## Шевцова Н. О-17

### Эссе

#### Психокоррекция, как сплав наук, [искусства и технологий](https://metodich.ru/uchebnoe-posobie-ekaterinburg-2015-9-785829-503666-isbn-978-5-v2/index.html)

Жизнь, как и общество, не стоит на месте, все так или иначе становится иным. Соответственно и человеку нужно уметь приспосабливаться к изменяющимся условиям, чтобы сохранять душевное равновесие. Однако, не все так легко способны подстроится под новый уклад, кому-то это дается проще, кому-то труднее, а кто-то вовсе не способен к этому. И получается, что большинство людей всю жизнь стремятся к внутреннему равновесию, гармонии, но никто не застрахован от сложных ситуаций, я бы даже сказала, что в жизни их очень много и случаются они часто. В такие моменты человек не всегда способен самостоятельно справиться с этими трудностями и проблемами, на его плечах оказывается слишком много тягот, что возвращение в нормальное состояние для человека становится непосильно. В такие моменты на помощь людям и приходит психокоррекция.

Психокоррекция — это одно из направлений в прикладной психологии, направленное на то, чтобы исправить особенности психологического развития, а также создать условия для положительных изменений личности. Главной целью, из-за которой проводится психокоррекция, является [смягчение симптомов внутреннего конфликта](https://metodich.ru/post-reliz-21-iyunya-2015-goda-proshel-kruglij-stol-na-temu-vo/index.html), приведение развития личности к наиболее оптимальному уровню, учитывая возраст, индивидуальные особенности человека. Но психокоррекция не так проста, как кажется на первый взгляд, она очень многогранна, интересна, а также существует очень много нюансов в ее определении и отделении от других психологических наук.

Сам термин появился еще в семидесятых годах двадцатого века, в эти годы широкое применение имела психотерапия. Однако, психотерапия носит характер лечебной деятельности, а соответственно, ей может заниматься только врач, имеющий медицинское образование. Таким образом, была необходимость разделить психологическую коррекцию и психотерапию, [психокоррекцией занимается психолог](https://metodich.ru/korrekcionno-razvivayushee-zanyatie-psiholog-i-ego-komanda/index.html), а психотерапией, соответственно, врач.

Хотя не все так однозначно, ведь вопрос о соотношении понятия «психотерапия» и «психологическая коррекция» очень актуален и по сей день.

Так, одни признают эти два понятия тождественными, однако, забывая о том, что психокоррекция применяется не только в медицине, но и в других сферах, например, в педагогике. Также, следует сказать очень важную отличительную особенность, а именно, что психокоррекция ориентирована на здоровых психически людей, столкнувшихся с трудностями, проблемами в жизни, а также на людей, чувствующих себя хорошо, однако желающих что-либо изменить к лучшему в своей жизни либо ставящих перед собой цель саморазвития. Психотерапия же нацелена на лечение лиц, страдающих расстройствами психики.

Психокоррекция, являясь частью психологии, также является сплавом наук. [Являясь частью психологии](https://metodich.ru/module-osnovi-klinicheskoj-psihologii/index.html), психокоррекция - деятельность социальная, соответственно необходимы знания педагогики, социологии и медицины. Относительно медицины, хочется отметить, что психокоррекция возникла на стыке психологии и медицины. Социология изучает взаимосвязь разных социальных явлений и общие закономерности социального поведения. А не совладав с социумом, как уже говорилось, возникают трудности в человеческой жизни, как следствие возникает необходимость обращения за помощью.

Говоря об искусстве в психокоррекции, можно иметь ввиду психокоррекционную работу как искусство, а также сами методы психокоррекции признавать искусством.

Так, работа психолога в психокорреции – искусство, ведь очень важно грамотно подбирать методы, приемы работы к каждому клиенту, учитывая, что ни один клиент, ни [один человек не похож на другого](https://metodich.ru/puteshestvie-v-avstraliyu-vid-avstralii-iz-kosmosa/index.html), то есть, каждый человек индивидуален, как и его проблемы. Так, в первые дни работы не всегда может все получатся, однако, чем больше практиковаться, тем компетентнее можно стать, и уже самостоятельно, без помощи сторонних источников информации с легкостью подбирать под каждого клиента путь его коррекции. Хочется сравнить данную ситуацию с ситуацией художника, ведь не каждый человек зовется художником, это также плоды упорного труда, неудач и успехов. Важно желание заниматься этой деятельностью и дальше, не опуская руки, а наоборот, вынося для себя уроки из трудностей на пути.

С другой стороны, методы психокоррекции тоже в своем роде искусство. Так, для [рассмотрения можно взять арттерапию](https://metodich.ru/nachaleniku-mifns-rossii-5-po-yaroslavskoj-oblasti/index.html), ведь в своей основе это творческая деятельность. Так, выделяют музыкотерапию, сочинение историй, сказкотерапию, проективный рисунок. Музыка очень важная часть нашей современной жизни, она очень часто определяет наше настроение в некоторые моменты, а что как не музыку можно назвать искусством. Музыка способна излечить, при правильном настрое и грамотном воздействии. Сочинение историй используется для пробуждения чувств человека, проговаривание образов, ассоциаций, имеющихся у него, для того чтобы превратить внутреннее беспокойство в конкретный образ и вдохновиться через творчество. Сказки также относятся к искусству, они способны вызывать неподдельные эмоции, переживания, преподнося мораль, воздействовать на человека, будь то ребёнок или же взрослый. Сказкотерапия направлена на переживание конфликта при помощи системы заместителей – [сказочных персонажей](https://metodich.ru/1-slovesnie-igri-didakticheskaya-igra-chto-zagadali/index.html), на месте которых клиент начинает представлять себя. Рисуя же, клиент дает выход своим чувствам, желаниям, мечтам, безболезненно соприкасается с некоторыми неприятными, травмирующими образами. Также рисование помогает человеку понять свой творческий потенциал.

Таким образом, в изменяющихся условиях социальной жизни, людям иногда необходима психологическая помощь. С этой целью многие обращаются к психокоррекции. Психокоррекция, в свою очередь, должна и успешно совмещает в себе науку, искусство и технологии.