

# フラストレーション

## 欲求不満の不適応的行動

### 攻撃的反応

身体的攻撃

なぐる・ける

言語的攻撃

悪口・ののしる

間接的攻撃

告げ口・陰口

転移した攻撃

八つ当たり・弱い者いじめ

自己への攻撃

自責・うつ・自殺

### 退行的反応

赤ちゃんがえり

夜尿

### 固着的（固執的）反応

役にたたない癖

爪かみ・貧乏ゆすり

遭難してぐるぐる回る

## ローゼンツヴァイクの欲求不満耐性

欲求不満に絶える力

## フラストレーション・トレランス

周りに愛され肯定的自己イメージをもつ

障害を克服する経験をする

人に援助を求めるオープンな態度をとる

欲求の満足を断念する

欲求の対象を変更する

正当な自己主張能力をつける

不安・心配の原因をつきとめ解決する

自分の性格や態度を客観的に考える