



TEORIE DOTYCZĄCE STRESU cz. IV

ZAGROŻENIA PSYCHOSPOŁECZNE

dr Marta Bem



Teoria zachowania zasobów Hobfoll'a



Transakcyjna teoria stresu

Założenia teorii Hobfoll'a

Głównym celem ludzkiej aktywności jest uzyskiwanie, utrzymywanie i ochrona cenionych obiektów/zasobów.



4 Rodzaje zasobów:

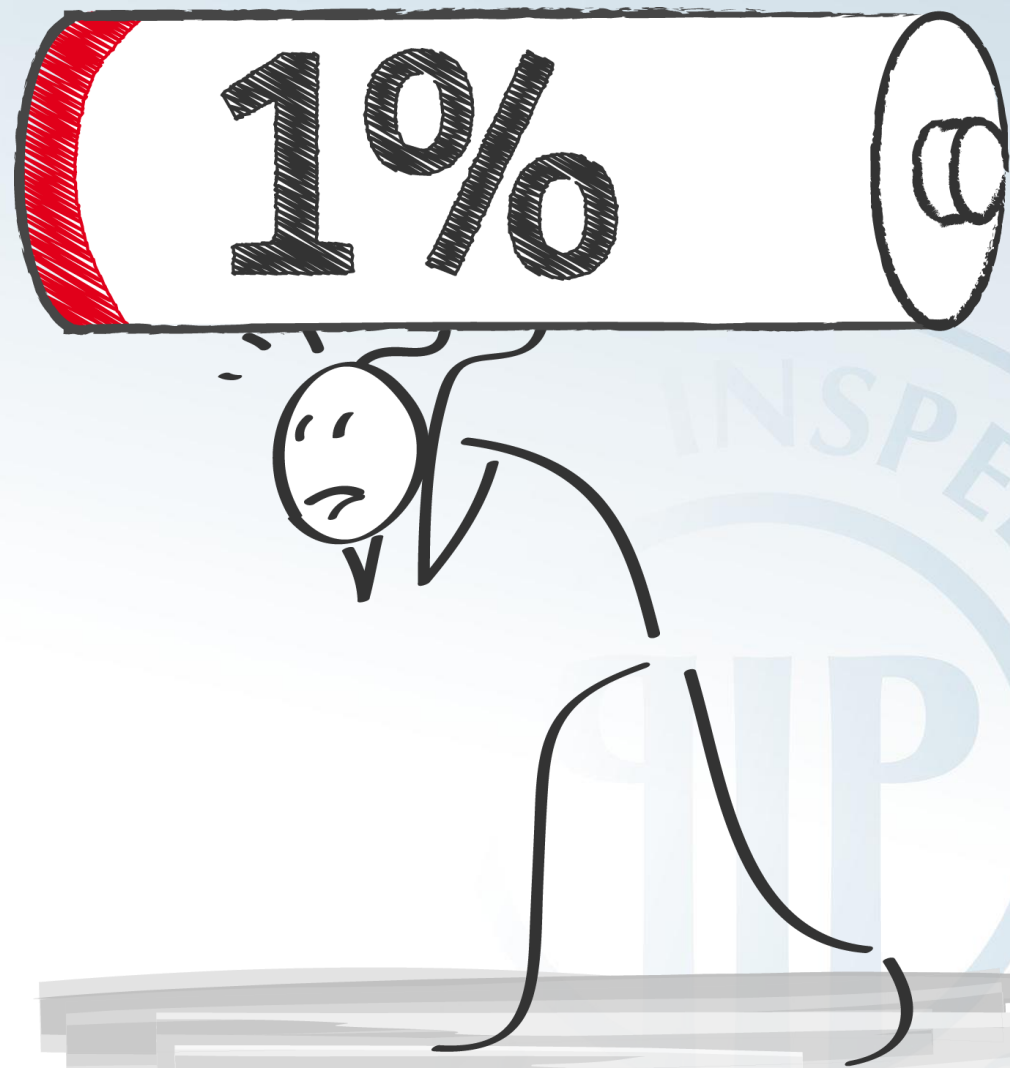
- Przedmioty
- Warunki
- Zasoby osobiste
- Zasoby energetyczne



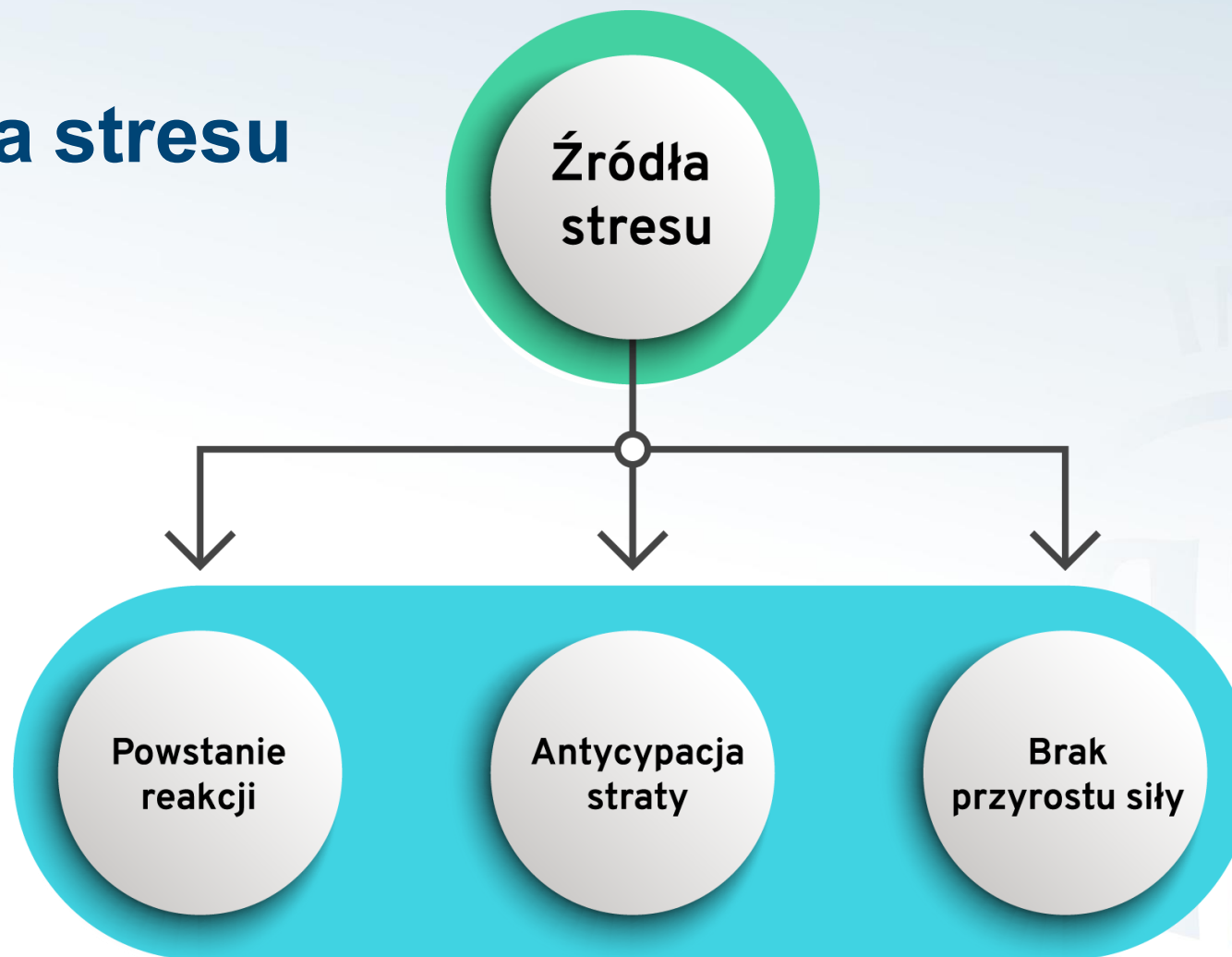
Stres w teorii zachowania zasobów

to „reakcja na otoczenie, w którym występuje:

- groźba czystej utraty sił,
- rzeczywistej utraty sił,
- brak sił spowodowany wyeksploatowaniem.



Dotkliwe źródła stresu



Zasoby w ujęciu Hobfoll'a

- kategoria teoretyczna służąca do wyjaśniania stresu psychologicznego,
- mają charakter zmienny i rozwojowy,



Kiedy strata zasobów nie prowadzi do stresu?

- gdy stratę rzeczywistą można sobie skompensować zastępując ją innymi zasobami
- ludzie nie są obdarzeni zasobami w jednakowym stopniu i jest to przyczyną istniejących różnic między poszczególnymi jednostkami w sposobach radzenia sobie ze stresem

Strategie radzenia sobie ze stresem według Hobfoll'a

- ponowne zinterpretowanie zagrożenia jako wyzwania,
- koncentracja na tym co w danej sytuacji można zyskać a nie stracić,
- racjonalizacja,
- ekspiacja,
- substytucja.



Dziękujemy za uwagę

dr Marta Bem

prewencja@gip.pip.gov.pl

Warszawa, 2022