

挫折

名詞定義

- 因目標障礙而引起個體負面的情緒反應

挫折發生的條件

- 行為動機是強烈的
- 目標是重要且可達成的
- 目標與現況間有無法克服的障礙
- 自尊及自我需要受到威脅（ex. 舞伴失約）

引起挫折的因素

- 環境因素（自然、人為）
- 個人因素（生理、心理）

組織中常見的挫折

- 工作不滿足
薪資、工作本身、昇遷、人際關係
- 疏離感
技術專門化及社會高度官僚制度的結果
- 工作壓力
角色混淆、衝突或過荷所引致的壓迫感

常見的挫折反應

- 攻擊
 - ✧ 外向攻擊（攻擊阻礙或不相干的人、物）
 - ✧ 內向攻擊（降低對自己的評價）
- 壓抑：努力遺忘令其挫折的情況
- 固著：反覆嘗試明知無效的方法
- 退化：將行為移轉到早期或生活較適應的型態
- 幻想：逃避現實而於想像中獲得滿足
- 冷漠：對引起挫折的事物改採漠不關心、不再投入的態度
- 退卻：離開令他挫折的環境

如何減少挫折的發生

- 建立自信
- 調整對成功所設定的標準
- 重新分析挫折情境
- 改善情境
- 嘗試其他解決之道
- 適切的抒發情緒
- 接受輔導