



Депривация

Фрустрация

Депривация

(лат. *deprivatio* — потеря, лишение) — негативное психическое состояние, вызванное лишением возможности удовлетворения самых необходимых жизненных потребностей (таких как сон, пища, жилище, секс, общение ребёнка с отцом или матерью, и т. п.), либо лишением таких благ, к которым человек долгое время был привычен.

На сегодняшний день ученые выделяют следующие виды депривации:

- **Сенсорная** (стимульная). Сенсорная депривация заключается в невозможности удовлетворить потребности во впечатлениях. Сюда относится зрительная, слуховая, осязательная, сексуальная и другие формы;
- **Когнитивная**. По сути, это отсутствие у человека возможности эффективно и рационально познавать мир, сюда же входит культурная форма депривации;
- **Эмоциональная**. В эту группу входит так называемая материнская депривация (родительская), а также любые другие типы лишений, связанные с ограничением возможности в установлении эмоциональных связей или их разрыв, к примеру, в случае смерти близкого человека. Патерналистская форма депривации часто возникает тогда, когда ребенок воспитывается в неполной семье;
- **Социальная**. Это понятие означает, что личность лишена возможности выполнять собственную социальную роль, вследствие социальной изоляции. Социальная депривация возникает у заключенных в тюрьмах, воспитанников детских домов и т.д.

**Несмотря на то, что существует
немало различных типов депривации,
все они имеют некоторые общие проявления:**

- **повышенная тревожность;**
- **обостренное чувство неудовлетворенности собой;**
- **снижение жизненной активности;**
- **частая смена настроения;**
- **немотивированная агрессия и т.д.**

Стоит также принимать во внимание, что эмоциональная депривация и любые другие ее формы могут иметь различную степень выраженности. Как правило, в большинстве случаев человеку удастся одностороннее ее воздействия с помощью удовлетворения своих прочих потребностей.

Методы борьбы

Специфическое лечение рассматриваемого состояния пока не разработано. Если речь идет об относительной ее форме, то полностью избавиться от этого состояния и сопутствующих ему последствий можно, устранив главные причины. Как правило, устранить проблему помогает длительная работа с квалифицированным психотерапевтом или психологом.

Гораздо сложнее дело обстоит с абсолютной депривацией, так как единственным способом ее устранения может стать предоставление человеку тех благ, которых он лишен или помощи для их самостоятельного достижения. Однако в этом случае грамотная психотерапия и психологическая помощь также рекомендуется.

Кроме того, существует несколько способов, позволяющих временно отключить механизмы депривации. Считается, что выработка агрессии, вызванная лишениями, прекращается при стрессовом воздействии, а также интенсивных физических нагрузках. Последствия двигательных и сенсорных ограничений можно вполне успешно компенсировать в творческой деятельности, тогда как при нехватке материнского внимания, проблема становится куда глубже. При этом чем раньше личность испытала на себе подобные ограничения, тем больше негативных последствий возникает и тем тяжелее с ними справиться в дальнейшем.

Фрустрация

(лат. *frustratio* — «обман», «неудача», «тщетное ожидание», «расстройство замыслов») — негативное психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям. Такая ситуация может рассматриваться как до некоторой степени травмирующая.

Причины фрустрации

- **Биологические.** В эту группу входят болезни, возрастные ограничения, физические дефекты. Сюда относится и сексуальная фрустрация;
- **Физические.** Хорошим примером является заключённый, свободу которого ограничивает тюремная камера. Нехватку денег, из-за которой человек не может приобрести то, что сильно хочет, тоже можно отнести к этой группе;
- **Психологические.** Это может быть страх, интеллектуальные недостатки, а также любовная фрустрация;
- **Социокультурные.** К этому типу можно отнести правила, нормы и запреты, которые мешают человеку достичь его целей. Сюда же относится экзистенциальная фрустрация (поиск смысла жизни) и социальная фрустрация, проявляющаяся в ситуациях нехватки общения или острого переживания одиночества.

Фрустрация -

это не всегда плохо, поскольку она может быть полезным показателем проблем в жизни человека, и, вследствие этого, может мотивировать его на изменения. Однако когда это состояние приводит к сильному гневу, раздражительности, стрессу, обидам, депрессиям или падению самооценки из-за чувства отвержения или отказа, то последствия могут быть весьма разрушительными. Помимо этих чувств, фрустрированный человек может испытывать беспокойство и напряжение, чувство безразличия, апатию, утрату интереса, синдром вины, тревогу, ярость, скрытую агрессию и враждебность.

Методы борьбы

Сегодня есть множество эффективных способов коррекции фрустрационного поведения, которые помогают человеку изменить своё поведение и мышление. Для этого используются разнообразные психологические методы, позволяющие освободить эмоциональные и физические зажимы, улучшить навыки коммуникации или когнитивные умозаключения.

Простые инструменты релаксации, такие как глубокое дыхание или рассматривание специально подобранных картинок, помогают успокоить чувства разочарования и гнева. Глубокое дыхание диафрагмой помогает расслабиться. Более энергичные упражнения, например йога, помогут снять эмоциональные и телесные блоки, после чего вы будете чувствовать себя намного спокойнее. Напряжённые и энергичные упражнения в группе помогут вам проработать чувства гнева и разочарования.

Следует принимать во внимание, что вы никогда не сможете полностью устранить свои фрустрации. Несмотря на все прилагаемые усилия, всегда будет происходить что-то, что вызовет у вас разочарование, напряжение или гнев. Наша жизнь наполнена болью, разочарованиями, потерями, лишениями и непредсказуемыми действиями других людей. Никто не может изменить это, но каждый человек может изменить своё отношение к таким жизненным событиям.

Если же вы чувствуете, что ваш уровень фрустрации действительно выходит из-под контроля, если он оказывает влияние на ваши личные отношения и на наиболее важные сферы вашей жизни, то в таком случае лучшим способом борьбы с этим состоянием будет обращение к грамотному психотерапевту или психологу.

Фрустрацию в психологии часто путают с такими характеристиками эмоционального состояния, как **депривация**.

Причины возникновения **депривации** и **фрустрации** также сильно отличаются. Фрустрация всегда связана с неудовлетворёнными желаниями либо препятствиями при достижении цели, а **депривация** возникает при отсутствии самого предмета либо возможности удовлетворения актуального желания.

Однако теория невроза в психологии указывает на наличие общего механизма этих состояний: **депривация** приводит к **фрустрации**, затем **фрустрация** вызывает агрессивную реакцию. В свою очередь, агрессия приводит к тревожности, а уже тревога вызывает защитную реакцию. В таком направлении психологии, как психоанализ, считается, что развитие такого элемента личности, как «Эго», всегда начинается с **фрустрации**.