

Психологическая дезадаптация.

Этот термин означает снижение или утрату способности организма человека приспосабливаться по физиологическим и психологическим данным к новым условиям.

При развитии психологической дезадаптации поведение человека перестает соответствовать ситуациям жизнедеятельности. Особенность этого состояния в том, что его проявление может быть ситуативным или зависимым от определенных обстоятельств. К примеру, в школе ребенок чувствует себя дискомфортно. Но дома с его психоэмоциональным фоном все в порядке.

Психологическая дезадаптация встречается у всех: у взрослых и детей. Часто она наблюдается у подростков и детей. Обилие гаджетов побуждает ребенка уходить от общения в тот момент, когда ему необходимо решать какие-либо вопросы. Для детского сознания это может быть опасно тем, что асоциальное поведение закрепляется достаточно быстро.

Опасность нарушения.

Поскольку у многих людей поведение меняется в зависимости от окружения и ситуации, вычислить дезадаптацию довольно не просто. К тому же, проявляется она не сразу. Развиваясь постепенно, нарушение может дать о себе знать внезапно, когда, к примеру, человек оказывается в сложной ситуации и выясняется, что он к ней не приспособлен.

Утрата способности подстраиваться под обстоятельства часто не рассматривается индивидом, как серьезная. Но опасность психологической дезадаптации в том, что чем дольше она развивается, не подвергаясь коррекции, тем сложнее будет искоренить проблему. Как известно, исправить привычки в поведении очень сложно. А когда их причиной становятся закрепленные годами психофизические состояния – это может оказаться невозможным.

Виды психологической дезадаптации:

1. *Интеллектуальная (учебная, педагогическая)* - нарушение интеллектуальной деятельности. Отставание в развитии от сверстников.
2. *Поведенческая* - несоответствие поведения ребёнка правовым и моральным нормам (агрессивность, асоциальное поведение).
3. *Коммуникативная* - затруднения в общении со сверстниками и взрослыми.
4. *Соматическая* - отклонения в здоровье ребёнка.
5. *Эмоциональная* - эмоциональные трудности, тревоги по поводу переживания проблем в школе.

Дезадаптация делится также на частичную и полную:

1. При частичной человек только начинает выпадать из общественной жизни. Например, он может не интересоваться окружающим миром из-за болезни, или ограничить общение. Часто это временное явление.
2. При полной дезадаптации происходят глубинные личностные изменения. Человек теряет веру в себя и людей, замыкается, утрачивает вкус к жизни. Это очень опасная форма, часто проявляющаяся у людей с какой-либо пагубной зависимостью.

Особенности психологической дезадаптации

Человеку, не стремящемуся к взаимодействиям с людьми, сложно существовать в реальном мире. Он живет больше в иллюзорной, придуманной им реальности. Для нарушения характерны следующие признаки:

1. При дезадаптации человек излишне раздражителен. Ему трудно встать на сторону другого, понять его. Нужно отметить, что он зачастую не понимает и самого себя.

2. Агрессия – частый признак психологической дезадаптации. Вследствие утраты навыка гармоничного общения, мышление человека становится более негативным. Он стремится получать желаемое с помощью манипуляций, но не через непосредственное взаимодействие с людьми.

3. Уход в себя. В связи с тем, что завязывать новые знакомства становится все труднее, личность замыкается в себя, замещая фантазиями реальные эмоции и чувства. Закрытость – также способ индивида защититься от воздействий общества. Ему важно, чтобы никто и ничто не изменило его настроение и намерений.

4. Сосредоточенность на себе. Не желая общаться с другими людьми, личность полностью погружается в собственные переживания. Несмотря на такую отстраненность, в глубине души человек очень переживает, что не нужен обществу и чувствует опустошенность. Но, к сожалению, осознать проблему и начать действовать бывает очень сложно.

5. Нежелание подстраиваться под требования общества. Человеку кажется, что реальность должна соответствовать удобному для него положению вещей. Если же это не так, лучший путь – оградиться от всевозможных рисков. Но в итоге это только усугубляет ситуацию.

6. Индивид становится социофобом. Эта черта характеризует любой вид дезадаптации. Из-за того, что человеку не хочется выстраивать социальные связи, вскоре он может остаться совсем один. Другие в ответ люди также не станут интересоваться его состоянием.

Причины дезадаптации:

Педагогическая запущенность

Эта причина асоциального поведения у детей. Суть проблемы в том, что с детьми мало занимаются, в итоге они чувствуют себя ненужными. Когда такой ребенок вырастет, он замыкается в себе больше, а впустить кого-то в свой внутренний мир становится труднее. Часто человеку, который так себя чувствовал в детстве, очень трудно найти свое место в жизни.

Отсутствие взаимопонимания в семье

Ребенок очень тонко чувствует атмосферу семьи. Когда все неблагополучно, между родителями отсутствует доверие, школьник или подросток начинает замыкаться. Со временем проблема также усугубляется.

Смена привычного образа жизни

Эта причина относится к внешним. Иногда человек из-за болезни, увольнения, какого-либо стресса теряет привычный круг общения. Дезадаптация начинается спустя некоторое время после происшествия. А началом служит элементарное нежелание лишней раз выходить из дому или общаться с людьми. Вследствие человек столкнется с трудностями вступления в социум в дальнейшем.

Конфликт с окружением

Когда человек находится в конфронтации с миром, считая, что все кругом не правы, взаимодействовать с людьми ему становится крайне не просто. Как следствие, он замыкается в себе.

Неправильное отношение к миру, основанное на ложных убеждениях, не позволяет человеку выстроить комфортные доверительные отношения в социуме. Он становится беспомощным, подозрительным.

- внутренние конфликты. Не сумев понять себя, разрешить внутренние противоречия, личность часто закрывается от мира. Ведь очень сложно гармонично взаимодействовать с людьми, когда нет согласия с самим собой;
- чрезмерное пребывание в сети интернет.

Интернет-пространство делает возможным получать эмоции от общения, не сталкиваясь с человеком в реальности. В небольшом количестве такое общение не приносит вреда. Но когда при каких-либо проблемах люди все больше уходят в интернет, это становится причиной развития асоциального поведения.

Коррекция

Чтобы победить социальную дезадаптацию и начать жить нормальной жизнью, наполненную позитивным общением с окружающими, нужно проработать внутренние страхи. Здесь поможет работа с психологом. Специалист поможет человеку осознать, что его тревожит. Так основными методами борьбы с нарушением становятся:

- работа с психологом
- социальные контакты.

Выходить в общество и делать то, что боишься – действенный способ преодолеть страх людей. Легче это осуществить, если искать позитив.

Конечно, выработка оптимистичного мышления требует усилий. Но искреннее желание человека жить полноценной социальной жизнью, поможет сформировать новые коммуникативные навыки.

Профилактика нарушения

Психологическая дезадаптация – сложная проблема, требующая серьезного отношения. Однако профилактика нарушения довольно проста. Чтобы общение было гармоничным, комфортным и доверительным, нужно прилагать определенные усилия. А для этого придется взаимодействовать с людьми. Полезно наполнять себя радостными эмоциями, не допускать упаднических настроений.

Общение – это труд, жизнь в обществе требует терпения и навыков. Иногда в процессе взаимодействия с людьми приходится переживать неприятные эмоции, что может быть дискомфортно. Но уход в себя – это не решение проблемы.

Закрываясь от мира, человек лишь усложняет себе жизнь, не замечая этого. Однако выбор доверительного отношения к жизни, настрой на позитив позволит легче смотреть в глаза трудностям. А это путь счастливой личности, живущей полноценной жизнью.