

テーマ

感情を効果的に調整するには？

適用
分野

感情心理学、
コミュニケーション



研究
名称

自他の感情調整に関する心理学研究

氏名
所属

野崎優樹 講師
文学部 人間科学科

内容

●特徴

ネガティブな感情を経験した際、私たちはしばしば自分自身で、あるいは他者の力を借りて、その感情の調整を行います。この「感情調整」をキーワードとした心理学研究に取り組んでいます。

感情調整は、自分自身の怒りを和らげるアンガーマネジメントをはじめとする「自己の感情の調整」と怒っている相手を宥めたり、悲しんでいる相手を励ましたりするといった「他者の感情の調整」の2種類に大別できます。この両側面から研究を進めている点が特徴になります。

自己の感情の調整 他者の感情の調整

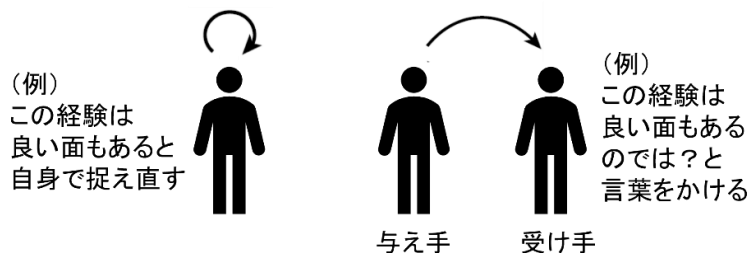


図1 「自己の感情の調整」と「他者の感情の調整」

●研究内容

数多くの先行研究がある「自己の感情の調整」に対して、近年注目が集められる「他者の感情の調整」に関する研究に、最近は主に取り組んでいます。

具体的には、定評のある国際的な学術誌『*Emotion*』にて、この分野を代表して、概念の定義と心的過程を説明するモデルをまとめた論文を発表しました。

また、直近の実証研究では、オンライン掲示板でのコミュニケーションに着目してデータを収集し、どのような言葉をかけると、他者のネガティブな感情を効果的に調整できるのかを検討しました。

このような研究を通じて、感情調整に関する理論の精緻化とその応用を試みています。

abc0987

就活は辛いことの方が多いですが、私は今でも頻繁に飲みに行くほど仲の良い友人ができてたりしました！

悪いことばかりでは無いと思うので、ポジティブに頑張ってください！

図2 調査に用いた掲示板サイトでのメッセージ例

キーワード

感情調整、情動知能、コミュニケーション、ソーシャル・サポート

連携方法

■ 講演 □ 研修 ■ 研究相談 ■ 学術調査 □ コメント ■ 共同研究