

壓力定義與測量

王郁茗
2011/4/6

大綱

- 壓力的概念
- 影響壓力反應的身心社會因素
 - 情緒
 - 認知
 - 人格
 - 社會支持網絡
- 壓力反應
- 壓力測量

壓力的概念

- Maintenance of life is critically dependent on keeping our internal milieu constant in the face of a changing environment.
 - Claude Bernard (1865/1961)
- "homeostasis."
 - Cannon (1929)
- Selye (1956) used the term "**stress**" to represent the effects of anything that seriously threatens homeostasis.
 - Schneiderman, Ironson, & Siegel (2005)

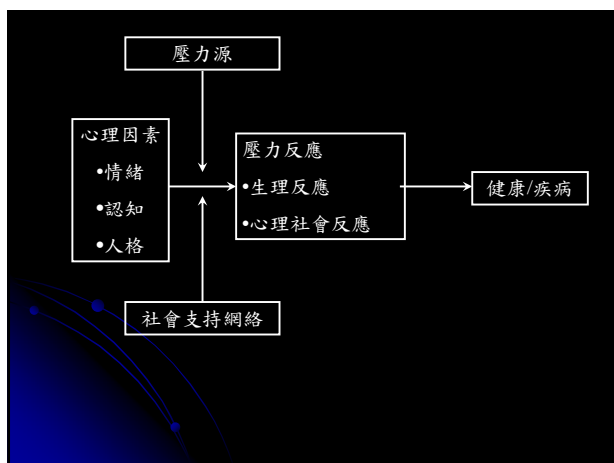
壓力的概念

- The actual or perceived threat to an organism is referred to as the "stressor" and the response to the stressor is called the "stress response."
使個體產生壓力的各種刺激事件統稱為壓力源，包括各種實際存在或可能存在的內在及外在情勢。
- Although **stress responses** evolved as adaptive processes, Selye observed that severe, prolonged stress responses might lead to tissue damage and disease.
有機體對於擾其平衡狀態及使其應付能力過度負荷的刺激事件所表現出的反應型態。

• Schneiderman, Ironson, & Siegel (2005)

壓力的概念

- Definition of stress
 - The condition in which person-environment transactions lead to a perceived discrepancy between the physical or psychological demands of a situation and the resources of the individual's biological, psychological, or social systems.



情緒的定義

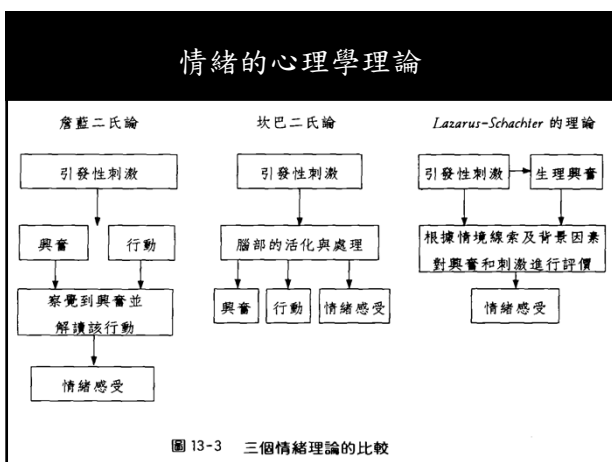
- 一種複雜型態的身體變化和心理變化，包括有針對情境而產生的生理興奮、感覺、認知歷程及行為反應 (Kleinginna, 1981)

嬰兒的情緒

- 不需要先前的練習，嬰兒就會以恐懼或呼吸困難來應對巨大聲響 (Sylvan Tompkins, 1962)。嬰兒似乎已「先天設定好」以某種情緒來應對某些刺激。
- 4-6個月大的嬰兒以能對重複呈現的成人臉孔照片 (露出各種表情) 顯出「習慣化」反應，這說明嬰兒似乎也擁有解讀他人臉部表情的先天能力 (Serrano et al., 1992)

情緒的生理歷程

- 自主神經系統
 - 交感神經與副交感神經系統
- 下視丘和邊緣系統
 - 整合生理興奮的激素層面和神經層面，除了情緒之外，也是攻擊、防衛和逃避等行為型態的控制系統。
- 大腦皮質
 - 涉入所有的複雜情緒中，提供聯想、記憶及意義，以便整合心理經驗和生物反應。目前研究發現，大腦皮質中似乎有不同的情緒中樞，分別處理正面情緒(左半球，如快樂)和負面情緒(右半球，如憤怒)。



文化與情緒表達

- 不同文化對於應該如何管理情緒，有著不同的標準。
- 文化建立起各種社會準則，以規定人們何時可以展現某些情緒，何種身份地位的人們在何種情境中適合展現何種類型的情緒 (Lutz & Abu-Lughod, 1990)。

認知與壓力反應

- 認知評價(cognitive appraisal)
 - 指對壓力源的認知解釋和評估
 - 對壓力的認知評價可以改變壓力源對壓力反應的衝擊。

認知評價

- Primary and Secondary Appraisal
 - Primary appraisal
 - assessing the meaning of the situation for our well-being
 - events judged to be stressful are further evaluated.

認知評價

- Secondary appraisal
 - The ongoing assessment of available resources for coping.
 - significant discrepancy between demand and resource leads to stress.
 - secondary appraisal doesn't always follow primary appraisal - may precede it.
- Stress may occur without cognitive appraisal
 - example: emergency situations.

認知評價

- 影響認知評價的因素
 - 個人因素
 - intellectual, motivational and personality characteristics such as self-esteem level or belief system
 - 情境因素
 - situations that involve strong demands and are imminent are more stressful.
 - life transitions
 - those which deviate from expected timetables

認知評價

- 情境因素(續)
 - ambiguous situations
 - role ambiguity - function or task is unclear
 - harm ambiguity - likelihood of harm or availability of resources unclear
 - desirability of situation
 - undesirable events tend to be experienced as more stressful than desirable ones
 - controllability of situation - can the event be controlled?
 - behavioral control - affecting the event through some action.
 - cognitive control - affecting the experience of the event by using some mental strategy

個人特質與壓力反應

- 控制信念 (Rotter, 1966)
- 自我效能 self-efficacy (Bandura, 1977)

控制感

- People strive for personal control
 - The feeling that they can make effective decisions and take actions to produce positive outcomes and avoid negative
- Types of Control
 - Behavioral Control - concrete action to reduce stress
 - Cognitive Control - stress is modified by thoughts
 - Decisional Control - choice of a course of action
 - Informational Control - aids in prediction and preparation

控制感

- Beliefs About Oneself and Control
 - Locus of control
 - Internal(內在決控)- control of events lies within us
 - External(外在決控)- situations/others control what happens
 - Assessing LOC
 - I-E Scale by Rotter

● Rotter, 1966

控制感

- Beliefs About Oneself and Control
 - Self-efficacy自我效能
 - an estimate of chances of success based on:
 - belief that behavior would produce positive outcome.
 - we are capable of producing the behavior.
 - strong self-efficacy is linked to lower strain.

控制感

- Personal Control and Health
 - Control may be related to health behaviors and adjustment to illness
 - Adjustment to illness relates to use of cognitive control

性格與健康

- A型性格與B型性格
 - A型行為特徵(TAB)：時間逼迫感、過度競爭、敵意
 - B型行為特徵：A型之外的行為型態，較具競爭心，也較不具敵意
- TAB與冠狀動脈性心臟病
- C型性格與樂觀態度
 - C型性格-「濫好人」、克己、自制、自我犧牲、合作、姑息、讓步、缺乏主見、有耐性、服從權威、避免表達負面情緒(特別是憤怒)，可以預測癌症或加速癌症的進程

敵意

- 一組長期而持久的負面評價或認知歷程，同時也伴隨生氣的情緒，以及相關的行為反應，如言語攻擊、身體攻擊；以及壓抑敵意

● 林&翁 (2002)

敵意的行為表現

- 行為層面
 - 身體攻擊(assault)
 - 對立(negativism)
 - 言語敵意(verbal hostility)
 - 間接敵意(indirect hostility)
- 情感層面
 - 易怒(irritability)
- 認知層面
 - 懷疑(suspicion)
 - 怨恨(resentment)

● Buss & Durkee (1957)

敵意相關疾病

- 冠狀動脈心臟病
- 頭痛
- 消化性潰瘍
- 癌症
- 類風濕性關節炎

堅毅性格(韌性)

- **Hardiness**
 - A personality style that explains why some people get sick under stress.
 - Characteristics
 - **control** - belief that one can influence events
 - **commitment** - sense of purpose or involvement
 - **challenge** - viewing changes as opportunities for growth
- Kobasa, 1979

堅毅性格

- **Hardiness, Coherence, and Resilience**
 - **Conceptually similar terms**
 - **sense of coherence** - when the world is seen as comprehensible, manageable, meaningful
 - **resiliency** - having high levels of self-esteem, personal control, and optimism
 - studied in children living in adverse situations.

堅毅性格

- Hardiness and health
 - Retrospective and prospective studies found hardy people have fewer illnesses and deal with stress more effectively.

堅毅性格

- Hardiness in Old Age
 - Stamina 毅力
 - studied in older people
 - a triumphant, positive outlook during adversity
 - Past health, education and activity level are related to stamina

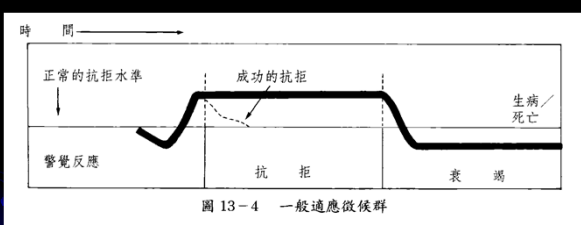
社會支持網絡

- 社會支持(social support)
 - 指他人提供的資源，表示個人在某個溝通網絡和共同義務中會受到照顧、愛、尊重、並與他人緊密相連 (Cobb, 1976 ; Cohen & Syme, 1985)。
- 社會支持的內容
 - 情緒的支持、尊重的支持、實質的或工具性的支持、訊息的支持、網絡的支持。
 - 不同的壓力來源，人們認為最有助益的社會支持也隨之不同。
- 社會支持的適切性
 - 適時、適地、適量

壓力反應

- 壓力的生理反應
 - 對急性威脅的緊急反應
 - 一般適應症候群
 - Hans Selye把有機體對壓力源的反應稱為一般適應症候群 (General Adaptation Syndrome, GAS)
 - 心理神經免疫學(psychoneuroimmunology, PNI)
 - 探討外在壓力源(生活事件)如何改變免疫系統對內在壓力源(病毒或細菌)的反應
- Ader & Cohen, 1993; Maier et al., 1994

第一階段：警覺反應 (生活中持續不退的壓力)	第二階段：抗拒 (生活中持續不退的壓力)	第三階段：衰竭
<ul style="list-style-type: none"> · 副腎皮質擴大 · 淋巴系統擴大 · 激素水平升高 · 對特定壓力源產生反應 · 腎上腺素的分泌，這與高度生理興奮有關，也與負面情緒有關 · 容易屈服於高強度的壓力源 · 罹患疾病的可能性升高 (如果延續下去，GAS中較緩慢的成分將開始運作，於是進入第二階段) 	<ul style="list-style-type: none"> · 副腎皮質收縮 · 淋巴結恢復正常大小 · 持續高度的激素水平 · 高度的生理興奮 · ANS之副交感神經部分的反作用 · 壓力源持續下去：對進一步致弱效應的抗拒 · 對壓力的敏感度升高 (如果壓力繼續維持在高度水平，激素貯存量將會枯竭；開始感到疲乏，於是進入第三階段) 	<ul style="list-style-type: none"> · 淋巴結擴大/功能不良 · 激素水平升高 · 適應性激素枯竭 · 抗拒原來壓力源或額外壓力源的能力減弱 · 情感體驗——通常感到消沈、沮喪 · 疾病 · 死亡



壓力反應

- 壓力的心理反應
 - 心理防衛機轉
 - 因應方式
 - 問題導向因應方式
 - 情緒導向因應方式
 - 創傷後壓力症候群
(post-traumatic stress disorder, PTSD)
 - 哀傷反應

表 13-1 應付策略的分類

應付策略的類型	例子
問題導向的應付方式 改變壓力源或改變個人與壓力源的關係 ——經由直接行動及/或問題解決的活動	· 對抗 (破壞、消除、或減輕該威脅) · 逃離 (使自己遠離該威脅) · 尋找「對抗或逃離」的其他途徑 (磋商、協商、交涉、妥協) · 預防未來的壓力 (採取行動以增進個人的抗拒力或減弱預期壓力的強度)
情緒針對的應付方式 改變自己——經由某些活動使自己覺得舒適些，但並未改變該壓力源。	· 以身體為主的活動 (服用抗焦慮的藥物、放鬆法、生理回饋法) · 以認知為主的活動 (有計畫地分散注意力、幻想、冥想、靜坐) · 接受治療以調整造成額外焦慮的意識或潛意識歷程。

壓力衡鑑

- 壓力源
 - 重大生活壓力源
 - Holmes & Rahe(1967)的社會再適應量表(SRRS)
 - 日常瑣事
- 生理激動狀態(physiological arousal)
 - 血壓、心跳、呼吸、膚電阻反應；血中或尿中之cortisol、epinephrine、norepinephrine
- 心理評量
 - 認知
 - 情緒
 - 性格

社會適應量表
(Thomas Holmes 和 R. H. Rahe)

1. 伴侶死亡	100
2. 離婚	73
3. 分居	65
4. 入獄	63
5. 家庭親密成員死亡	63
6. 個人身體重大疾病或受傷	53
7. 結婚	50
8. 失業	47
9. 婚姻的危機	45
10. 退休	45

11. 家人生重病	44
12. 懷孕	40
13. 性的困擾	39
14. 家庭新成員的加入	39
15. 事業有重大的調整	39
16. 經濟狀況的改變	38
17. 親密友人死亡	37
18. 工作的改變	36
19. 與伴侶爭吵次數有重大變化	35
20. 為了購屋或事業的貸款	31

- 一年內經歷過的生活事件，合計後可算出一個人一年當中所承受的壓力值
- 壓力值150~300：屬於輕、中度生活危機
- 壓力值大於300以上：屬於重度生活危機，生病的可能性高達70%。

健康的生物心理社會介入模式

- 目標
 - 健康行為與生活型態
 - 健康狀況改變的適應
- 方式
 - 行為修正
 - 放鬆法(relaxation)
 - 生理回饋(biofeedback)
 - 認知改變
 - 心理治療
