

Министерство образования и науки российской федерации
ФГБОУ ВО «Псковский государственный университет»
Институт образования и социальных наук

Кафедра психологии и сопровождения развития ребенка

Реферат

дисциплина: «Психология стресса»

тема: «Деадаптационные расстройства. Психологическая помощь при
деадаптационных расстройствах»

Исполнитель:

студентка 3 курса
группа 1123-05
направления «Психология»
Института образования
и социальных наук
заочной формы обучения
В. А. Ларионова

Научный руководитель:

кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии
развития и образования
Л. И. Максименкова

Псков
2022

Введение

1. Деадаптация. Диагностика.
2. Концепции.
3. Методы решения
4. Психическая деадаптация. Признаки. Коррекция. Профилактика.
5. Развивающие упражнения
6. Заключение
7. Список литературы

Введение

Человек, нарушающий общепринятые правила (морали, поведения в обществе, уставы в различных учреждениях и даже законы), воспринимается социумом как проблемная личность. Большинство считает, что это продиктовано недостатком воспитания или патологиями психического развития. Однако такое мнение зачастую ошибочно, потому что суть «бунта» заключается в неспособленности человека к тем или иным условиям существования. В психологии для этого явления есть своё название — дезадаптация. Она требует длительной и сложной коррекции, которая без специалиста невозможна.

Дезадаптация — это неспособленность человека к определённым, чаще всего новым условиям существования. Она находит выражение в поведении, которое не типично для него в привычной обстановке. Например, дома он может вести себя совершенно нормально: общаться с родными и соседями, ухаживать за родителями, содержать квартиру в чистоте, проявлять уважение к семейным ценностям. На работе он кардинально меняется: не может наладить контакт с коллегами и начальством, грубит или замыкается, не произнося ни слова, не соблюдает устав предприятия (опаздывает, курит в неположенных местах и т.д.).

Так психологам приходится сталкиваться с термином «психологическая дезадаптация». Этот термин означает снижение или утрата способности приспособливаться к окружающей среде.

При развитии психологической дезадаптации поведение человека перестаёт соответствовать ситуациям жизнедеятельности. Особенность этого состояния в том, что его проявление может быть ситуативным или зависимым от определенных обстоятельств. К примеру, на работе в коллективе человек чувствует себя дискомфортно. Но дома с его психоэмоциональным фоном все в порядке. Либо ему хорошо только там, где нет людей. [4,191с.]

Психологическая дезадаптация встречается не только у взрослых. Так же 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.

Деадаптивное поведение — это нарушение основных правил социума, действующих в тех или иных условиях (на работе, в школе, в семье, в государственном учреждении, в любом объединении).

Однако при деадаптации меняется не только поведение, но и психофизическое состояние человека. Если дома он умиротворён и отлично себя чувствует, то на работе у него резко повышается уровень тревожности, учащается дыхание и сердцебиение, наблюдается обильное потоотделение, случаются панические атаки. Данное состояние затрагивает практически все личностные сферы — эмоциональную, физиологическую, поведенческую.

Чем это может закончиться:

- при успешной коррекции и помощи со стороны адаптация пройдёт благополучно и человек сможет усвоить нормы и правила;
- при их отсутствии он не выдержит эмоциональной нагрузки, усугублённой физиологией, и выпадет (сознательно или нет) из данных условий существования: сменит работу, разведётся, перестанет ходить в школу;
- будет продолжать терпеть их, и эта деадаптированность будет заставлять его жить в постоянном стрессе.

Последний случай самый тяжёлый. Психологи утверждают, что более 30% людей можно назвать деадаптированными, так как они не могут эмоционально, физически и психологически принять условия работы, на которую им приходится ходить ежедневно. К помощи специалистов они не обращаются, а новое место искать не пытаются по разным причинам (здесь ближе к дому, хорошо платят, а вдруг там хуже окажется).

Проблема социальной деадаптации набирает обороты и актуальна в современном обществе, как никогда. Это связано с увлечениями детей и подростков соцсетями и играми. Виртуальный мир и интернет-общение заменяет им реальность и связи с живыми людьми. В последнее время нередко это наблюдается и у взрослых. Кроме того, слишком резкое раздвоение общества на богатых и бедных породило такое явление, как буллинг (травля). Он тоже становится одним из факторов, из-за которых человек рвёт с социумом всякие отношения.

В связи с этим проводятся многочисленные исследования. Психологи, психотерапевты, социологи, медики, учёные пытаются охватить как можно больший круг факторов, которые приводят к такому нарушению личности и поведения. Ведь без устранения основной причины её коррекция невозможна.

Ещё совсем недавно для социально деадаптированного ребёнка в психологии было с десятков названий: запущенный, трудный, неблагополучный, находящийся в группе риска, с поведенческими отклонениями, с травмированной психикой, с деформированным поведением. На сегодняшний день все эти понятия продолжают существовать, но в большинстве исследовательских работ они заменяются на термин «деадаптант». Самое интересное, что его же начали применять и по

отношению к взрослым, которые испытывают проблемы, пытаюсь приспособиться к условиям социума, но терпящие в этом крах.

Как отмечают исследователи данной проблемы, возрастной ценз социальной дезадаптации стал старше. Если раньше её диагностировали преимущественно у детей и подростков, то сегодня психологи компаний заявляют, что около 25% их сотрудников испытывают серьёзные трудности в установлении контактов со своими коллегами и начальством. Это неутешительные цифры, заставляющие учёных-специалистов искать новые пути коррекции данного нарушения, потому что не все инструменты, удачно работающие на детской психике, оказываются так же сильны при воздействии на взрослых. [7,44с.]

Диагностика

Психологи и психотерапевты могут распознать признаки дезадаптации по характерному поведению человека и сопутствующим показателям его психического и физического здоровья. Если у детей всё это диагностируется достаточно быстро, то со взрослыми, особенно если они маскируют свою неудовлетворённость, приходится иногда работать долго. Сначала проводится беседа с профильным специалистом, при необходимости назначается медицинское обследование. Но основным диагностическим инструментом становятся психологические тесты.

1 Люшер

Можно выявить состояние дезадаптации по Люшеру. Его смешанные и ахроматические цветные таблицы определяют степень и стиль отклонения. Например, на неприятие своей профессии указывает жёлтый цвет в определённой позиции, а фиолетовый — на бунт женщины против своей же беременности.

2 Лири

Помогает определить степень дезадаптированности ещё один знаменитый опросник — Лири. Его цель — выявить разницу между «Я реальный» и «Я идеальный». Чем она глубже, тем запущеннее форма патологии. Состояние характеризуется с точки зрения таких ключевых личностных образований, как лживость, принятие/непринятие себя/других, эмоциональный комфорт/дискомфорт, внутренний/внешний контроль, доминирование, ведомость и эскапизм.

3 Факторы личности

Ещё один опросник, характеризующий несколько типов личности, среди которых есть те, кто склонны к неприятию общественных норм и установок. Например, типу личности «k+» свойственна социальная форма неприятия, «d+» — дезадаптация по депрессивному типу, а «d-» — по циклотимному типу. Их описания даны в ответах к тесту. [7,15с.]

Типы дезадаптации

Кризисная

Автор данной концепции — В. В. Козлов, российский психолог, работающий в области именно социальной психологии, основатель «интегративной психологии». По его мнению, данный тип дезадаптации развивается по следующей схеме:

1. У человека имеется склонность к аутоагрессивным реакциям на сложные (кризисные) жизненные ситуации.
2. Каждый такой кризис формирует личностную негативную дезинтеграцию.
3. Она, в свою очередь, обрывает деструктивными изменениями в отношениях с окружающими.
4. С каждым разом происходит всё большее нарастание социальной аутизации.

По мнению В. В. Козлова, аутоагрессивные личности, не устойчивые к кризисным условиям и в итоге закрывающиеся в себе от социума, подвержены хроническому саморазрушению. Оно чаще всего проявляется суицидальными наклонностями, алкоголизмом и наркоманией.

Медицинская.

Есть ряд психологов, которые считают социальную дезадаптацию следствием различных психических заболеваний. Они не рассматривают её как самостоятельную патологию. Только после того, как у человека диагностируются нарушения в поведении и расстройства личности, она себя проявляет.

Действительно, при шизофрении, обсессивно-компульсивном расстройстве и прочих патологиях трудно налаживать связи с окружающими. Такие люди не могут усвоить элементарные правила поведения в обществе, простейшие социальные установки. Это и приводит к дезадаптации. Соответственно, для устранения такого последствия требуется психиатрическое (чаще всего) лечение.

Однако данная концепция не рассматривает как отдельное явление ту же подростковую социальную дезадаптацию, которая обычно никак не связана с физиологией. В этом минус подхода.

Психологическая.

Тесно связана с кризисной концепцией Козлова, так как отражает процессы, происходящие с личностью. Однако при таком подходе личность может «выпасть» из социума, не переживая никакого кризиса. Это происходит в момент осознания, что собственные ценности не уживаются с правилами существования в обществе.

Например, человек по своей природе не любит подчинения и тотального контроля со стороны. Вполне естественно, что при таких акцентуациях ему будет трудно уживаться с начальником на работе и постоянными дедлайнами. Он будет всеми силами ограничивать своё общение с коллегами и шефом. Нередко такие люди открывают своё дело и делегируют полномочия заму, наслаждаясь полной свободой.

С точки зрения такого подхода можно объяснить механизм развития любой социальной дезадаптации, и в этом его несомненный плюс. [10,98с.]

Подходы к решению проблемы

Дезадаптация проявляется у человека прежде всего в общении с другими людьми. Он перестает проявлять эмпатию, становится равнодушным к окружающему миру. Выделяют следующие виды данного нарушения.

Проблемы дезадаптации в настоящее время рассматриваются с разных сторон. Выделяется три основных направления в подходе к их решению.

Медицинский подход

Сторонники данного подхода утверждают, что в основе дезадаптации лежат психические отклонения, которые являются областью изучения психиатрии и должны лечиться медикаментозным путём. Её трактуют как промежуточное состояние между нормой и патологией, но расположено оно ближе к последней. В качестве доказательств приводятся её признаки, которые во многом повторяют клиническую картину пограничных нервно-психических нарушений.

Социально-психологический подход

Его сторонники считают, что любая дезадаптация является социально-психологической. Они трактуют её двояко: и как социальный элемент — несоответствие индивида к требованиям социума, в котором он оказывается, и как психологический — неспособность личности приспособиться к собственным потребностям. При отсутствии одного компонента невозможен второй. Например, если в течение жизни человек не смог сформировать внутреннюю «Я-концепцию», то в любых условиях существования он будет неуспешен. Результат — дезадаптированность личности, и решать данную проблему могут только психологи.

Онтогенетический подход

По мнению сторонников данного подхода, механизм дезадаптации запускается исключительно в кризисные моменты жизни человека. Он попадает в новые условия существования, и они требуют от него изменения уже сложившегося в течение многих лет типа поведения. Доказательством служат вспышки дезадаптивных проявлений в определённые моменты жизни людей: переход из детского сада в первый класс, из школы — в вуз, смена работы, женитьба, переезд в другую страну. Согласно этому подходу, человек может самостоятельно откорректировать собственное поведение, если имеется мотивация и база личностных акцентуаций. В ином случае потребуется помощь специалиста.

Социальная дезадаптация

Эта форма выражается в нарушении установления связей с обществом. Ей свойственно асоциальное поведение, невозможность индивида проявлять адекватную реакцию на какое-либо происшествие. Подобный вид нарушения часто проявляется у школьников. Родители могут заметить излишнюю

депрессивность малыша тревожность, плаксивость. Может возникнуть нервный тик у ребенка. На эти признаки обязательно нужно обратить внимание.

Патогенная дезадаптация

Связана с изменениями в психике. Также она встречается, когда у человека имеются нервные или психические заболевания, разного рода отклонения. При коррекции состояния в этом случае целесообразно работать с заболеванием, явившимся причиной дезадаптации.

Психосоциальная дезадаптация

Проблемы с возможностью приспособиться к той или иной ситуации в этом случае связаны с индивидуальными социальными особенностями личности. Например, при переходе из детского сада в школу ребенок может стать более замкнутым. Часто этот вид нарушения является временным. Однако родителям нужно быть внимательным. Затянувшееся отчуждение от общества может содействовать изменениям в психике ребенка, и дезадаптация перейдет в патогенную форму.

Между социальной и психосоциальной дезадаптацией существует тонкая грань. Вид нарушения определяется исходя из особенностей проявления.

Дезадаптация делится также на частичную и полную:

- 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.
- 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. [3,105с.]

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. [2,222с.]

Причины дезадаптации

У любого явления всегда есть весомые основания. У социальной дезадаптации тоже имеются свои причины. Когда внутри человека все хорошо, он вряд ли станет избегать общения с себе подобными. Так что дезадаптация в той или иной мере, но всегда свидетельствует о некотором социальном неблагополучии личности. Среди основных причин социальной дезадаптации нужно выделить следующие наиболее часто встречающиеся.

Педагогическая запущенность

Социальная дезадаптация в большинстве случаев появляется там, где имеет место быть невнимательное отношение к ребенку, отсутствие должного ухода и заботы. Педагогическая запущенность подразумевает, что с детьми мало занимаются, и потому они могут уходить в себя, чувствовать

себя ненужными взрослым. Став старше, такой человек наверняка замкнется в себе, уйдет в свой внутренний мир, закроет дверь и никого туда не пустит. Деадаптация, конечно, как всякое явление, формируется постепенно, в течение нескольких лет, а не мгновенно. Дети, которые испытывают субъективное ощущение ненужности в раннем возрасте, впоследствии будут страдать от того, что их не понимают окружающие. Социальная деадаптация лишает человека моральных сил, отнимает веру в себя и собственные возможности. Причину следует искать в окружении. Если у ребенка имеет место быть педагогическая запущенность, высока вероятность того, что он, став взрослым, станет испытывать колоссальные трудности с самоопределением и с тем, чтобы найти свое место в жизни.

Утрата привычного коллектива

Иногда происходит так, что человек выпадает из общества по причине длительной болезни или смены рода деятельности. Социальная деадаптация начинается не сразу, а спустя какое-то время. Просто человек вдруг начинает замечать за собой, что ему не хочется лишний раз выходить из дома, следить за собой, выполнять какие-то рутинные обязанности, с кем-то встречаться. Человек сосредоточивается на самом себе и уходит с головой в работу. Постепенно он привыкает действовать в одиночку, присутствие кого бы то ни было начинает сильно мешать и даже раздражать. Деадаптация постепенно увеличивается, появляются различные страхи, связанные с другими людьми и взаимодействием в целом. Творческие люди, к примеру, вынуждены много времени проводить наедине с собой. Только так они могут черпать неиссякаемый источник вдохновения, чтобы затем реализовывать его в продуктах своего труда. Но не все знают, как тяжело им приходится, когда за весь день не с кем обмолвиться словом, поделиться радостью или печалью.

Конфликт с окружением

Случается, что конкретный индивид бросает вызов целому обществу. В таком случае он чувствует себя незащищенным и уязвимым. Причина заключается в том, что на психику ложатся дополнительные переживания. Такое состояние приходит в результате деадаптации. Конфликт с окружающими невероятно выматывает, держит человека на расстоянии от всех. Формируется подозрительность, недоверие, в целом ухудшается характер, возникает вполне закономерное чувство беспомощности. Социальная деадаптация – это только следствие неправильного отношения человека к миру, неумения выстроить доверительные и гармоничные отношения. Говоря о деадаптации, не следует забывать о личном выборе, который ежедневно совершает каждый из нас.

Как и любые расстройства, деадаптация любого вида имеет свои причины. Самые часто встречающиеся из них приведены далее.

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. Деадаптация 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.

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.

Физиологические причины социальной деадаптации

- психозов;
- тяжёлых невротических расстройств;
- расстройств личности и поведения;
- врождённого аутизма.

В этом случае коррекция без терапии основного заболевания невозможна.

Она также нередко диагностируется у больных, которые находятся на длительном лечении в психиатрической больнице. Такое явление называют госпитализмом.

Иногда причиной деадаптации становится недостаток внешности. Это могут быть сильные ожоги на лице, неаккуратно зашитая заячья губа, лопухость, ожирение и т. д. В детском возрасте в изоляции виноваты сверстники, которые отвергают ребёнка, не похожего на них. Они отказываются с ним играть, сидеть за одной партой, дружить, приглашать куда-то. У взрослых в такой ситуации срабатывают внутренние комплексы, и они сами, совершенно осознанно, пытаются уйти от общения.

Психологические.

Наличие психологических травм в детском возрасте:

- фамилгении, социогении, дидактогении;
- педагогическая запущенность;
- потеря привычного окружения (при переезде, переходе в новую школу или на другое место работы);
- конфликтность характера (невозможность с кем-то ужиться в силу акцентуаций);
- зависимости различного рода: алкогольная, наркотическая, от соцсетей, компьютерных игр;
- замена реального мира виртуальным.

При подозрении на социальную дезадаптацию специалисты в первую очередь стараются докопаться до её сути, выяснить основную причину, из-за чего она могла возникнуть. Иногда в качестве пуска срабатывает целый комплекс провоцирующих факторов. Типичные способы выявления — беседы с психологами, медицинские обследования, тестирование, иногда гипноз. [8,87с.]

По каким признакам можно понять, что у человека имеется дезадаптация? Существуют характерные признаки, указывающие на то, что личность является социально изолированной, переживает некоторое неблагополучие.

У детей дезадаптивное поведение заметно невооружённым глазом даже неспециалисту. Это видят родители, педагоги, школьные психологи, сверстники. У взрослых оно может быть более завуалированным.

Самое критическое проявление дезадаптации, по мнению психологов, — социофобия, которая при отсутствии коррекции может привести к суициду, а в детском возрасте — аутизму.

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 и психотерапевтом;
- социальные контакты.

Выходить в общество и делать то, что боишься – действенный способ преодолеть страх людей. Легче это осуществить, если искать позитив. Можно, к примеру, записаться на интересный тренинг, найти хобби, работа в коллективе поможет найти друзей и поддержку.

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

Наиболее действенные способы коррекции дезадаптации:

- курс консультаций или лечения у психолога, психотерапевта, психиатра;
- беседы с ближайшим окружением (семьёй, друзьями, коллегами, одноклассниками);
- устранение провоцирующих факторов;
- ролевые ситуации;
- для детей — игровые формы коррекции;
- организация досуговых мероприятий на развитие коммуникативных навыков.

Ведущим способом коррекции считается тренинг на преодоление дезадаптации. Он может быть групповым (для лечения социофобии) и индивидуальным (если причина связана с деформацией внутриличностных

образований). Задача — показать человеку, что его потребности и правила поведения в обществе могут быть совместимы без ущерба для него. [7,145с.]

В психологии различают несколько уровней дезадаптации.

1 Нулевой.

Это предпосылки к тому, что дезадаптивность заложена в психику человека с детства, и она может проявить себя в любой конфликтный момент или кризисный период. На данном этапе нет личностных отклонений и деформаций моральных ценностей. Однако склонность можно распознать по особой линии поведения (частые бунты, отрицание, грубость, невоспитанность). Легко поддаётся коррекции через освоение социальных норм.

Названия: начальный этап, скрытый, нижний, латентный.

Признаки: не выявляются, так как всё происходит внутри человека. Он начинает задумываться о том, что боится или не хочет строить отношения с окружающими. На этом уровне чётко обозначается причина, из-за которой впоследствии произойдёт, обрыв связей с другими.

Как интерпретируют начальный этап социальной дезадаптации в психологии: его сравнивают с латентной, инкубационной стадией болезни, когда вирус уже попал в организм, но пока ещё только подготавливает почву для своей активации.

Коррекция: социальная дезадаптация ещё не диагностируется, а вот причина, которая послужила толчком, может быть выявлена и устранена (если это возможно). Если это произойдёт, человек сможет и дальше беспрепятственно налаживать контакты и строить отношения в социуме, благополучно живя по его правилам.

2 Формирование установок.

Если на нулевом этапе склонность к дезадаптивности замечена не была, а значит, коррекции не подверглась, начинают формироваться негативные социальные установки. Личностных деформаций по-прежнему не наблюдается, но человек начинает зависеть от поведения окружающих, хотя внешне пытается продемонстрировать, что ему всё равно. На этом этапе дезадаптивный протест может выражаться в курении, употреблении алкоголя, присоединении к неформальным группировкам. Способы коррекции — тренинги и индивидуальная работа с психологом.

Название: «половинный» уровень.

Признаки: дезадаптивные пертурбации дают о себе знать, но носят временный характер вспышек. Человек может закрыться в своей комнате и не выходить оттуда несколько дней, отказываясь общаться вживую, по телефону, в соц.сетях. Но потом ведёт себя, как обычно: улыбается, разговаривает, шутит, встречается с друзьями.

Как интерпретируют: как продромальный период болезни, когда себя проявляют её «предвестники». Но сам диагноз поставить ещё трудно, потому

что симптомы слишком неспецифичны и типичны для многих других недугов. Ведь каждому человеку в определённый момент может стать плохо, и он не захочет ни с кем общаться. Это ещё не значит, что он социально дезадаптирован.

Коррекция: если социально дезадаптированный на данном этапе посещает психолога или делится с кем-то своими переживаниями, специалист и близкие могут увидеть начало развивающейся проблемы. Надо лишь связать фактор-провокатор и эти самые «предвестники». В этом случае с помощью бесед и поддержки со стороны друзей развитие отклонения можно остановить.

3 Систематизация.

У человека вырабатывается устойчивое неприятие тех условий, в которых он оказался. Он может чётко сформулировать, что ему не нравится (делать домашние задания, рано вставать, работать сверхурочно, приходиться вовремя домой). Несмотря на это, он не пытается что-то изменить в создавшейся ситуации, и ему ничего не остаётся, как демонстрировать свой протест окружающим. У подростков это может выражаться в драках и хулиганстве, у взрослых — в грубости и открытых конфликтах. Начинают наблюдаться устойчивые деформации личности и нарушения мотивационно-потребностной сферы. Коррекция — смена деятельности и обстановки, работа с психотерапевтом.

Название: устойчиво входящий.

Признаки: социальная дезадаптация проявляется и становится заметной всем окружающим. Её характерные черты позволяют чётко увидеть проблему. Человек рвёт прежние контакты, не заводит новых, сторонится людей. С точки зрения психики, разрушаются все те адаптивные механизмы, которые формировались до этого момента годами.

Как интерпретируют: как период полного развития болезни, когда признаки ярко выражены и позволяют поставить правильный диагноз.

Коррекция: займёт много времени, но приведёт к успешным результатам. Без психолога и поддержки близких невозможна. Основная задача — не дать нарушениям перейти на следующий уровень развития и стать закрепившимся паттерном поведения.

4 Аддикции.

Если предыдущий этап затягивается и человек не получает помощи, он может стать опасным для окружающих и себя самого. Может наблюдаться раздвоение личности. То есть там, где он находится в зоне комфорта, он милый, добрый и общительный. Но на ненавистной работе под гнётом эмоциональной нагрузки могут проявляться маниакально-депрессивные наклонности: незаметно уничтожает важные документы, подворовывает деньги, пишет анонимные клеветы, плетёт интриги. В затяжных случаях может не справиться даже психотерапевт, придётся идти к психиатру.

Название: закрепившаяся социальная дезадаптация.

Признаки: закрытость человека от других распространяется на большинство сфер его жизни. Он может отказаться от общения даже с самыми близкими людьми (родителями, детьми, супругом/-ой). Нередко перестаёт ходить на работу, в школу, в магазин — лишь бы избежать столкновения с социумом.

Как интерпретируют: как переход болезни в хроническую форму.

Коррекция: длительная (от полугода и больше), затруднена устойчивыми паттернами поведения. Данную работу в обязательном порядке должен проводить психолог. В самых запущенных случаях — психотерапевт. Чтобы докопаться до истинной причины, которая привела к этому, нередко задействуется гипноз. [9,64с.]

Классификация дезадаптации

В зависимости от причин:

- физиологическая / патогенная;
- социально-психологическая.

В зависимости от характера проявления:

- поведенческая / явная;
- глубинная / скрытая.

В зависимости от области проявления:

- мировоззренческая / социально-идеологическая;
- коммуникативная;
- субъектно-личностная.

По глубине охвата:

- общая / полная;
- частная / частичная.

По характеру возникновения:

- первичная;
- вторичная.

В настоящее время для диагностики и коррекции у детей и взрослых применяются все вышеперечисленные классификации. Такое разнообразие позволяет не упустить ни один аспект в описании нарушения, а это, в свою очередь, помогает подобрать наиболее успешные инструменты коррекции.

Особенности

В детском саду.

Социальная дезадаптация может возникнуть даже у ребёнка, который кажется ещё совсем маленьким. Многие считают, что такое серьёзное психологическое явление проявляет себя гораздо позже, но уже в 2-3 года малыш может вступить в конфликт с социумом. Ведущий фактор-провокатор — избалованность, неправильное воспитание.

Если с него дома сдувают пылинки и выполняют по первому требованию любой каприз, он однозначно не захочет делиться на детской площадке совком и ведёрком с другими детками. Он будет истерить в магазине, чтобы ему купили игрушку. Станет проблемным для нянечек и

воспитателей, так как будет отказываться спать днём, есть кашу, идти со всеми на прогулку и т. д. Если на данном этапе не будет проведена коррекция, такой ребёнок однозначно станет ставить себя выше остальных и не сможет принять правила микросоциума. [5,75с.]

В школе.

Самые яркие проявления социальной дезадаптации наблюдаются в школе. Почти в каждом классе есть ребёнок-изгой. Иногда он сам ставит себя таким образом, что другие не хотят с ним общаться. Причины могут быть разными: опять-таки избалованность и завышенная самооценка, подмена реального мира виртуальным, аутизм.

Но чаще всего у него не получается ужиться со сверстниками, потому что именно они не принимают его из-за скверного характера, нищеты, какой-то отвратительной привычки и даже просто потому, что он не такой, как все (с какими-то внешними дефектами). Ребёнок не может наладить отношения сначала только со сверстниками, но потом эта проблема распространяется и на взрослых. Он становится обозлённым на весь мир из-за постоянного буллинга, закрывается в себе.

У подростков.

В подростковом возрасте данная проблема стоит особенно остро. Если ребёнок в начальной школе не смог вжиться в микросоциум класса, он и дальше идёт с этим багажом, до самого выпуска. Взрослея, он с каждым годом всё чувствительнее воспринимает собственную изолированность. Дезадаптация углубляется и становится устойчивым паттерном. Это приводит к таким проблемам, как прогуливание уроков, девиантное поведение, неумение общаться и идти на компромиссы. Самым страшным последствием становится суицид.

Дома из-за всего этого обстановка накаляется, происходят ссоры с родителями. Если в такой ситуации подросток не получает помощи специалиста и поддержки со стороны родных, это приводит к серьёзным психологическим расстройствам личности и поведения.

Согласно статистике, более 60% детей и подростков в определённый период жизни испытывали дезадаптацию в школьном социуме. Однако 40% из них преодолевали кризисы и личностные акцентуации и находили выход с помощью психологов, родителей, друзей. Оставшимся 20% приходилось с этим жить дальше.

У взрослых.

Всё-таки возраст имеет определённое влияние на социальную дезадаптацию. Согласно статистике, после 30 лет она практически исчезает с радаров психологов. То есть у старшего поколения она диагностируется крайне редко и только вследствие экстренных обстоятельств (из-за обнаружившегося заболевания или тяжёлой психологической травмы). Это объясняется тем, что взрослый человек в силу своего возраста и опыта усваивает нормы общества и имеет уже устоявшиеся контакты, которые проверены временем.

А вот у молодых людей социальная адаптация ярко выражается во время студенчества (18-19 лет) и устройства на работу (примерно в 25 лет). Первый кризис связан с тем, что приходится ехать учиться в другой город, улетать из насиженного и такого уютного родительского гнезда. Школьная система и обучение в колледже/институте сильно отличаются. Зачастую те, кто были звёздами в классе, становятся никем в новом коллективе. Это приводит к разочарованию, изменению личностных ориентиров и, как результат, социальной дезадаптации.

Во время устройства на работу ведущей акцентуацией становится несовпадение ожиданий и реальности. Большинство студентов сразу после получения диплома ожидают высокую зарплату, карьерный рост, офисную непыльную должность и много других приятностей. Но действительность оказывается более жестокой. Кто-то втискивает себя в рамки требования нового микросоциума, другим приходится искать иные способы, как справиться со своей дезадаптацией. [5,350с.]

Акцентуации характера

Отдельно стоит раскрыть особенности социальной дезадаптации с нарушениями характера, когда человеку мешают приспособиться к общественным нормам собственные акцентуации.

- Гипертимный / демонстративный тип личности.

Человеку нужно постоянно находиться в центре внимания. Если оно отсутствует и в каком-то коллективе его воспринимают не более чем серой мышкой, это может привести к дезадаптации.

- Дистимический / интровертивный.

Склонность к одинокому образу жизни. Таких людей дезадаптация в социуме совершенно не напрягает. Они даже рады своей изоляции.

- Аффективно-лабильный.

Постоянные перемены настроения делают такого человека невозможным в общении, так как он слишком резко и беспричинно меняется. Поэтому постепенно круг его друзей сходит на нет.

- Эмотивный / возбудимый / застревающий.

Слишком эмоциональный, чувствительный, легкоранимый, воспринимающий всё близко к сердцу. Такой человек способен отказаться от общения из-за одного косого взгляда, неосторожного слова, замечания по проделанной работе.

- Тревожный.

Не может принимать решения в сложных ситуациях. Любой кризис способен его социально дезадаптировать.

- Экзальтированный.

Яркие, эпатажные личности, как ни странно, оказываются чаще всего социально дезадаптированными, хотя сами об этом не подозревают и живут с этим всю жизнь. Они не могут втиснуть своё поведение в рамки норм,

установленных обществом. И все из знакомства оказываются «на час». [4,200 с.]

Профилактика нарушений

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. [2, 203с.]

Профилактика должна проводиться в детском возрасте. Ребёнка нужно обучать нормам поведения в обществе, чтобы он осознавал необходимость подчинения им. Если он усвоит это с ранних лет, то сможет легко влиться в коллектив и процесс обучения в школе, а в будущем будет развивать эти навыки в профессиональной сфере. Взрослым можно посоветовать с целью профилактики различные групповые тренинги, записаться на которые можно в любом крупном городе.

Социальная дезадаптация легко поддаётся коррекции с помощью профильного специалиста, родных и близких. Самые эффективные способы:

1. Создание благоприятной обстановки в семье, школе, на работе.
2. Специальный курс консультаций у психолога. При необходимости — гипноз для выявления провоцирующего фактора. Работа над его устранением.
3. Восстановление прежних социальных контактов.
4. Новые знакомства.
5. Поиск увлечений и хобби — это заставляет человека находить людей с общими интересами.
6. Поиск постоянной официальной работы.
7. Аутотренинги по борьбе с собственными комплексами, сомнениями, страхами.
8. Тренинги по контролю и управлению собственными акцентуациями характера.
9. Тренинги по развитию навыков коммуникативности.
10. Психотехнические занятия для многостороннего развития личности.

Если причина является физиологической, при наличии психических отклонений человек направляется на приём к психиатру, где проходит курс терапии.

Профилактика социальной дезадаптации должна вестись в двух направлениях. Во-первых, через усвоение норм и правил поведения в обществе. В детском возрасте за это несут ответственность родители, воспитатели, педагоги, школьные психологи. Взрослые сами должны научиться усмирять собственные акцентуации. Во-вторых, необходимо постоянно следить за психическим здоровьем. Ведь если с ним начнутся проблемы, то полноценная жизнь в социуме может оказаться невозможной.

Работу с дезадаптированным клиентом следует начинать с установления доверительных отношений. Психолог помогает ему осознать суть и причины его проблем, найти возможности и пути их преодоления. Необходимо убедить человека в том, что он имеет достаточно внутренних сил для решения личностных проблем и обязательно найдет соответствующие способы. Клиент должен понять, каких навыков общения ему не хватает, осознать собственные ошибки в установлении связей с другими людьми.

На следующем этапе психолог с клиентом рассматривают план и способы преодоления тех трудностей, которые препятствуют его вхождению в общество. Не исключено, что будет предусмотрена работа специалиста с окружающими, негативно или позитивно влияющими на самочувствие и поведение дезадаптированного человека (члены семьи, друзья, члены учебного или трудового коллектива и т. д.).

По завершении каждого этапа намеченного плана проводится совместный анализ того, достигнут ли положительный результат конкретных действий психолога или клиента, какие ошибки допущены. Клиент обязательно должен убедиться, что без его собственных целенаправленных усилий желаемого результата он не сможет достичь. Психолог выступает в роли заинтересованного помощника и консультанта, вербально стимулирует дальнейшие шаги на пути к реадaptации личности.

Цель профилактических мер дезадаптации — предотвращение развития факторов, негативно влияющих на процессы вхождения человека в новую среду (школьную, профессиональную). В отдельных случаях требуется объединение усилий не только руководителей учреждения, но и семьи, психологов, педагогов, представителей органов охраны детства и правопорядка, членов социума, позитивно настроенных к его дезадаптированному члену. [11,73с.]

Программа профилактики дезадаптации членов коллектива должна включать в себя меры по созданию комфортных условий обитания, формирование положительного психологического климата, педагогическую работу с семьей и ее отдельными членами.

Формы работы — индивидуальные и коллективные, групповые. Это могут быть беседы, консультации, тренинги, целенаправленные досуговые

мероприятия, формирование традиций. Их цель — воспитание определенных качеств личности, формирование таких черт характера, которые позволят индивидууму чувствовать себя равноправным в обществе в целом и в узкой социальной группе.

Большое значение следует придавать своевременному выявлению фактов недоброжелательных, пренебрежительных отношений среди членов коллектива, их негативного психоэмоционального состояния. Периодический психологический мониторинг группы и отдельных ее членов гарантирует возможности индивидуального роста, предупреждает внутренние и внешние конфликты, негативно влияющие на качество и производительность учебного или любого другого труда.

Развивающие упражнения по профилактике школьной дезадаптации

Цель: создание социально-психологических условий для успешной адаптации детей к ситуации школьного обучения

Задачи: развитие у учащихся социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами;

формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной «Я-концепции» и адекватной самооценки детей;

развитие у школьников когнитивных умений и способностей, необходимых для успешного обучения в начальной школе;

снижение уровня школьной тревожности учащихся.

Форма проведения: индивидуальная работа.

Упражнение 1

Взрослый предлагает следующие задания: считать вслух от 1 до 30, но испытуемый не должен называть числа, включающие тройку. Вместо этих чисел он должен говорить: «Не собьюсь». К примеру: «Один, два, не собьюсь, четыре, пять...»

Упражнение 2

Ребёнку предлагается по памяти подробно описать свою комнату (двор), то, что он видел сотни раз. Такое описание школьник делает устно.

Упражнение 3

Взрослый называет предметы. Если предмет летает - ребёнок поднимает руки. Если не летает - руки у школьника опущены. Взрослый может сознательно ошибаться.

Упражнение 4

Ребенку показывают несколько предметов, лежащих на столе. Когда он отвернется, один из предметов убирают или переставляют. От школьника

требуется указать, что изменилось. Начинать следует с небольшого количества предметов, постепенно его увеличивая.

Упражнение 5

Ребенок рисует любую несложную картинку и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Психолог дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем взрослый и ребенок могут поменяться ролями.

Игры на сплочение детей

«Узелки»

Участники образуют круг и берутся за руки, причем руки одного человека должны быть сцеплены с руками разных людей. Задача: не расцепляя рук, распутать узел и образовать круг

«Электрическая цепь»

Команда разбивается на пары. Партнеры садятся напротив друг друга, где соединяют руки и ступни, образуя таким образом, электрическую цепь, по которой ток течет по сцепленным рукам и ногам. Задача участников: встать, не разрывая электрической цепи. Теперь объединитесь по две пары друг с другом, чтобы получилась электрическая цепь, состоящая из четырех человек. Задача остается прежней — встать всем вместе, не разрывая цепь. Когда этот этап благополучно завершен, снова объедините группы, чтобы образовать электрическую цепь, состоящую из 8 человек. В конце концов вы получите электрическую цепь, образованную всеми участниками, которые должны подняться.

Два главных условия этого упражнения:

- 1) электрический ток должен беспрепятственно течь по замкнутой электрической цепи, образованной сцепленными руками и ногами;
- 2) на каждом этапе участники должны отрываться от земли одновременно.

«Сидячий круг».

Команда формирует тесный круг (плечи касаются). После этого попросите ребят повернуться на 90 градусов направо.

Задание: Нужно медленно сесть на колени друг к другу и рукой коснуться плеча, находящегося сзади человека.

Завершите это упражнение на высокой ноте, смеясь и хлопая всем.

Заключение

Если раньше социальная дезадаптация была диагнозом, актуальным преимущественно для детей и подростков, то на сегодняшний день он нередко ставится и взрослым. Причём в качестве факторов-провокаторов выступают не психические отклонения и заболевания, а те проблемы, которые назревают в современном обществе: его расслоение, зависимость от Интернета. Психологи бьют в колокола и призывают обратить особое внимание на этот аспект.

Понятие социальной дезадаптации трактуется в психологии по-разному в зависимости от подхода. Одни специалисты рассматривают её как одно из многочисленных пограничных нервно-психических нарушений, когда человек в силу своих психических особенностей не может выстраивать отношения с другими людьми в социуме (из-за аутизма, фобий, расстройств личности и поведения). Для других это временное явление, которое возникает в кризисный момент как защитная реакция подсознания и проходит после его преодоления.

Так что в психологии нет единого мнения о понятии социальной дезадаптации, её видах и способах коррекции из-за неоднозначного подхода к природе её возникновения. Чтобы не было путаницы, для академических учебников было принято дать общее определение этому термину, отражающее суть явления, но обходящее стороной спорные моменты. Оно звучит следующим образом. [1,145с.]

Социальная дезадаптация — это неспособность жить в социуме, соблюдать его нормы, контактировать с другими людьми. Она означает невозможность человека в силу каких-то обстоятельств выполнять свою общественную функцию, взаимодействовать с той микросоциальной средой, в которой он, оказывается. Наиболее ярко проявляется на работе, в школе, в гостях, на улице, в магазинах — везде, где нужно общаться с другими. Что касается дома, то отношения с близкими страдают при запущенной форме, но на ранних стадиях она может на них никак не сказываться.

Несмотря на существование разных подходов к проблеме, в психологии это не считается патологией, хотя в некоторых ситуациях она может быть следствием какого-то серьёзного нервно-психического нарушения. Но сама таковой не является.

Список использованной литературы

- 1 Агеева Л.Г. Социально-психологическая дезадаптация современных подростков и ее причины. Ульяновск: 2010. – 368с.
- 2 Андреева, Т.В. Психология современной семьи [Текст]: монография / Т.В. Андреева. - СПб.: Речь, 2005. - 436 с.
- 3 Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. - СПб: Речь, 2008. - 255 с.
- 4 Бобылева, И.А. Социальная адаптация выпускников интернатных учреждений [Текст] / И.А. Бобылева. - М., 2007 - 235 с.
- 5 Жилина Л.Я. Дезадаптация соматически ослабленных подростков / Л. Я. Жилина. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. - 136 с.
- 6 Липендина, Е.А. Особенности проявления агрессии у детей с неврозами [Текст] / Е.А. Липендина // Наука и образование: проблемы и перспективы: Материалы научно-практической конференции аспирантов, студентов и учащихся (Бийск, 16-17 апреля 2004 г.) - Бийск: НИЦ БПГУ им.В.М. Шукшина, 2004. - 419 с. - С.242 - 245.
- 7 Пинегина, Н.Е. Проблема повышения статуса подростка в группе как личностного ресурса его психологического здоровья [Текст] / Н.Е. Пинегина // Психологическое здоровье и психологическая культура в образовании: Материалы всероссийской научно-практической конференции (Барнаул, 30-31 мая 2005 г.) - Барнаул: Изд-во БГПУ, 2005. - С.138 - 139.
- 8 Румянцева, Т.Г. Понятие агрессивности в современной зарубежной психологии [Текст] / Т.Г. Румянцева // Вопросы психологии - 2005. - № 1. - С.1 - 87.
- 9 Свиридов, А.Н. Воспитательный потенциал и психологическая культура семьи [Текст] / А.Н. Свиридов // Психологическое здоровье и психологическая культура в образовании: Материалы всероссийской научно-практической конференции (Барнаул, 30-31 мая 2005 г.) - Барнаул: Изд-во БГПУ, 2005. - С.56 - 58.