

心のゆとりが感情制御に及ぼす影響 ：ゆとりの下位区分に着目して

第74回中国四国心理学会
@東広島市民文化センター
2018.10.13-14

【連絡先】

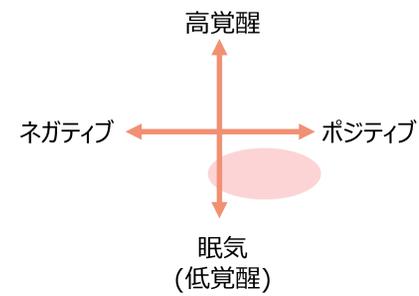
小林亮太 (広島大学 D1)
rkoba1993@gmail.com

○小林亮太・宮谷真人・中尾敬
(広島大学大学院教育学研究科)

Introduction

◆ 心のゆとり

- ▶ (1). 不安や焦りが少ないこと。
- ▶ (2). 心が落ちつき、安定していること。心が充足していること。
- ▶ (3). 他者と関わる状況においても余裕があり、気遣いができること。



◆ 心のゆとりの感情制御効果

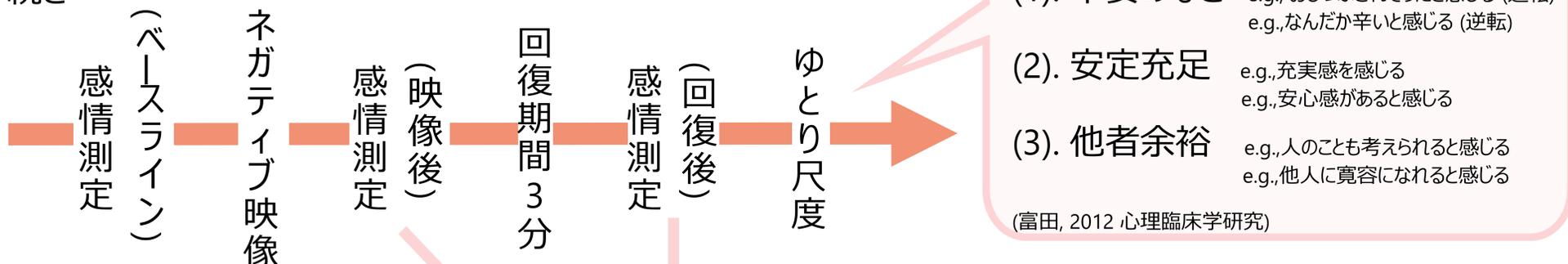
- ▶ 心のゆとりを感じる人が多い者は、ネガティブ感情状態からの回復が速い (小林他, 2018 対人社会心理学研究)
- ➔ 心のゆとりの3下位区分が考慮できていない...

心のゆとりの下位区分を考慮した上で、心のゆとりの感情制御効果について検討する

Method

◆ 参加者 大学生の62名 (女性26名, 平均年齢20歳, SD = 1.87)

◆ 手続き



ネガティブ感情緩和量

= ネガ感情得点 (映像後) - ネガ感情得点 (回復後)

➔ 回復期間でネガティブ感情が緩和するほど、値が大きい

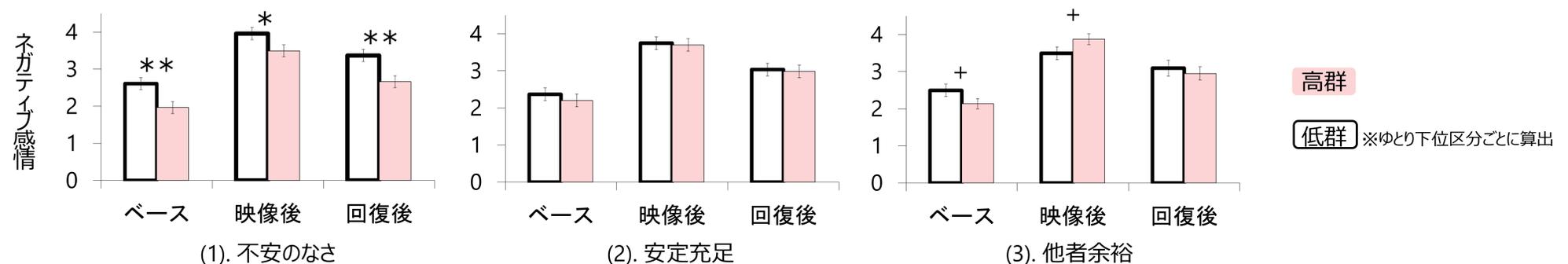
Results & Discussion

◆ 相関分析

- ▶ (1). 不安のなさ × ネガティブ感情緩和量: $r = .26, p < .05$
- ▶ (2). 安定充足 × ネガティブ感情緩和量: $r = .04, p = .74$
- ▶ (3). 他者余裕 × ネガティブ感情緩和量: $r = .25, p < .05$

心のゆとりの中でも、不安の少なさ、対人的余裕が感情制御に関与

◆ 追加検討: 心のゆとりの下位区分ごとに高低群に分け、2 (ゆとり高低) × 3 (感情測定時点) の分散分析を実施



心のゆとりの感情制御効果を検討する際には、
下位区分を考慮する + 時系列を含めて検討する 必要がある