

Turning adversity to advantage: on the virtues of the coactivation of positive and negative emotions 逆境をアドバンテージに変える：ポジティブとネガティブの感情の相互作用の効果

健康心理学 ずっとネガティブ (N) な感情に焦点 理由 心身へのインパクトの大きさ
ポジティブ (P) は N の両極扱い N 除けば P にと考えてきた。

最近の Emotions and affective neuroscience 感情神経科学はこれに疑問符を
感情システムは神経システムのレベルによって違う働きをしている

ESM (Evaluative space model) 刺激の評価プロセスの初期には P と N が別の働きをする

- 1) N を除けば P が高まるわけではない P と N を結びつけた研究は N だけの研究で見えなかったものを、本書の他の章でも証拠が
- 2) N と P は両極でなく、2 変数 それらの相互作用に注目

P と N の相互作用に伴う矛盾は、気分のいいものではないが、ストレスの持つ意味、未来のストレスの克服、トラウマ体験の脱却に関係しているかもしれない=相互作用は逆境をアドバンテージに変える

先行研究

Canon Selye Lazarus & Folkman など・・・

Disclosure 開示パラダイム (Pennebaker) ストレッサーについての考えと感情を書く
書いたほうが健康、P と N を書いたほうが健康、悲惨なストレッサーでも書けば健康

しかし P と N の量やバランスではいろいろな結果

- ・ N を多く、P は少なく (N ↑ P ↓) が健康
- ・ 大学入学というマイルドなストレッサーでは P と N の大小は逆 (N ↓ P ↑) のほうが健康
- ・ Stein ら、パートナーが AIDS で死別した介護者では、P と N の量ではなく、全体に占める P の割合が高い (P / ALL ↑) と健康

P と N の割合という変数が使えそう 半々であれば相互作用がある状態とみなせる

ヘルシーコーピングのための相互作用モデル

健康 (有益と不利益) を縦軸、P と N のバランス (P が優勢か N が優勢か、同じか) を横軸に
軽い、中程度、重いストレッサー別に 3 つのグラフ

- 1) 関係は直線ではなく曲線
- 2) ストレッサーが重いほど、最善のバランスはネガティブの割合が優勢

先行研究と合致

このモデルは相互作用 (どちらもある) と中立 (どちらもない) を区別できないが、前者が重要。
Spiegel のレビューでは、がん患者では、感情表出したほうが抑圧するよりも健康

N を取り除くのか、P を際立たせるのか、悪を善とするのか

- ・ N の抑圧はよくない
- ・ Folkman らのレビュー P な再評価 (現在と過去の出来事の「よいこと」に焦点)、問題焦点型コーピング、P な出来事を作り出すこと (P な心理的な小休止で普通の出来事に P な意味を注入) はコーピングに有益 楽観主義の効果!
- ・ Folkman らのレビュー P と N の最善のバランスと関係、作業メモリ (短期記憶)、N を記憶しておく、ナラティブ、物語に統合、そのプロセスで P と N が同時に存在、ストレス対処能力は意味づけ能力を高める