

## **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.