**Psychická deprivace a frustrace a reakce na ni**

# Deprivace

* je strádání, nedosažení důležité potřeby v určitém čase nebo množství
* nejtěžší je deprivace v dětství

Rozlišení deprivace podle typu strádání:

Deprivace biologická

 Lidé strádají nedostatečným přístupem k vyvážené potravě, např. v příjmu tekutin, vitamínů, tepla, hygieny, zdravotnické péče, nedostupností léků, nedostatkem spánku a odpočinku. Dlouhodobé prožívání biologické deprivace má vysoce negativní důsledky pro lidský organizmus. Biologická deprivace může vést nejen k negativnímu úbytku zdraví, tělesného a duševního, ale i ke špatnému fungování mozku a vnitřních orgánů a k chorobnému potlačování volního jednání (vlivem deprese, studu apod.)

Deprivace motorická

 Lidé strádají nemožností cestovat, trpí nedostatkem soukromí a prostoru. Vlivem odpírání pohybu trpí nosný aparát různými neduhy pohyblivosti, dochází k prudkému zhoršování motorické inteligence a klesá umění motorického chování - lidé nemají možnosti „cvičit“ svou motoriku. Znemožnění pohybu v  útlém věku (kojenec, batole) má vážné dlouhodobé následky z hlediska dalšího vývoje.

Deprivace senzorická

 V tomto případě lidé strádají nedostatkem smyslových zážitků. Vlivem jednotvárných smyslových zážitků lidská inteligence klesá, obrazotvornost a představivost se ztrácí, dochází k celkové devastaci vnímání a uchopování prožitků. Tato deprivace způsobuje rezignované chování.

### Deprivace sociální

###  Lidé strádají ztrátou sociální identity - ztrátou kontaktů s blízkými, ztrátou zaměstnání, ztrátou bydliště, trpí odmítnutím vlastní rodinou a blízkými. Dlouhodobou nezaměstnaností se vzdalují příležitostem změnit vzrůstající negativní sociální situaci a sociální stav.

###

### Deprivace citová

###  Neuspokojená potřeba dotyku, přátelství, lásky a jistoty. Lidé strádají (ne)dotyky a (ne)láskou a štítivou lítostivostí toho takzvaného lepšího okolí. Potřeba lásky nebo přátelství je velmi silná, ale nemůže být plně a dlouhodobě uspokojena kvůli depresím, těžko zvladatelným pocitům osamělosti, nemocem nebo pracovním či finančním nesnázím a také kvůli zhoršujícímu se vyjadřování vlastních vnitřních pocitů.

###

## Deprivace psychická

##  Jde o duševní stav vzniklý následkem takových životních situací, ve kterých člověku není dána příležitost uspokojovat některé základní psychické potřeby v dostatečné míře a po dosti dlouhou dobu.

## Potřeba určitého množství, proměnlivosti a druhu podnětů (uspokojení této potřeby umožňuje naladit organizmus na určitou žádoucí úroveň aktivity).

* Potřeba základních podmínek pro standardní prožívání života (potřeba určité stálosti, řádu a smyslu v podnětech, tj. „smysluplného světa“. Uspokojení této potřeby umožňuje, aby se z podnětů, které by jinak byly chaotické a nezpracovatelné, staly zkušenosti, poznatky a pracovní strategie).
* Potřeba sociálních společenských vztahů (zaměstnání, koníčky, společnost), což umožňuje účinnou základní integraci osobnosti. Uspokojování této potřeby člověku přináší pocit životní jistoty a je podmínkou pro žádoucí vnitřní integraci osobnosti.
* Potřeba společenského uplatnění umožňujícího osvojit si rozličné společenské role a hodnotové cíle.

Deprivační situace (situace osamělosti, odpírání a nedostatku) mohou trvale narušit další vývoj osobnosti, neboť všechna energie může být i nadále stále znovu vynakládána na to, aby se přece ještě dosáhlo uniklého uspokojení, jistoty a bezpečí. Strádání se mohou projevit tendencí k regresivní (ústupné) snaze po závislosti, k touze po nadměrném bezpečí a osobní starostlivosti ze strany druhých, nebo k životu naplněnému beznadějí a ztrátou jeho smyslu.

Deprivace tedy mohou nastávat, je-li tvrdě a bezohledně porušována elementární důvěra subjektu v sebe sama, kdy beznadějně a bezmocně subjekt ztrácí trvalý, stálý pocit víry, naděje a lásky a deprivační situace nastává právě ve chvíli, kdy se tato přirozená rovnováha prodlužuje.

### Další typy deprivací

* Deprivace psychosociální – nábožensky založený jedinec trpí ve světském světě.
* Deprivace relativní – jedinec svou sociální situaci vnímá ve srovnání s jinými jako nepříznivou.

**Frustrace**

Frustrace je psychický stav vznikající tehdy, když se našemu snažení zaměřenému k určitému žádoucímu cíli staví do cesty víceméně nepřekonatelná překážka.

Frustrace úzce souvisí s potřebami člověka – vždy jde o frustrování nějaké potřeby.

Mechanismy řešení frustračních situací:

1. Člověk překážku poznává, ale dává se na ústup dříve, než se k ní přiblíží.
2. Překážku přemáhá a dosahuje cíle. Jde o pozitivní, nejlepší řešení.
3. Překážku obchází a dosahuje cíle. Jde též o pozitivní řešení, kdy dochází k hledání nových cest, nových způsobů překonávání překážek. Může se objevit i nepřijatelné řešení – lhaní, podvádění, podplácení.
4. Stanoví si náhradní cíl, který je snáze dosažitelný.
5. Frustrační situaci se vyhýbá, utíká před ní. Projevuje se například v podobě
	* rezignace – neschopnost mobilizovat své síly k boji s překážkou, dochází ke ztrátě zájmu o cíl;
	* útěk do fantazie, děti si vymýšlejí.

Existují 3 základní typy frustrací:

1) privace – nedostatek, ztráta, odnětí něčeho
2) deprivace – strádání něčím
3) konflikt – střetnutí protikladných tendencí

Na základě strádání se člověk chová neadaptivně. Mezi nejčastější formy neadaptivního jednání patří:

* Ustrnutí (opakování do kola) – setrvání na jedné odpovědi organizmu a neschopnost řešit jinak a pochopit skutečný stav věcí.
* Agrese – častá odpověď na frustraci:

 - je-li zaměřená na překážku, má pozitivní význam

 - je-li zaměřená mimo překážku – mívá různý dopad:

 a) k lidem - vybít si zlost na někoho jiného

 b) k sobě samému – sebeobviňování (za nic nestojím, jsem smolař), může mít i podobu sebepoškozování

Z psychologického hlediska není zdravé dítěti překážky ze života odstraňovat, spíše ho v překonávání či zdolávání doprovázet či povzbuzovat.

Jednotliví lidé jsou vůči stresu a frustraci různě odolní – stupeň odolnosti proti frustraci se nazývá frustrační tolerance.