

2010年7月23日 PP勉強会  
山口大学 戸ヶ里泰典

# THE VALUE OF POSITIVE PSYCHOLOGY FOR HEALTH PSYCHOLOGY: PROGRESS AND PITFALLS IN EXAMINING THE RELATION OF POSITIVE PHENOMENA TO HEALTH



*Lisa G. Aspinwall, Ph.D. & Richard G.  
Tedeschi, Ph.D.*

1

*ann. behav. med. 2010; 1-12.*

# INTRODUCTION

- 近年研究が急増する「Positive Psychology」研究では、多領域にわたる理論を含み、そこでは共通して、ポジティブな人体機能、心理学的な健康、病や他の逆境への適応に焦点が当てられている
- このポジティブ心理学の発展には、ポジティブな現象が、精神的身体的な健康に関連すること、また、健康やウェルビーイングの改善のために、ポジティブな感覚、思考、経験を推進する介入に反応する潜在的な力に対し、学問や一般市民における、興味関心が高まっていることにある

## 本稿の目的

1. 現代のポジティブ心理学での注目よりも遡った、しかし、健康心理学との密接な結びつきについて明確になっている概念である、**Optimism**、**sense of coherence**、**posttraumatic growth**について考えること
2. ポジティブな現象が、病いについての、病因論、進行、管理を含む、ヘルスアウトカムに対する多角的なメカニズムを検討すること
3. 研究、臨床の両者を制限する可能性があるポジティブな信念や状態について、普及しているが誤解を招く可能性がある仮説を特定すること
4. ポジティブな現象が健康やウェルビーイングを促進することについての、科学的な探求と応用のバランスを追究するために、ポジティブシンキングに関する有害で、しかし、ポピュラーないくつかの観点を避けるための戦略の要点について述べること

# THE ORIGINAL POSITIVE PSYCHOLOGY

- Seligmanらが2000年に「ポジティブ心理学」を提唱・・・三つのテーマから成る
  - Positive experience
  - Positive personality
  - Positive communities and institutions
- それ以前から心理学者の間では人々が逆境にどのように対処するのか(適応・レジリアンス・thriving・growth)、また、個人的・社会的・発達の要因は、慢性的な精神的身体的疾患から守るのかどうか、長らく議論されてきた
- 本稿では、数あるポジティブ心理学概念の中でも健康との関連に置いて代表的で良く開発されている概念に焦点を当てる・・・sense of coherence, optimism, posttraumatic growth

# SENSE OF COHERENCE

- ストレス関連の障害を生じる人がいる一方でどのような人が健康を維持しているのかという問い
- 「salutogenic」という「pathogenic」とは逆の焦点は後年に Seligmanらにより整備される Positive Psychology に持ち込まれる
- 3つの下位概念から成る
- Meaningfulness が健康の維持にもっとも大事
  - Inner feeling、対人関係、major activity、実存的な問題といった、重要なlifeの中で見つけられる

# OPTIMISM

- ポジティブなアウトカムに対するgeneral expectancyで、特性であって、人々がどのようにストレスに対処するかを予測する
- Optimistはcopingにおいてapproach-orientedな様式をとり、ストレスに対して対処方略を柔軟に適用する
- 健康上の問題に対する良好な対処につながる
  - 乳がん、HIV、感染症
  - 健康関連行動、免疫機能の好転、生存率

# BENEFIT-FINDING AND GROWTH

- Benefit-finding と posttraumatic/stress-related growth は近年、health psychology において重要な位置づけとなってきた
- 逆境下で恩恵を見出したり、ストレスや trauma の影響を処理するときに成長を経験することは病いも含めたネガティブな出来事を経験する人において一般的に認知される
- 人々が逆境に抵抗し、そこからの立ち直りを強調している SOC や resilience とは異なる概念である
- Posttraumatic growth は経験している仮想世界が破壊される出来事の影響の中での transformation が強調される
  - 自己、他者、将来に関する基本的な信念の再概念化が要求され、個人に成長が生じる
  - personal strength, 人生に対する評価、他者との関係の改善、spiritual な変化・発達、新たな生活機会といった形で成長する

# CUMULATIVE EVIDENCE FOR A PROSPECTIVE INDEPENDENT LINK BETWEEN POSITIVE PHENOMENA AND MULTIPLE HEALTH OUTCOMES

- 健康心理学分野に対する、SOC, Optimism, Posttraumatic growthといったポジティブな現象と健康との関係、またこれらの関係を媒介している、生物学的、行動的、社会的なプロセスに関するエビデンスについてみていくことが必要
- これらのエビデンスは近年蓄積している
- ポジティブな状態と健康との関連は、悲観的な予期やネガティブな感情による有害な効果では説明できない
- 死亡率に関する研究では、ポジティブな思考や感情による恩恵は、ill sampleよりもhealthy sampleでより強く見られていることに注目する必要がある



# MULTIPLE AND POTENTIALLY INTERRELATED PATHWAYS THROUGH WHICH POSITIVE PHENOMENA MAY INFLUENCE HEALTH

- Optimismは例えば、予防的健康行動やセルフケア(運動、健康な食事、禁煙)を予測する
  - 逆に運命論者は危険な行動(unsafe sex、自殺企図、喧嘩による負傷)が多い
- Optimismは、主観的なsocial supportをより多く受けると知覚し、より質が高く頻回の社会的相互作用と関連する
- さらに、医療アドヒアランスやリハビリへの参加を促進する
- Optimism, resilience, benefit-finding, social supportは生理学的に良好な経過をたどる(免疫系、神経系)
- さらに、approach-focused copingや不安減少トレーニング、ソーシャルスキルトレーニング自体が、免疫システム自体に好影響することが言われている
- グループ介入によって、benefit-findingが増加した対象では、コルチゾルの減少が見られたとする報告がある

# MULTIPLE AND POTENTIALLY INTERRELATED PATHWAYS THROUGH WHICH POSITIVE PHENOMENA MAY INFLUENCE HEALTH

続き

- 逆境の経験を挑戦とみなし、benefit-findingや、自己の成長を見出す際には、reflective rumination mechanismを使用し経験を処理する中で、病気は意味を持つものに変換される
- 目標達成とポジティブな感情の両方は影響しあい、より頑強な免疫系反応に関連する
- ポジティブ心理学とポジティブな健康との関係を理解するために、研究者は、これらの影響に関するパスを探索していくことは重要
- いくつかのパスは、深い変化を、よりよい健康を生む出す健康関連行動・社会的行動の変化を促進する
- ほかに、ストレスを減らし、免疫系の機能に関与する人生観の変化を生むかもしれない
- 前向きなデザインでの検討や、保健行動、社会的なプロセス、対処方略、および病気に関連するバイオマーカーの変化との相互関係の検討、ポジティブな現象とヘルスアウトカムとの関連性におけるパスを説明することにつながっていく

# PERVASIVE AND LIMITING ASSUMPTIONS ABOUT POSITIVE BELIEFS AND STATES

- 一般に流布しているポジティブな現象の性質や機能に対する不当な仮説について、健康との関連性について限定した見方がされている
- ポジティブな考え方や感覚は
  - ネガティブな情報に対してのシステムティックで効果的な思考を弱らせている
  - ネガティブな考えや感情との共存在はしえない
  - ネガティブな考え方や感情とは対称で真逆効果を持つ
  - 心地よいが、恒久的な効果は持たず、とるに足らないものである

# POSITIVE THOUGHTS AND FEELINGS UNDERMINE DECISION-MAKING, ESPECIALLY FOR NEGATIVE INFORMATION

- ポジティブな信念や状態は認知プロセスにおいて有害である・・・システマティックで洞察に富む思考ができない・・・リスクな行動や判断に走るといふ仮説
- 過去30年の研究をみるとポジティブな感情は注意深く、システマティックで効果的な意思決定を促すエビデンスがある
  - 不都合な情報であっても、情報の精密な検討を要求する
  - ポジティブな信念や状態は個人のネガティブな情報に対する関心を高め、よりよい意思決定につながっている
  - ポジティブな状態がヘルスリスク情報の処理に関与する
  - ポジティブな気分が個人の弱さへの関心を高める

# POSITIVE AND NEGATIVE THOUGHTS AND FEELINGS CANNOT COEXIST

- ポジティブとネガティブな感情は共存できず、ネガティブなライフイベントまたは重い病気を経験している人々は同時に、ポジティブな感情や期待を抱くことはできない、という仮定
- 多くの反証材が存在する
  - 病気などネガティブイベントはポジティブとネガティブな思考や感情を作り出す
  - 日々ネガティブな経験をしている人もポジティブ感情を報告する
- ポジティブな思考や感情と、ネガティブな思考や感情が合同で活性化することにより、大きなストレスーを取り巻くネガティブな思考や感情を処理することにつながる
- ポジティブな思考と感情の経験は、ネガティブな思考と感情の効果的なmanagementの中心にある
- ポジティブなemotionや予期、あるいは、生活の変化の促進につながる介入をすることは、トラブルから気をそらすことよりもより効果的で重要な役割を果たすことになる

# POSITIVE AND NEGATIVE STATES ARE SYMMETRICAL AND OPPOSITE IN THEIR EFFECTS

- ネガティブな感情・期待がある効果を持っていた場合、ポジティブな感情・期待は全く逆の効果を持つという仮定
- 多くの研究で必ずしも真逆の効果ではないという報告
  - Ryffらの心理学的well-beingとill-beingおよびbio-markerとの関係の検討...各々別個のbiomarkerとの関連を示した
- 「ポジティブな感情表現」以上のものとして心理学的well-beingを概念化することが必要

# POSITIVE STATES ARE TRIVIAL NICETIES, IN CAPABLE OF CREATING ANY LASTING BENEFIT

- ポジティブな信念や状態は些細なもので、恒久的な利益をもたらすことは不可能であるという仮定
- そうでないことはすでにこれまでに述べてきた
- ポジティブな信念や状態は免疫機能を改善し、他の生理学的な利益をもたらす
  - 例えば、心臓の反応を低下させ、ソーシャルサポートの発見や享受を推進し、アクティブなコーピングを推進し、ヘルスリスク情報に着眼し、それに続く医療上の意思決定を良いものにする、よりよい健康実践を行う
  - 長期にわたる健康リスクや重篤な疾患に対するmanagementに置いて重要な役割を果たす
- ポジティブな信念や状態は、短期間良い心地にさせる以上の効果を有している・・・良好で長期的なアウトカムを推進する個人的・社会的な資源を築くことになる

# A PRESCRIPTION FOR ADVANCING SCIENCE AND PRACTICE, WHILE AVOIDING THE “TYRANNY OF OPTIMISM”

- 重篤な疾患をmanageするうえでは、ポジティブに思考し、ネガティブな思考や感情は抑えること、という、「ポジティブ思考の専制」は、1950年代Norman Vincent Pealeの書籍や講義の中で現れた
- 特に、New Thought Movement論での”Change your thinking, change your life”から、罹患した人々に対する責めへの飛躍は2, 30年前に現れた
- ポジティブシンキングの潜在的な利点を強調することは、世界における真の問題の認識を必然的に犠牲にしてきた
  - Mr. Pealeは彼に追従する人がいかなる有害なものを聞き、話し、見ることを拒否する。彼にとって真の人間の苦難は存在しない。殺意のある怒りや自殺念慮、残忍さ、欲望、貧困、無知、といったものも存在しない。こうしたものはすべて彼は、些細な精神的なプロセスとして片づける



# A PRESCRIPTION FOR ADVANCING SCIENCE AND PRACTICE, WHILE AVOIDING THE “TYRANNY OF OPTIMISM” (続き1)

- 被害者責任や容赦ないポジティブシンキングの推進は今日の問題そのものである
- しかしこれらは神経生物学的、認知的、社会的な科学的な努力により生じてはいない
- 患者や家族の誤った希望や新たな世代がそうした問題に寄与することを避けるため、健康心理学者は自身や他の研究成果を基にした誇張された大衆化された主張を否定する点でより能動的にならねばならない
- しかし同時に、病の成功的なmanagementと健康の回復を推進する要素を含んだ適応機能の理解に向けた科学的な努力を断念してはならない

# A PRESCRIPTION FOR ADVANCING SCIENCE AND PRACTICE, WHILE AVOIDING THE “TYRANNY OF OPTIMISM” (続き2)

- 健康心理学領域で採用されるsense of coherence、meaning、optimism、ポジティブ感情、benefit-finding、認知的適応、成長の感覚などの概念に焦点を当てることにより、我々の領域では、こうした概念が病への抵抗や病のmanage、healingの過程において果たす役割についてより知見を深めることにつながる
- ポジティブな現象と、多角的なヘルスアウトカムとの関連性を検討するために、前向きで、processorienteで、できれば実験的なデザインをとることはこうしたプロセスの理解をより深化させる上で必須である
- Antoniらの初期の研究において、例えば、benefit finding、anxiety reduction、ソーシャルサポートに基づく効果的な介入は、重篤な患者の健康やQOLを改善するようにデザインされる可能性があると指摘した

# CONCLUSION

- ポジティブ心理学と健康との相互関係を研究する際に、研究者や臨床家は「ポジティブシンキングの専制」の寄与を避けるべきである
- それは、単一のポジティブアウトカムへの焦点化を避けることであり、ポジティブな信念の治癒力に関する偽りを暴くことを通して行われる
- しかし同時に、研究者や臨床家は人間の健康におけるポジティブな思考や感覚の役割を明らかにし、介入方法を開発するための科学的な努力をすぐにあきらめることは避けるべきである
- 異なるポジティブな現象は、癌や他の疾患の病理や進展に関与するかもしれない点を明らかにすること、こうしたプロセスは疾患によってどのように異なり、癌の種類によってもどのように異なるのかを理解することなど多くの課題が残されている
- 我々は心理学的なウェルビーイングを推進する介入が、利益をもたらすことを認識する重要性を提案する
- 我々の研究がポジティブとネガティブの現象を測定し、それらが時間的にどのように関連するか探索し、prospectiveに健康に影響する複数の経路を探索したデザインである限りにおいて、健康心理学とポジティブ心理学の結合点の研究は、疾患の病因、進展、managementにおけるポジティブな現象の利点と不利に光を当てる可能性を有している