

欲求不満耐性テスト解説

アメリカの心理学者のローゼンツァイクは、日常生活の中の誰もが経験する欲求不満場面で、人間はどのように反応するかについて考えました。「P-Fスタディ」というテストを作り、左側の人物が右側の人物に欲求不満を起こさせている、簡単な24枚の絵があります。回答者は、自分ならどう答えるかではなく、絵の中の右側の人物ならどう答えるかを書きます。分析する人は、その結果を9つのパターンに当てはめます。

ためらい型	イライラした気持ちを強く訴えるが、解決しようとはしない。
自我防衛型	イライラの原因を考えるが、解決策を考える前に、なんとか自分を守ることを考える。最も多い反応。
問題解決型	なんとかして問題を解決しようとする。
他責型	他人や環境の責任だと考える。心の奥では他人から非難されたり攻撃されたりされるのではないかと気にしている。先手を打って相手を攻撃することもある。
自責型	自分の責任だと考える。自分のせいだと思い込み落ち込む。
無責型	自分にも他人にも責任がなく、うやむやにする。
G C R	Group Conformity Rating。普通の反応の割合。

右の表はそれぞれのパターンのよくある言葉（上段）と特徴（下段）が書いてあります。答えが「A1」～「C3」のどのパターンに当てはまるか、相談して判定してください。「A1」～「C3」の横の合計が3点になるように配点してください。例えば、完全に「A1」に当てはまるなら「A1」3点、「B2」も少しあるなら「A1」2点「B2」1点とします。■はありえない判定です。合計点を出し、「%」は合計を「24」で割り、■は「15」で割ってください。

	A ためらい	B 自己防衛	C 問題解決
1 他に責任がある	ちえっ／つまんないなあ／ なあんだ／残念だなあ／遊 んでほしいのに／ばれたか ／あ痛っ／ころんじゃった ／本当にこの子ったら／ま た出て行くの／僕一人なの ／さびしいな／急いできた のに／	これはおれの物だ／うるさ い／言いつけてやる／僕だ ってできるよ／それがどう したって言うの／わたしの せいじゃないわ／放ってお いてくれ／入って来るな／ お前が押したからだ／あな たが甘やかすからよ／ひど いや／大嫌いだ／そんなこ とどうでもいい／遅れて なんかいないよ／	僕にも貸してよ／一緒に遊 んでよ／あなたが直してよ ／戸を開けてよ／助けてく れ／連れて行ってよ／出か けないで／教室に入れてく ださい／
	欲求不満をおこさせたでき ごとに対して簡単にふれる が、自分で解決しようとは しない。	欲求不満の原因や責任を自 分でなく他の人に押しつけ ようとする。他人を強く否 定したり攻撃したりする。	欲求不満が解決してくれれ ばいいと思っているが、自 分では何もしようとせず、 他の人が何とかしてくれる と思う。
2 自分に責任がある	注意してくれてよかった／ 何のこと／どうしよう／大 丈夫です／何ともありませ ん／心配かけてすみません ／寝ている方が好きだ／何 時ですか／恥ずかしいな／	ごめんね／その通りです／ だって遊ぶ人いないんだも の／私の不注意です／悪い ことをした罰です／うっかり してました／私が悪かっ たんです／すみません／時 計が遅れていたんです／	直してみます／弁償します ／二度としませんから許し てください／もう一つあり ますからかまいません／悪 いことしたので寝ています ／これから気をつけます／
	欲求不満を起こしたできご とにできるだけ触れない。 それがかえって自分のため になったと考える。しか し、本気で解決しようとは しない。	欲求不満の原因や責任が自 分にあることを素直に認め る。しかし、その場だけで 終わる。言い訳をすること もある。	欲求不満の原因や責任が自 分にあることを認める。な んとかして自分で解決しよ うとする。
3 誰も責任がない	スケート遊びは好きじゃな いからいいよ／僕も一緒に 遊びたくなかったんだ／遊 んでるんです／たいしたこと ないから／もう一つある からかまいません／どこへ 行くの／	かまわないよ／入ってきて もらってもいいです／あな たのせいじゃないから心配 しないで／この子はまだ小 さいからいいです／僕にか まわないで二人で行ってい いよ／	ありがとう返すよ／一人で 遊ぶよ／今度遊んでね／そ のうち治りますよ／一緒に 遊びましょう／いい子にし て寝ているよ／
	欲求不満を起こしたできご とをなかったことにしよう とする。他の理由を探して 憎まれないようにする。	欲求不満の原因を深く考え ない。相手を許すが、問題 解決にはならない。	これといった行動をしない で、そのうち何とか解決す るだろう考える。