

Buchwald, P. & Hobfoll, S. E. (2004). Burnout aus ressourcentheoretischer Perspektive. *Psychologie in Erziehung und Unterricht*, 51, 247-257.

## **Burnout in the Conservation of Resources-Theory**

Petra Buchwald  
Bergische Universität Wuppertal

Stevan E. Hobfoll  
Kent State University Ohio

Summary: Burnout has primarily been seen as a result of chronic work stress, existing in an environment in which there is limited renewal of resources. Present theoretical models focus on symptoms of burnout but not on its causes or the developmental process. Therefore, the conservation of resources-theory (COR theory) will be introduced that should contribute to a theoretical refinement of burnout. Following COR theory burnout is a continuous process caused by the ongoing, usually low-level, loss of resources. The development of burnout can be seen as a spiral of resource losses which obtains its dynamic within the nexus of work stress and unsuccessful coping. Those who are burning out find their resources threatened with loss, actually lose resources or experience an ongoing failure to adequately gain resources following significant resource investment. We discuss these basic tenets of COR theory by interpreting recent empirical studies of burnout in educational and organizational settings.

Keywords: Burnout, Stress, Conservation of Resources-Theory, Spirals of Resource Loss, Coping

Zusammenfassung: Burnout wurde bislang vorrangig als Konsequenz chronischen Arbeitsstresses verstanden, existent in einer Umwelt, die nur wenig Gelegenheit zur Erneuerung von Ressourcen bietet. Derzeitige theoretische Modelle fokussierten vor allem auf die Symptome, jedoch weniger auf die Ursachen und die Entwicklung von Burnout. Hier wird deshalb die Theorie der Ressourcenerhaltung eingeführt, die genau in diesen Bereichen zu einer theoretischen Differenzierung von Burnout beitragen möchte. Aus ressourcentheoretischer Perspektive ist Burnout als kontinuierlicher Prozess zu verstehen, dessen zentrale Ursache das andauernde, normalerweise schleichende Schwinden von Ressourcen ist. Die Entwicklung von Burnout entspricht einer Ressourcenverlustspirale, die ihre Dynamik durch das Zusammenwirken von Arbeitsstressoren und deren erfolgloser Bewältigung erlangt. Ausgebrannte Menschen erleben permanent drohende oder

## Burnout

tatsächliche Ressourcenverluste oder erhalten nach andauernder Fehlinvestition von Ressourcen nur minimale Ressourcengewinne. Anhand aktueller empirischer Studien zu Burnout aus dem Bereich der pädagogischen Psychologie und Arbeits- und Organisationsforschung wird die Erklärungskraft der Theorie der Ressourcenerhaltung für das Burnout-Konzept diskutiert.

Schlüsselbegriffe: Burnout, Stress, Theorie der Ressourcenerhaltung, Ressourcenverlust-Spiralen, Coping