3장. 긍정적 정서와 웰빙

부정적 정서의 기능

Negative Emotions

What are we like when angry, unhappy, anxious?

More of single-minded focus on emotion and related behaviors.

1. Negative emotions and **specific action** tendencies.

   Negative emotions produce urge to engage in specific action.

2. Negative emotions **narrow** range of actions and thoughts to fit dictates of emotion.(터널비젼)

긍정적 정서(Positive Emotion)

부정적 정서와 달리, 특정 행위가 분명치 않음

What does joy, happiness, contentment, & pleasure lead or urge you to do?

No clear pattern, nothing, or many possibilities.

Broaden & Build Theory of Positive Emotions

긍정정서의 확장-구축(축적) 이론: Fredrickson

All share ability to **broaden** our momentary thought-action repertoires and **build** enduring personal resources from physical and intellectual to social and psychological.

긍정적 정서의 힘: 확장-구축 이론(Fredrickson, 2001)

1. 긍정적 정서는 우리들의 사고-행동 레퍼토리를 확장시킨다

❖ 긍정적 정서는 **사고를 보다 폭넓은 행동으로 인도**

- 만족/행복한 상황: 상황에 대처하는 다양한 대안과 사고방식을 떠올림

2. 긍정적 정서는 부정적 정서를 상쇄시킨다

❖ 긍정적 정서와 부정적 정서는 양립 불가능 ?

❖ 긍정적 정서가 있으면 부정적 정서가 발휘되기 어려운가?

아주 화가 나거나 불안할 때, 행복했던 경험을 회상하면?

아주 즐거울 때 슬픈 경험을 회상하면?

❖ Fredrickson의 연구(2001)

3. 긍정적 정서는 탄력성을 고양시킨다

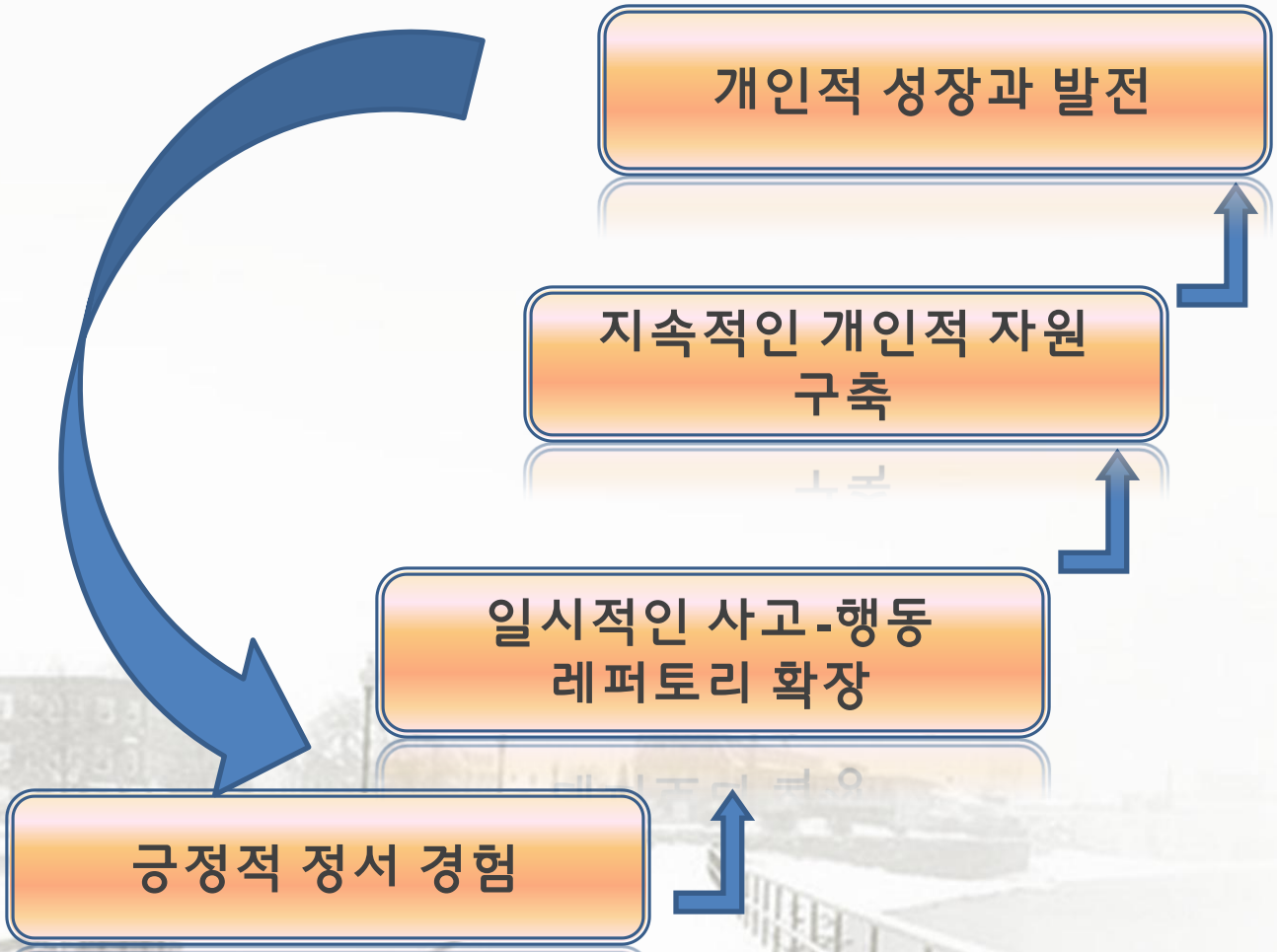
❖ 스트레스 상황에서 긍정적인 정서를 배양하는 성향은 탄력성과 효과적인 대처의 원천

4. 긍정적 정서는 지속적인 자원을 구축하고, 웰빙을 향상시킨다

긍정적 정서의 상향적 선순환

Positive emotion ➔ upbeat & flexible thinking ➔ better problem-solving, higher resilience, broader view of life ➔ engender social support from others.

긍정적 정서의 확장-구축 이론



긍정적 정서는 개인에게 어떤 자원이 되는가?

긍정적 정서와 건강자원

Positive emotions enhance and help build

Physical resources, Psychological resources, Social resources

신체적 자원	신체적 건강, 온전함, 질병에 대한 신체의 방어능력 강도
심리적 자원	스트레스 경험에 대처하는 개인반응의 효율성, 강인함, 탄력성
사회적 자원	필요 시 지지를 제공하는 대인관계의 양과 질

I. 긍정적 정서와 신체 자원

❖ **George Vaillant 연구**: 하버드 법대생 연구(50년 이상)

60 대의 건강을 예측하는 강력 요인은 ?
← 25세 때의 낙천성

정서 성태와 면역상태와 질병 간의 직접적 관계

부정적 정서: 면역체계(immune system) 억제,
unhealthy physiological functioning과 연관

긍정적 정서: 면역 기능 증진, healthy functioning과 연관

Different moods increase or decrease release of antibodies/hormones/transmitters that fight disease.

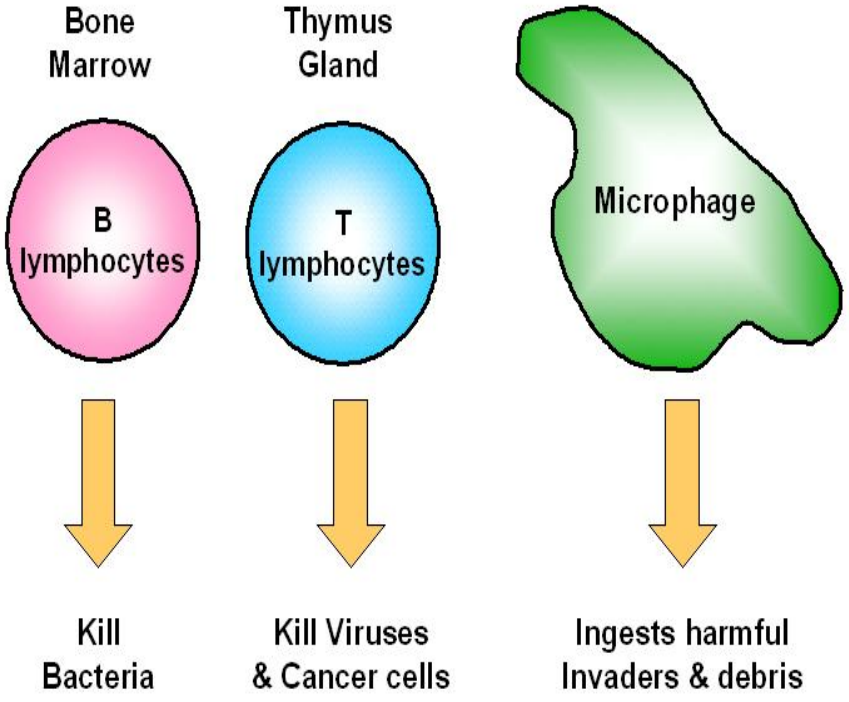
면역 세포들

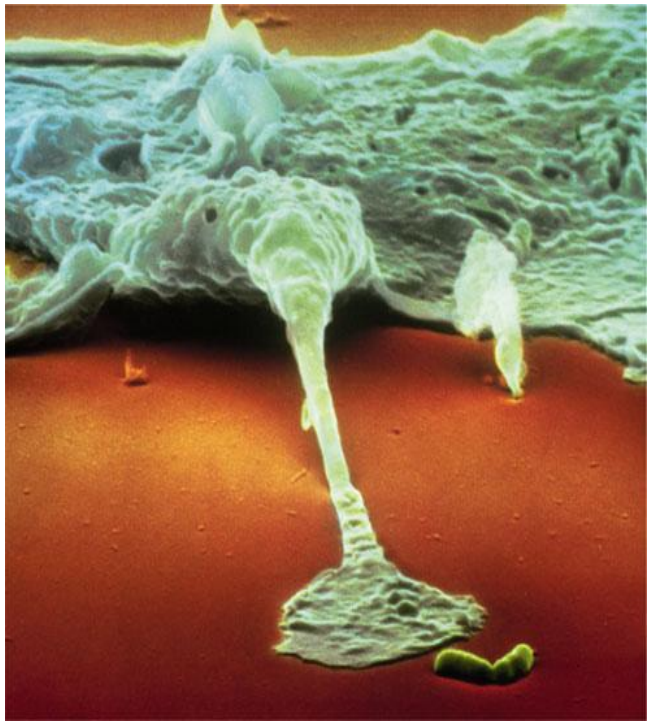
B 림프구 fight bacterial infections,

T 림프구 attack cancer cells and viruses, and

대식세포 ingest foreign substances.

During stress, energy is mobilized away from the immune system making it vulnerable.





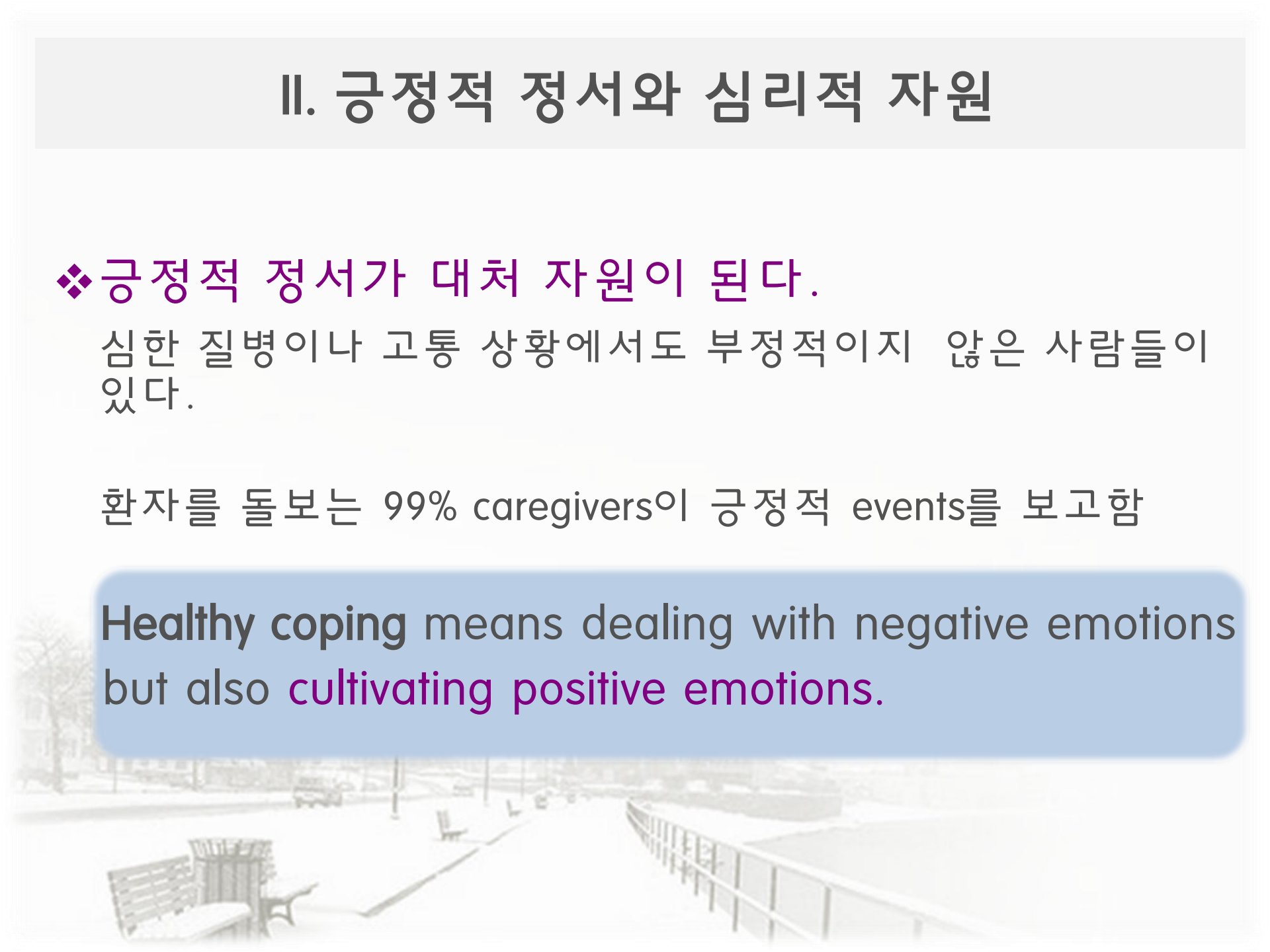
Ⅱ. 긍정적 정서와 심리적 자원

❖긍정적 정서가 대처 자원이 된다.

심한 질병이나 고통 상황에서도 부정적이지 않은 사람들이 있다.

환자를 돌보는 99% caregivers이 긍정적 events를 보고함

Healthy coping means dealing with negative emotions but also cultivating positive emotions.



Benefits of positive emotions

1. 긍정적 정서 경험은 예방적 대처방식으로 대응
2. 문제해결에서 유연하고 창의적
3. 비판이나 자아상에 위협적인 정보에 대해 덜 방어적
4. 자신의 신념과 일치하지 않는 정보를 부정하거나 왜곡할 가능성 적음

부정적 상황에서 긍정적 정서 발견하기

긍정적 재평가	-문제를 보다 긍정적인 맥락에서 재구성하는 인지적인 전략 -AIDS 환자들의 보호자: '노력한 가치와 보람이 있다.' -긍정적 재평가는 긍정적인 정서의 증가와 상관
문제초점대처	- 상황이 주는 심리적 고통을 감소시키기 위해 취하는 행동 - 임종환자 보호자들: 할 수 있는 작은 문제에 초점 (가구 재배치, 음식 장만, 여가 활동 계획)
일상적 활동에 긍정적 의미 불어넣기	-AIDS 환자 보호자들의 행복한 시간은? -상대방을 위한 특별한 식사 준비, 친구들과 함께 지내기 등 -계획에 없던 사건이나 경험(사소한 일로 칭찬 받음, 우연히 아름다운 꽃을 마주함)

III. 긍정적 정서와 사회적 자원

우리의 행복과 건강에 가장 영향을 주는 것은 무엇인가?

"가깝고 친밀하고 지지적인 인간 **관계**"가 있느냐

친밀하고, 지지적인 관계를 가지고 있는 사람들은
그런 연결망이 없는 사람들에 비해
건강이 더 좋고, 행복하다고 보고
(Baumeister & Leary, 1995; Ryff & Singer, 2000)

관계의 중요성에 대한 인상적인 증거들

1 수천명이 참가한 대규모 역학연구들

- 배우자, 친구, 가족, 이웃, 지역사회, 사회적/종교적 집단과 광범위하게 사회적 관계를 맺고 있는 사람들 ➡ 병에 덜 걸리고 더 오래 산다.

2 캘리포니아 거주자 7천명의 사망률에 대한 9년의 추수연구 (Berkman & Syme, 1979)

- 남녀, 노소, 빈부, 인종을 가리지 않고,
  사회적인 접촉을 많이 한 사람이 훨씬 더 오래 산다.

3 House et al., (1988) : 2500명과의 면접

- 사회적 연결의 결여로 인한 건강 위험 > 흡연/비만으로 인한 위험성
- 사회적으로 아주 활발한 남성들이 고립된 남성에 비해 다음 10년 동안 생존할 확률이 2~3배 높음

사회적 지원(사회적 지지:Social support)란

❖ 타인들로부터 제공되는 자원

누구로부터의 지원인가? 부모, 친구, 교사, 등

무엇이 지원되는가?
물질적 지원, 정서적 지원(공감), 정보적 지원

❖ 사회적 지원은 어떤 기능을 하는가?

사회적 지지의 긍정적 효과에 대한 이론

❖완충가설(Buffering Hypothesis)

사회적 지지는 **stress/crisis를 경험할 때 유용**

Buffers가 부정적 정서로 인한 나쁜 효과를 감소시킨다

예: 고통에 대해 disclosure(글쓰기, 말하기)

❖직접효과 가설(Direct Effects Hypothesis)

관계자체가 건강에 기여

좋은 인간관계는 스트레스 경험에 관계없이 그 자체가 우리를 더 행복하고 더 건강하게 만든다

얼마나 긍정적이어야
정신적으로 건강하다고 할 수 있는가?

효율적인 경영관리 팀에 관한 연구
결혼한 부부에 대한 집중적인 관찰연구
치료 전후의 우울증 환자들에 대한 연구

긍정 행동, 부정 행동
정서 측정

"결정적 긍정성 비율(critical positivity ratio)" 은?

주어진 일정기간에 긍정적 정서/부정적 정서 비율

왕성

3배
(2.9)

3배

쇠약

긍정적 정서 개발하기 : 몰입경험

생각하거나 분석

일상적인 마음의 상태

몰입은 사라지게 됨

긍정적 정서 개발하기 : 만끽(음미)

Bryant과 Verhoff(2007)의 연구

좋은 음식을 만끽하는 것

VS.

긍정적 경험의 강도와 빈도를 높인다

기본 가정

"사람들은 삶의 긍정적인 경험들을 주목하고, 감상하고, 고양시키는 역량을 가지고 있다"

만끽을 위한 세 가지 선행 조건

1
- 그 순간에 일어나는 느낌(즉시성) 중시 (here & now)
- 충분한 주의를 기울여야 함

2
- 타인의 평가/삶의 의무감에서 벗어나야 함
- 조용하고 여유로운 마음의 상태가 요구됨

3
- 즐거운 특징에 초점을 두고 충분히 감상
- 만끽과 연합된 정서를 확인 ⇒ 만끽의 긍정적 효과↑