 10.26456/vtspyped/2026.1.089. — EDN JQEDKS.
22. Солянкина, Л.Е. Самоактуализация личности как субъекта труда / Л.Е. Солянкина, А.С. Гузенко // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. — 2025. — Т. 22, № 4. — С. 60–63. — DOI 10.31079/1992-2868-2025-22-4-60-63. — EDN VRHLPO.
23. Как избавиться от стресса: [роль стресса и его сущность, объективные факторы возникновения стресса, стресс как следствие болезней общества, устранение личностных причин стресса, социально-психологические причины стресса, стресс и границы картины мира, конфликты и стресс] / А.Я. Анцупов. — Москва: Проспект, 2015. — 219 с. — URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01007981263>.
24. Рожкин, А.В. Апробация программы психологической помощи при трудоустройстве безработных инженерно-технических субъектов труда предпенсионного возраста / А.В. Рожкин, П.А. Корчемный, Г.В. Гнездилов // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. — 2024. — № 3(68). — С. 70–79. — DOI 10.26456/vtspyped/2024.3.070. — EDN OKRNFT.
25. Рожкин, А.В. Психологические особенности, способствующие и препятствующие трудоустройству безработных инженерно-технических работников предпенсионного возраста / А.В. Рожкин // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. — 2025. — № 1(70). — С. 108–117. — DOI 10.26456/vtspyped/2025.1.108. — EDN XDXKLX.

Rozhkin Alexander Vladimirovich

V.V. Zhirinovskiy University of World Civilizations, Moscow, Russia

E-mail: av.strannik@gmail.com

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1243188

Solyankina Lyudmila Egorovna

V.V. Zhirinovskiy University of World Civilizations, Moscow, Russia

E-mail: uda_saf@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0313-6355>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=440940

Art therapy and a transpersonal approach in the psychological support of unemployed people in finding employment

Abstract. The aim of this study is to analyze the psychological characteristics of applying various approaches and methods of art therapy and the transpersonal approach to psychological counseling across age groups, including providing employment support to the unemployed. The following methods were used: theoretical and methodological analysis of the literature on art therapy and transpersonal psychology; analysis of the results of work with such methods by various practicing psychologists; observation during the process of psychological support for the employment of the unemployed; comparative analysis, and testing. An analysis of the history of modern art therapy and transpersonal psychology, as well as the most popular methods and approaches, allowed us to identify the current features of these methods, the sequential stages of counseling, their theoretical foundations and content, and to identify potential difficulties at each stage of counseling. Aspects of individual approaches to modern art therapy and transpersonal psychology that may cause significant difficulties for both clients and therapists were analyzed separately. Various transpersonal techniques, such as breathing, meditation, and muscle relaxation, have proven effective in psychologically preparing for employment. Among art therapy techniques, we found the most effective to be those involving conscious and spontaneous drawing, such as «Your New Job» (intuitively and consciously imagining and drawing an image of your future job, eliminating possible external and internal psychological factors through erasing and crossing out, and image reframing), and the «Interview» technique (intuitively and consciously drawing an image of a comfortable interview and negotiations with employers). These techniques, according to job seekers, significantly reduce their uncertainty and anxiety and increase their desire for employment and competition, despite the natural difficulties in the labor market.

Keywords: art therapy; psychological counseling; isotherapy; transpersonal psychology; psychological support for employment; and labor psychology