

2 Stress

Obwohl der Stressbegriff im alltäglichen Sprachgebrauch in der Regel einheitlich verwendet wird, zeichnet er sich in der Wissenschaft durch große Heterogenität aus. „The fact that no single definition of stress has emerged is not surprising as stress is one of the most complicated phenomena that can be imagined“ (Hobfoll, 1988, S. 2).

Nach Cohen, Kessler und Gordon (1995; Kaluza & Vögele, 1999; Laux, 1983; Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus, 1991; Nitsch, 1981a, b; Schwarzer, 1986, Schwarzer, 2000) lassen sich, je nach Modellvorstellung, dennoch drei unterschiedliche Stresskonzeptionen differenzieren: Der reizorientierte, der reaktionsorientierte und der transaktionale Ansatz. Zu einem der jüngeren Konzeptionen in der Stressforschung zählt die Conservation of Resources Theory – in Deutsch: die Ressourcenerhaltungstheorie (COR-Theorie; Hobfoll, 1998), die am ehesten dem transaktionalen Ansatz zuzuordnen ist.

In diesem Kapitel werden die drei verschiedenen Stresskonzeptionen kurz skizziert (vgl. Kap. 2.1). Während sich der reizorientierte, der reaktionsorientierte sowie der transaktionale Ansatz entweder stärker auf subjektive oder vermehrt auf umweltbedingte Stressfaktoren beziehen, versucht die COR-Theorie, (vgl. Kap. 2.3) diese beiden Faktoren der Stressentstehung gleichermaßen zu berücksichtigen. In Anlehnung an die COR-Theorie wird im FALL-MODELL erläutert, wie der soziale Kontext den Stressprozess beeinflussen kann (vgl. Kap. 2.3.5). Im Anschluss daran wird in Kapitel 2.4 erörtert, wie innerhalb von interpersonellen Prozessen Stress übertragen werden kann. Unter Berücksichtigung der relevanten Stichprobe in dieser Arbeit wird in Kapitel 2.5 der aktuelle Forschungsstand zum Stresserleben bei Lehrkräften dargestellt. Das Kapitel schließt mit einer kurzen Zusammenfassung.

2.2 Stresstheoretische Definitionskonzepte

Die drei verschiedenen Definitionsansätze von Stress basieren auf unterschiedlichen Forschungsrichtungen: Der reaktionsorientierte Ansatz stammt aus der Biologie (vgl. Kap. 2.2.1), der reizorientierte Ansatz aus den Umweltwissenschaften (vgl. Kap. 2.2.2), der transaktionale Ansatz aus der psychologischen Stressforschung (vgl. Kap. 2.2.3).

2.2.1 Reaktionsorientierte Stressperspektive

Im Rahmen der reaktionsorientierten Stressperspektive wird Stress als abhängige Variable verstanden. Dieser Ansatz folgt demnach der Annahme, dass Stress durch bestimmte Ereignisse ausgelöst wird.

Hans Selye (1936, 1950, 1976) trug maßgeblich zur Erforschung und Bestimmung der reaktionsorientierten Stressperspektive bei. Er war einer der Ersten, der eine Unterscheidung in zwei Formen von Stress vornahm: Der negativen Form Distress (aus dem Englischen: Leid, Bedrängnis) und der positiven Form Eustress (aus dem Griechischen (Εὐ): Gut, wohl).

Die Stresskonzeption von Selye (1936) baut auf dem Konzept der Homöostase¹ von Cannon (1953) auf. Beobachtungen Selyes (1936) zeigten, dass ganz unterschiedliche situative Bedingungen ähnliche Abfolgen physiologischer Reaktionen zur Folge haben können und Selye (1936) schließt daraus, dass es bei einer Stressreaktion nicht auf die Art der einwirkenden Stressoren ankommt. Er geht demnach davon aus, dass Stress ein komplexes aber einheitliches Reaktionsmuster ist, welches reizunspezifisch auf jede Anforderung bzw. Beanspruchung des Körpers erfolgt. Er definiert Stress als „the nonspecific response of the body to any demand“ (Selye, 1974, S. 27).

1 Homöostase bezeichnet nach Cannon (1953) das physiologische Streben nach dem inneren Gleichgewicht, das für die Lebenserhaltung eines Organismus notwendig ist.

Dieses reizunspezifische Reaktionsmuster bezeichnet Selye als allgemeines Adaptionssyndrom (General Adaption Syndrome), welches drei Phasen beinhaltet (Selye, 1936, 1974, s.

Abbildung 2-1):

Die erste Phase wird Alarmreaktion (alarm reaction) genannt und beinhaltet zwei Prozesse. Eine unmittelbare Reaktion, die aufgrund hormoneller oder vegetativer Veränderungen (z. B. erhöhte Herzfrequenz) eintritt und im weiteren Verlauf wieder abschwächt, sowie eine überdurchschnittlich starke Aktivierung von Abwehrmechanismen gegen die Stressoren, um die Überbelastung abschwächen zu können.

In der zweiten Phase, dem Widerstand, passt sich der Organismus den Stressoren an und wirkt diesen entgegen. Die körperlichen Anzeichen der Alarmreaktion verschwinden und die Widerstandskraft gewinnt an Stärke. Trotz eines erhöhten Widerstandspotenzials gegenüber den verursachenden Stressoren bleibt die Widerstandskraft gegenüber anderen Stressoren gering. Bereits schwache Belastungen können in dieser Phase starke Reaktionen hervorrufen.

Die dritte Phase wird als Erschöpfung bezeichnet. Bleibt die Einwirkung der Stressoren fortwährend bestehen, kommt es zur völligen Verausgabung. Die anfänglichen Alarmreaktionen treten erneut auf. Aufgrund der mangelnden Widerstandskraft können diese jedoch nicht bewältigt werden. Die Folgen können schwerste körperliche Schäden sein, die bis zum Tode führen können.

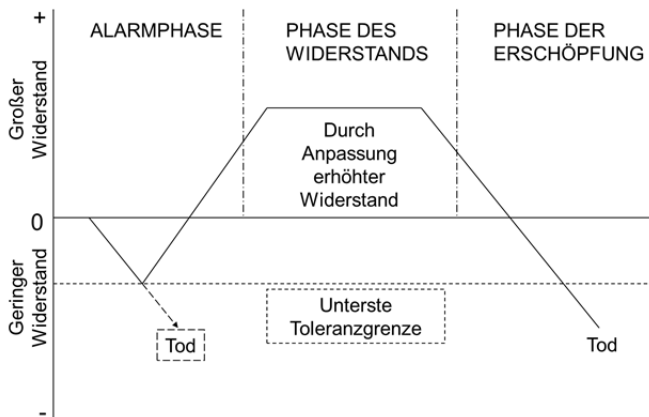


Abbildung 2-1 Die drei Phasen des allgemeinen Anpassungssyndroms nach Selye (1974)

Kritik an der reaktionsorientierten Stressperspektive

Bestehende Modelle der psychologischen Forschung sprechen dafür, dass die reaktionstheoretische Stressperspektive für die psychischen Aspekte der menschlichen Stressforschung nur begrenzte Aussagekraft hat (vgl. Hobfoll, 1988; Jerusalem, 1990; Siegrist, 1996).

Bereits Mason (1971, 1975) übte Kritik an dem Konzept des allgemeinen Adaptionssyndroms von Selye. In seinen Arbeiten weist er nach, dass die physiologisch schädigenden Reize nur aufgrund ihres gleichzeitigen Einflusses auf psychische Prozesse die von Selye beschriebenen körperlichen Reaktionen auslösen. „The stress concept should not be regarded primarily as a physiological concept but rather as a behavioral concept“ (Mason, 1971, S. 331).

Aufbauend auf Masons Kritik (1971) entwickelten Henry und Stephens (1977) eine *Stressachsenkonzeption*. Diese Konzeption folgt der Annahme, dass der Blick auf die Reaktionsmuster nicht ausreicht, um auf Stress zu schließen. Zwar ähneln sich die Reaktionen in der äußeren Erscheinung, doch unterscheiden sie sich hinsichtlich der auslösenden Emotionen (z. B. Ärger, Angst oder Wut) und physiologischen Prozesse des Organismus. Auslösende Reize sowie vermittelnde Prozesse sollten demnach ebenfalls berücksichtigt werden.

Ausgehend von diesen Befunden hat Selye im weiteren Verlauf seiner Forschung die ursprünglichen Annahmen des allgemeinen Adaptionssyndroms modifiziert (Selye, 1991).

Des Weiteren wird die Problematik der Mehrdeutigkeit des allgemeinen Adaptionssyndroms kritisiert (Kaluza & Vögele, 1999; Nitsch, 1981a). Erst im Nachhinein lässt sich feststellen, welche Situation die entsprechende Stressreaktion ausgelöst hat. Demnach sind Vorhersagen über die Wirkung von bestimmten Reizen und dessen Konstellationen, wissenschaftliche Prognosen sowie fundierte Aussagen über präventive Maßnahmen nicht möglich. Grundsätzlich ist die Identifikation von bestimmten Reaktionen als potenzielle Stressindikatoren bedeutend, allerdings ist es kritisch, ausschließlich aus einem bestimmten Reaktionsmuster auf Stress zu schließen, ohne die Berücksichtigung der auslösenden Reize und vermittelnden Prozesse (Nitsch, 1981a).

2.2.2 Reizorientierte Stressperspektive

Im Rahmen der reaktionsorientierten Stressperspektive wird Stress als unabhängige Variable verstanden. Dieser Ansatz folgt demnach der Annahme, dass bestimmte Stressoren - je nach Situation - Auslöser für belastende Ereignisse sind.

In Ergänzung zur medizinischen Stressperspektive entwickelte Caplan (1964), unter Berücksichtigung dieser Stressperspektive, eine erste psychologische Sichtweise von Stress. In seinem Konzept der psychologischen Krise konstatiert er, dass Stress nicht unbedingt eine Folge von tief greifenden Persönlichkeitsstörungen ist, sondern mit kritischen Lebensereignissen im Zusammenhang steht. Diesen Überlegungen zufolge erkennt Caplan (1964) lange vor den bis heute aktuellen kognitiven Stresstheorien, dass Krisen eine hohe Bedeutung für die Wahrnehmung von Bewältigungsfähigkeiten haben. Gewisse Parallelen lassen sich in der Life-Event-Forschung finden (Snell Dohrenwend & Dohrenwend, 1974), die ein charakteristisches Beispiel für die situationsspezifische Sichtweise von Stress ist, auch wenn innerhalb von neueren Ansätzen eine Erweiterung der subjektiven Bewertungsdimension stattgefunden hat (Filipp, 1995). Die Grundannahme des klassischen Life-Event-Ansatzes ist, dass Stress durch die Anzahl an bestimmten kritischen Lebensereignissen quantifiziert (für einen klassischen Ansatz s. Holmes & Rahe, 1967) und in Verbindung mit physischen und psychischen Erkrankungen gesetzt werden kann. Zu kritischen Lebensereignissen zählen gravierende Veränderungen in einem der fünf wichtigsten Lebensbereiche: Lebensraum, soziale Beziehungen, Beruf, Gesundheit sowie Veränderungen durch andere unvorhergesehene Ereignisse wie Unfälle oder Todesfälle. Die Implementation von Innovationen in Schule lässt sich bspw. in diesem Sinne auch als kritisches Lebensereignis bezeichnen, da diese mit Veränderungen im beruflichen Lebensbereich verbunden ist.

Hauptkritikpunkte dieses klassisch reizorientierten Ansatzes formuliert Nitsch (1981a, S. 42; s. auch Nitsch, 1981b) unter anderem wie folgt:

- Es lassen sich keine einheitlichen Maßstäbe qualitativ unterschiedlicher Reize finden.
- Eine Wechselwirkung der negativen Ereignisse wird nicht berücksichtigt.
- Die subjektive Wahrnehmung wird nicht bedacht.
- Eine ausschließliche Betrachtung der Reizbedingungen ermöglicht keine Vorhersage psychologischer oder physiologischer Reaktionen, da interindividuelle Unterschiede in der Stressbewältigung zu unterschiedlichen Handlungen führen können.

Die genannten Kritikpunkte machen deutlich, dass Stress nicht allein über schädigende Umweltreize erfasst werden kann. Dieser Kritik folgend wurde der durchaus bedeutsamen Entwicklung in der Stressforschung, dass bestimmte Situationen bzw. Reizbedingungen mit unterschiedlicher Wahrscheinlichkeit Stress auslösen können, lange Zeit keine weitere Aufmerksamkeit geschenkt. Erst in moderneren Stressansätzen ist dieser Grundgedanke wieder zu finden.

Stattdessen wurde der Fokus auf Modelle gelegt, die die subjektive Stressbewertung betonen und objektiv gegebene Bedingungen nahezu außer Acht lassen (vgl. Hobfoll, 1998). Beispielhaft dafür steht die transaktionale Stresstheorie (vgl. Kap. 2.2.3), die vor allem auf Arbeiten von Lazarus und Kolleginnen² Launier und Folkman zurück zu führen ist (Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus & Launier, 1978).

2.2.3 Transaktionale Stressperspektive

Erste Forschungsarbeiten von Lazarus fallen in die Zeit der kognitiven Wende (cognitive revolution), bei der die Prozesse menschlichen Verhaltens nicht ausschließlich durch bestehende behavioristische, sondern zunehmend durch kognitivistische Konzepte erklärt wurden.

What now is stressful for some is not for other. No longer can we pretend that there is an objective way to define stress at the level of environmental conditions without reference to the characteristics of the person. (Lazarus & Folkman, 1984, S. 19)

² Im Folgenden wird in dieser Arbeit zu Gunsten der einfacheren Lesbarkeit sowohl für die weibliche als auch für die männliche Form überwiegend die männliche Form "Kollegen" verwendet. Ausnahmen stellen z. B. Autorenschaften oder Itemformulierungen dar.

Im Mittelpunkt der transaktionalen Stresstheorie von Lazarus steht die Person-Umwelt-Transaktion. Die Theorie fokussiert damit die wechselseitige Bedingtheit von Person und Situation bei der kognitiven Auseinandersetzung des Individuums mit potentiell stressrelevanten Reizen. Aus transaktionaler Perspektive wird Stress demzufolge als subjektiver und situativer Einschätzungsvorgang gesehen, bei dem Umweltfaktoren ihre Bedeutung als Stressoren verlieren (vgl. Aldwin, 1994; Schwarzer, 2000). Die kognitiven Bewertungen lassen sich in drei Phasen der subjektiven Einschätzung (Appraisals) einteilen. Hierbei überschneiden sich die ersten beiden Einschätzungsphasen und stehen in einer Wechselwirkung zueinander.

Die Primäre Einschätzung wird auch als Ereigniswahrnehmung oder Situationsmodell bezeichnet (Schwarzer, 2000, S. 15). Ziel ist die Gegenüberstellung von situationsspezifischen Anforderungen und individuellen Ressourcen sowie die emotionale Einstufung der Situation. Die situationsspezifischen Anforderungen setzen sich aus den äußeren Umweltanforderungen und den internen Anforderungen wie Zielen, Werten und Verpflichtungen zusammen. Individuelle Differenzen führen dazu, dass die Anforderungen von Person zu Person unterschiedlich wahrgenommen und bewertet werden. Kriterium der Bewertung ist die Relevanz der Situation für das eigene Wohlbefinden und die eigenen Ziele. Die Situation kann vom Individuum als irrelevant, angenehm-positiv oder als stressrelevant beurteilt werden (Lazarus & Launier, 1978). Eine Irrelevanz wird der Situation zugesprochen, wenn die Situation dem Individuum nichts bedeutet und somit keine weitere Auseinandersetzung mit der Situation erforderlich ist. Eine angenehm-positive Einschätzung der Situation findet statt, wenn die persönlichen Kompetenzen den gegebenen Anforderungen gegenüber als deutlich überlegen angesehen werden. Als stressrelevant wird die Situation wiederum eingeschätzt, wenn der Situation und deren Bewältigung eine hohe persönliche Bedeutung zugesprochen wird und es unklar ist, ob die Bewältigungsmöglichkeiten entsprechend der gestellten Anforderungen ausreichen bzw. dem Individuum bewusst ist, dass nicht genügend Bewältigungsmöglichkeiten vorhanden sind.

Eine stressrelevante Einschätzung einer Situation kann nach Lazarus drei unterschiedliche Qualitäten haben: Schädigung bzw. Verlust, Bedrohung oder Herausforderung (vgl. ausführlich dazu Jerusalem, 1990; s. auch Lazarus & Folkman, 1984). Eine Schädigung bzw. ein Verlust bedeutet eine bereits vorhandene Beeinträchtigung des individuellen Wohlergehens, die sich nicht mehr ändern lässt. Eine Bedrohung hingegen bezieht sich auf zukünftige Schäden oder Verluste und beinhaltet somit die Antizipation einer Beeinträchtigung. In dieser Situation schätzt das Individuum seine Bewältigungsressourcen als nicht ausreichend ein. Dass stressreiche Ereignisse nicht unbedingt mit negativen Emotionen verbunden sein müssen, verdeutlicht die Ereignisseinschätzung als Herausforde-

rung (vgl. die Unterscheidung von Distress und Eustress von Selye, Kap. 2.2.1). In diesem Fall werden gestellte Anforderungen an das Individuum positiv eingeschätzt, indem ein möglicher Bewältigungserfolg im Vordergrund steht (Jerusalem, 1990). Positive Emotionen wie bspw. Freude, Zuversicht und Neugier sind die Folge. Die drei unterschiedlichen Formen der primären Einschätzung können je nach Ambiguität einer Situation in kombinierter Form auftreten (Folkman & Lazarus, 1985; Stone & Neale, 1984).

Wird eine Situation in der primären Einschätzung als stressrelevant eingestuft und gilt somit als herausfordernd, bedrohlich und/ oder schädigend, tritt die sekundäre Einschätzung in Kraft. Hierbei bewertet das Individuum die zur Bewältigung verfügbaren Ressourcen, die körperlicher, psychischer, sozialer oder materieller Art sein können. Lazarus und Folkman (1984) definieren die sekundäre Einschätzung als einen

complex evaluative process that takes into account which coping options are available, the likelihood that a given coping option will accomplish what it is supposed to, and the likelihood that one can apply a particular strategy or set of strategies effectively. (S. 35)

Bei dieser Definition orientieren sich Lazarus und Folkman (1984) an Banduras' (1977, 1982) Arbeiten zur Ergebnis- und Wirksamkeitserwartung. Die Ergebniserwartung beinhaltet die Einschätzung eines Individuums, inwieweit ein gegebenes Verhalten zu einem bestimmten Ereignis führt und die Wirksamkeitserwartung bezieht sich auf die Überzeugung eines Individuums, dass das notwendige Verhalten für eine erfolgreiche Zielerreichung ausreicht.

Die Bezeichnung sekundär bedeutet jedoch nicht, dass diese Einschätzung nach der primären Einschätzung erfolgt oder weniger wichtig ist. Lazarus (Lazarus & Folkman, 1984, 1978) betont vielmehr, dass sich die Bewertungsprozesse zeitlich überschneiden oder gemeinsam auftreten können. Wenn für bestimmte Situationen das Bewältigungshandeln bereits eine Rolle spielt, um die Einschätzung von Bedrohung erst gar nicht eintreten zu lassen, geht die sekundäre Einschätzung der primären Einschätzung voraus. Jerusalem (1990) veranschaulicht diesen Fall an folgendem Beispiel: „Man stelle sich einen Ehemann vor, der im Laufe vieler Jahre gelernt hat, daß bei später Heimkehr das Mitbringen eines Blumenstraußes die Wut seiner Ehefrau schnell verrauchen lässt“ (S. 12).

Der dritte Einschätzungsbereich wird als Neubewertung bezeichnet. Es handelt sich hierbei um einen von den ersten beiden Phasen zeitlich unabhängigen Prozess und stellt eine inhaltliche Wiederholung des kognitiven Bewältigungsprozesses auf Grundlage der neuen Informationslage dar. Ein Resultat der Neubewertung kann bspw. die veränderte Wahrnehmung einer Bedrohung sein, die sich aufgrund der Neubewertung als eine Herausforderung offenbart (Folkman, 1984; Lazarus & Folkman, 1978).

Kritik am transaktionalen Stressmodell

Das transaktionale Stressmodell von Lazarus (1966, 1991) zählt in der pädagogischen und psychologischen Forschung, trotz einiger Kritiken, zu einem der einflussreichsten Stressmodelle (Schaper, 2011, S. 479; Schwarzer, 2001, S. 400). Schwarzer (2000) akzentuiert, dass das Modell trotz des Kritikpunktes der Komplexität, die aus der Berücksichtigung möglicher Transaktionen resultiert, „heute vermutlich das Denken der meisten Psychologen, wenn auch oft nur implizit [repräsentiert]“ (S.17).

Greif (1991) geht intensiver auf die Problematik der Komplexität ein und benennt das aus dem Modell resultierende ‚Beliebigkeitsproblem‘, welches mit der Komplexität eng verbunden ist. Er geht davon aus, dass sich aufgrund der hohen Komplexität und Dynamik des Modells bei Berücksichtigung der möglichen Transaktionen, beliebige kausale Wirkungshypothesen ableiten lassen. Für eine empirische Prüfung des Modells ist nach Greif (1991, S. 9f.) eine Reduktion des Modells im Sinne einer Präzisierung unumgänglich.

Die Kritik von Schwarzer (2000) knüpft an diese Problematik an. Er kritisiert vor allem die wissenschaftliche Herangehensweise von Lazarus:

Ein Schwachpunkt der wissenschaftlichen Arbeiten von Lazarus ist ja immer die Umsetzung seiner Ideen in Versuchspläne und psychometrische Verfahren gewesen, so daß es kaum empirische Arbeiten gibt, die eine zuverlässige Quantifizierung von Appraisals und Coping vorgenommen und allgemeingültige Resultate erbracht haben. (S. 17)

Einige der wenigen Versuche, die subjektiven Einschätzungen zu operationalisieren, stellen die Arbeiten von Jerusalem (1990; Jerusalem & Kleine, 1993) dar. Zahlreiche weitere Arbeiten konnten das transaktionale Modell bisher ebenfalls nur im Ansatz empirisch belegen (vgl. Starke, 2000; Christ, 2004).

Ein weiterer Kritikpunkt, der häufig genannt wird, ist die Problematik der Zirkularität der Stressdefinition (Dunckel & Resch, 2004, S. 43). Das Modell ermöglicht keine Voraussagen über den Zeitpunkt bestimmter Bewertungen und dessen darauf folgende Stressreaktionen. Eine Identifikation der Stressoren wird somit erst im Nachhinein anhand der aufgetretenen Stressreaktion möglich (Semmer et al., 2005, S. 2ff.).

In jüngeren Veröffentlichungen modifiziert Lazarus (1991, 1999a, 1999b) seinen stresstheoretischen Ansatz mehrmals, wodurch einige Aspekte präziser und differenzierter dargestellt werden. Die Entwicklung von Stress wird nicht mehr nur rein kognitiv begründet, sondern in einen umfassenden Kontext von Kognition, Motivation und Emotion eingebunden. Begrifflich entwickelte sich die kognitiv-transaktionale Stresstheorie (Lazarus, 1966) über die kognitiv-motivational-relationale Theorie (Lazarus, 1991) zur Emotionstheorie

(Lazarus, 1999a, 1999b). Im Großen und Ganzen bleibt es inhaltlich jedoch bei einer kognitiv-transaktionalen Sichtweise von Person-Umwelt-Auseinandersetzungen, bei der die subjektiven Einschätzungen weiterhin im Mittelpunkt stehen (Lazarus, 1991, 1999a).

Die Kritik am transaktionalen Modell von Hobfoll und Buchwald (2004) beinhaltet insbesondere die Fokussierung der interindividuellen Unterschiede, die eine Vernachlässigung der Umweltvariablen zur Folge haben. Das alternative Stressmodell von Hobfoll (1998) wird im folgenden Kapitel 2.3 verdeutlicht.

2.3 Die Theorie der Ressourcenerhaltung (COR-Theorie)

Die Theorie der Ressourcenerhaltung von Stevan Hobfoll (1988, 1989; 1998) wird als eine Weiterentwicklung und moderne Alternative (Schwarzer, 2000, S. 19) zum transaktionalen Stressmodell bezeichnet. „Herauszustellen ist, dass die Theorie der Ressourcenerhaltung (*Conservation of Resources-Theory*, abgekürzt COR-Theorie) weit über die theoretische Modellentwicklung der Arbeitsgruppe um Lazarus hinausgeht, ohne ihre zentralen Inhalte zu ignorieren“ (vgl. Buchwald, 2002, S. 46).

Hobfoll beabsichtigt mit der Theorie der Ressourcenerhaltung an der kritisierten Komplexität des transaktionalen Stressmodells mit einem sparsameren Stressmodell anzuknüpfen. „It is proposed that this model is more directly testable, comprehensive, and parsimonious than previous approaches and that it provides a clearer direction for future research on stress and stress resistance“ (Hobfoll, 1989, S. 513).

Die COR-Theorie lässt sich nicht nur auf die transaktionale Stresstheorie von Lazarus zurückführen, sondern basiert auch auf weiteren Konzepten der psychologischen Forschung (Maslow, 1970; Moos, 1984; Schönplflug, 1985). Sie folgt „dem Anspruch, objektiv und subjektiv wahrgenommene Aspekte der Umwelt in Bezug auf Stress und Bewältigung zu vereinen“ (Buchwald & Hobfoll, 2004, S. 252).

Ebenso wie die transaktionale Theorie von Lazarus basiert die Theorie der Ressourcenerhaltung auf einem kognitionspsychologischen Ansatz und geht ebenfalls davon aus, Stress, Bewältigung und Handlungsmotivation erklären zu können. Im Unterschied zu vergleichsweise differenzierteren Motivationstheorien beschränkt sich die COR-Theorie auf eine zentrale Motivation der Menschen, die darin besteht, notwendige Ressourcen zu erwerben, zu vermehren und sich vor Ressourceneinbußen zu schützen (vgl. Hobfoll, 1998, S. 54). Hobfoll (1998) definiert Ressourcen wie folgt:

Lehrerkooperation unter Innovationsstress
Soziale Stressbewältigung als wertvoller Wegweiser
Morgenroth, S.
2015, XVI, 296 S. 30 Abb., Softcover
ISBN: 978-3-658-10008-7