

## **BIELEFELDER ARBEITEN ZUR SOZIALPSYCHOLOGIE**

Psychologische Forschungsberichte,  
herausgegeben von Hans D. Mummendey  
Universität Bielefeld

**Nr.179** (August 1996)

Hans D. Mummendey

### **Dimensionen selbstschädigenden Verhaltens**

#### **Zusammenfassung**

Verhalten kann als selbstschädigend betrachtet werden, wenn es im Vergleich zu alternativen Verhaltensweisen ein sehr ungünstiges Nutzen-Kosten-Verhältnis aufweist; nahezu jedes Verhalten kann selbstschädigend sein, wenn es in unangepaßter und übersteigerter Weise ausgeführt wird. Aus einer Vielzahl von Quellen wurden selbstschädigende Verhaltensweisen gesammelt und 244 Personen zur Beurteilung danach vorgelegt, wie häufig sie dieses Verhalten gewöhnlich ausführen. Faktorenanalytisch ließen sich fünf Dimensionen selbstschädigenden Verhaltens beschreiben. Vier von ihnen repräsentieren thematische oder Inhaltsbereiche: Selbstschädigung durch Angeberei und Selbstüberschätzung, durch Vergnügens- und Genußsucht, durch riskantes Gesundheitsverhalten und durch zuviel Arbeit und Belastung. Eine gewichtige Dimension repräsentiert eine eher formale Variante selbstschädigenden Verhaltens: Selbstschädigung durch Unterlassen, durch Verzicht, Zaudern und Zögern in unterschiedlichen Verhaltensbereichen.

## Selbstdienliches und selbstschädigendes Verhalten

Die wissenschaftliche Psychologie und die Laienpsychologie des Alltagslebens scheinen darin übereinzustimmen, daß Individuen in ihrem Verhalten generell dazu neigen, möglichst günstig abzuschneiden:

Man tendiert dazu, Vorteile (nicht aber Nachteile) zu erlangen, man erstrebt ein positives Nutzen-Kosten-Verhältnis, man zieht Belohnung (gegenüber Bestrafung) vor, man tut alles, was der Selbsterhaltung dient (und betreibt keinesfalls die Selbstzerstörung), man arbeitet ständig an der Selbstwerterhaltung und stellt sich seinen Mitmenschen gegenüber möglichst vorteilhaft (nicht aber ungünstig) dar. Die Tendenz des Individuums, im Vergleich mit seinen Interaktionspartnern möglichst gut abzuschneiden, spiegelt sich zum Beispiel in solchen in Persönlichkeits- und Sozialpsychologie erforschten sozial-kognitiven Phänomenen wie dem "positivity bias", dem "self-serving bias", der "self-serving attribution" wider.

Es wäre reizvoll, psychologische Theorierichtungen völlig unterschiedlicher Provenienz und einzelne daraus abgeleitete Theorien im Hinblick auf die Gemeinsamkeit des Strebens nach für die Person Positivem und Vorteilhaftem, also Selbstdienlichem zu untersuchen - dies mag allerdings an anderer Stelle geschehen.

Auf der anderen Seite sind genügend Beispiele dafür bekannt, daß Individuen gelegentlich Verhaltensweisen ausführen, die selbstschädigend (wenig selbstdienlich, selbstbeeinträchtigend, selbststörend, selbstzerstörerisch usw.) sind. "Selbstschädigend" sei hier als Sammelbegriff für solche Verhaltensweisen unterschiedlicher Schwere und Tragweite gewählt, die allesamt für das Individuum ungünstig oder negativ sind. Selbstschädigende Verhaltensweisen werden im Sinne des hier am ehesten passenden englischsprachigen Konzepts der "self-defeating behaviors" von Curtis (1989, p.2) wie folgt umschrieben: *"Self-defeating behaviors encompass a wide variety of behaviors leading to a lower reward-cost ratio (and specifically to a lower reinforcement-punishment ratio) than is available to a person through an alternative behavior or behaviors."*

Selbstschädigend kann es zum Beispiel sein, wenn jemand unpünktlich ist, so daß er seinen Job verliert, oder wenn sich jemand zu stark der Sonne aussetzt - selbstschädigend ist es im Extremfall, wenn sich jemand schwere körperliche Verletzungen zufügt oder gar Selbstmord begeht. Freilich zeigt sich an den genannten Beispielen ebenso wie vermutlich an nahezu jeder von uns so genannten und beobachtbaren selbstschädigenden Verhaltensweise, daß es auf die jeweils eingenommene Perspektive ankommen mag, ob man ein Verhalten als für das Individuum schädlich und negativ oder aber "letztlich" doch als nützlich und positiv auffaßt.

So könnte man beispielsweise argumentieren, die Unpünktlichkeit habe ja "im Grunde" Vorteile, weil man, wenn man ihretwegen seinen Job verliere, nun ja mehr Freizeit habe, die man mit sehr viel angenehmeren Dingen verbringen könne. Man könnte auch darauf hinweisen, daß übermäßiges Sonnenbaden zu einer als attraktiv geltenden Bräunung der Haut führe. Und manchem Selbstmord oder Selbstmordversuch mag unter anderem der Gedanke zugrundeliegen, daß man mit seinem Freitod einen untreuen Partner bestrafen könne oder aber daß der Suizid angesichts vieler schwieriger und unlösbarer Probleme zweifellos die "beste" Lösung sei. In

vielen Fällen - wie zum Beispiel bei der Selbstschädigung durch übermäßiges oder krankmachendes Essen und Trinken, durch Medikamente oder Drogen - mögen unterschiedliche zeitliche Perspektiven nach einer differenzierten Beurteilung oder Bewertung eines Verhaltens als schädlich verlangen: Die Ausführung der Verhaltensweise, so könnte man argumentieren, bringe kurz- oder mittelfristig tatsächlich Vorteile wie Genuß- und Leistungssteigerung und sei somit zunächst selbstdienlich - sie sei erst langfristig krankmachend, also schädigend.

Auf eine für alle zufriedenstellende Lösung der zuletzt aufgeworfenen Probleme haben wir es hier nicht abgesehen - auch dies mag einmal an anderer Stelle versucht werden. Je mehr man sich mit der Frage nach selbstdienlichem und selbstschädigendem Verhalten beschäftigt, desto mehr kann man der Meinung zuneigen, *jede Verhaltensweise könne selbstschädigend sein oder werden, wenn sie in unangepaßter oder übersteigerter Weise ausgeführt werde*. Kleidet sich jemand "gut", so mag er sich Anerkennung und Bewunderung erwerben - kleidet er sich "übertrieben gut", so wird man ihn bespötteln, er blamiert sich etc. Äußert jemand mit Maßen Kritik, so mag man dies als positiv und konstruktiv empfinden, und es wird dem Kritiker nutzen - äußert er bei jeder Gelegenheit oder in übersteigerter Weise Kritik, so wird man dies als negativ und destruktiv ansehen, und es wird dem Kritiker schaden. Maßvolles Sonnenbaden mag nützlich sein, exzessives Sonnenbaden gilt als schädlich, usw.

Um die sozialpsychologische Funktion selbstschädigenden Verhaltens, mit anderen Worten die Bedeutung, die selbstschädigendes Verhalten für ein Individuum in der Interaktion mit den Personen seiner Umgebung hat, zu erforschen, scheint es zunächst erforderlich zu sein, sich einen Überblick über im Alltagsleben vorkommende selbstschädigende Verhaltensweisen zu verschaffen und herauszufinden, ob sich bestimmte Arten oder Gruppen solcher Verhaltensweisen beschreiben lassen. Mit anderen Worten geht es uns zunächst darum, eine Struktur selbstschädigenden Verhaltens empirisch zu bestimmen.

Für eine pragmatische und empirische Bearbeitung des Themas ist es unverzichtbar, darauf zu rekurren, welches Verhalten und ab wann ein Verhalten allgemein als selbstschädigend gilt. Denn die soziale Umgebung, in der ein Verhalten auftritt, entscheidet darüber, welches Verhalten und ab wann es als unangemessen, unangepaßt, störend, schädlich usw. angesehen wird. Sofern die Frage nach der Definition selbstschädigenden Verhaltens also nicht theoretisch oder apodiktisch gelöst wird, muß auf eine Art von sozialem Konsens zurückgegriffen werden. Da, wie eingangs ausgeführt, sowohl aus einschlägigen wissenschaftlichen Veröffentlichungen als auch aus dem Alltagswissen, also gleichsam aufgrund eines "common sense", der "Meinung aller billig und gerecht Denkenden" hierzu Aussagen zu erhalten sind, sollten diese Quellen für eine Sammlung und Bestandsaufnahme herangezogen werden.

## Erstellung einer Liste selbstschädigender Verhaltensweisen

Um eine möglichst umfassende Liste unterschiedlicher selbstschädigender Verhaltensweisen zu erhalten, wurden

- psychologische Sammelwerke zu den Themen Self-Defeating Behaviors (Curtis, 1989) und Self-Handicapping (Higgins, Snyder & Berglas, 1990) durchgesehen und sowohl als alltäglich-normal als auch als klinisch-auffällig geltende Verhaltensweisen notiert

- psychologische Zeitschriftenbeiträge zu den gleichen Themen gesichtet (insbesondere Baumeister & Scher, 1988, zum Self-Handicapping; Kanner, Coyne, Schaefer & Lazarus, 1981, zu Daily Hassles und Stress) und in entsprechender Weise ausgewertet
- die im Abschnitt über Self-Handicapping des Buches "Psychologie der Selbstdarstellung" (Mummendey, 1995) und die von Rhodewalt (1990) für eine entsprechende Skalenkonstruktion besprochenen Verhaltensweisen herangezogen
- die in den psychologischen Datenbanken PsychLIT und PSYINDEX für die Jahre 1974-1996 verzeichneten Abstracts zu den Stichwörtern Self-Destruction und Self-Handicapping nach selbstschädigenden Verhaltensweisen durchgesehen
- zwei psychologische Testverfahren nach selbstschädigenden Verhaltensweisen gesichtet: das Freiburger Persönlichkeits-Inventar F-P-I (Fahrenberg et al., 1984) und der Trierer Persönlichkeitsfragebogen T-P-F (Becker, 1989)
- eine unveröffentlichte Symptomliste zu psychischen Beeinträchtigungen und eine Liste zu Critical Life Events, die in einem gesundheitswissenschaftlichen und einem sozialpsychologischen Forschungsprojekt an der Universität Bielefeld Verwendung finden, herangezogen
- Seminarteilnehmer und Mitarbeiter gebeten, selbstschädigende Verhaltensweisen im Alltagsleben aufgrund eigener Beobachtungen bei sich selbst und anderen in Listen zu erfassen.

Auf diese Weise wurden insgesamt 72 thematisch unterschiedliche, aber auch im Zuschnitt oder im Geltungsbereich heterogene Verhaltensweisen gesammelt.

Ein Problem ergab sich zunächst dadurch, daß Verhaltensweisen unterschiedlicher Spezifität vs. Generalität gesammelt worden waren. Zum Beispiel waren in bezug auf selbstschädigendes Sporttreiben einerseits sehr spezielle riskante Sportarten, andererseits allgemeine Aussagen vom Typus "übermäßig Sport treiben" erfaßt worden. In einem solchen Fall wurden die allgemeineren Aussagen bevorzugt. In anderen Fällen wurden weniger konkrete, beobachtbare Verhaltensweisen, sondern vielmehr allgemeine, abstrakte Eigenschaften wie "ungesund leben" gesammelt. In diesen Fällen wurde darauf geachtet, weniger Aussagen auf Trait-Niveau, sondern solche auf einem konkreten Niveau wie "Rauchen" auszuwählen.

Eine Reihe von Verhaltensweisen bezieht sich auf Aktivitäten im Sinne von *aktivem Handeln* (zum Beispiel "übermäßig viel essen"), andere beschreiben das *Unterlassen* oder den Verzicht auf Aktivität (zum Beispiel "auf Spaß und Vergnügen verzichten"). Beide Formen selbstschädigenden Verhaltens sollten berücksichtigt werden - sie ziehen sich durch die diversen Thematiken hindurch.

Bei der Durchsicht der gesammelten Verhaltensweisen drängte sich eine Unterteilung in "normale" und "klinisch-psychologisch relevante" Verhaltensweisen auf; die als normal zu bezeichnenden Verhaltensweisen ließen sich, grob betrachtet, nochmals in Kategorien des "allgemeinen Verhaltens" und der "sozialen Interaktion" gliedern. Hierzu einige Beispiele:

**Allgemeines Verhalten:**

Leistung verweigern, nicht nein sagen können, sich mit Arbeit überhäufen, Probleme auf-schieben, sich über/unterschätzen, launenhaft und gereizt sein, geizig sein, sich verschulden etc.

**Soziale Interaktion:**

zu schüchtern und ängstlich sein, schädliche Kontakte nicht abbrechen, falsche Partner wählen, schädlichen Umgang pflegen, sich zu viele Kontakte aufhalsen, angebotene Hilfe zurückweisen etc.

**Klinisch relevantes Verhalten:**

ärztliche Anweisungen mißachten, Vorsorgeuntersuchungen nicht wahrnehmen, zuviel/zuwenig/Falsches essen/trinken, zuviel legale Drogen konsumieren, illegale Drogen konsumieren, sich Verletzungen zufügen, Selbstmordversuche unternehmen etc.

## Untersuchung zur Struktur selbstschädigenden Verhaltens

Es kann vermutet werden, daß sich die hier vorläufig unterschiedenen Themenbereiche selbstschädigenden Verhaltens ("allgemein/sozial/klinisch") ebenso wie möglicherweise die Unterscheidung "aktives Tun vs. passives Unterlassen" wiederfinden lassen, wenn befragte Personen darauf antworten, wie häufig sie die betreffenden Verhaltensweisen ausführen. Da die folgende Studie nur explorativen Charakter hat, sollen diese Vermutungen noch nicht in prüfbare Annahmen überführt werden.

246 Studierenden aus unterschiedlichen, überwiegend geistes- und sozialwissenschaftlichen Fachbereichen der Universitäten Bielefeld und Hamburg (116 männlich, 120 weiblich) wurde die Liste mit den 72 selbstschädigenden Verhaltensweisen vorgelegt.

Alle Items waren in infinitivischer Form (zum Beispiel "schwer nein sagen können", "günstige Jobs aufgeben") formuliert, und es sollte eine Häufigkeitseinschätzung eigenen Verhaltens erfolgen. Die Antwortkategorien waren entsprechend den Befunden von Rohrmann (1978) und Tränkle (1987) als relativ gleichabständig ausgewählt. Die Instruktion lautete wörtlich:

"Es geht uns bei dieser Kurzbefragung um die Erforschung ungünstigen oder schädlichen Verhaltens. Bitte kreuzen Sie - ohne lange zu überlegen - an, *wie oft Sie die folgenden Verhaltensweisen gewöhnlich ausführen*. Wir möchten die vorliegenden Fragen testen und nicht Ihre Persönlichkeit. Die Befragung erfolgt völlig anonym. Sie haben vier Antwortmöglichkeiten: *nie - manchmal - häufig - immer*. Bitte kreuzen Sie eine der Antwortmöglichkeiten an, und lassen Sie keine Antwort aus. Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!"

Die Itemreihenfolge wurde einerseits nach Zufall, andererseits nach dem Prinzip gewählt, daß thematisch ähnliche Items nicht zu nahe nebeneinander stehen sollten:

1. sich zuviel Verantwortung aufladen
2. schwer "nein" sagen können
3. zum eigenen Nachteil schwierigen Aufgaben aus dem Wege gehen
4. sich persönliche Unverschämtheiten gefallen lassen
5. günstige Jobs aufgeben
6. sich mit Arbeit überhäufen
7. bewußt weniger als möglich leisten
8. übermäßig viel essen
9. sich ungerechtfertigten Leistungsanforderungen beugen
10. zuwenig Flüssigkeit zu sich nehmen
11. auf Spaß und Vergnügen verzichten
12. zuwenig Körperpflege betreiben
13. Vorsorgeuntersuchungen oder Impfungen meiden
14. schädliche Kontakte aufrechterhalten
15. sich zu stark schädlicher Sonnenbestrahlung aussetzen
16. zuwenig an die frische Luft gehen
17. sich extremer Geräuschbelastung aussetzen
18. eventuell Gewalttätigen nicht aus dem Wege gehen
19. zuwenig essen
20. Prüfungen aufschieben
21. gefährliche Orte nicht meiden
22. zuviel Zeit mit unnützen Dingen verschwenden
23. die eigene Wichtigkeit in peinlicher Weise überschätzen
24. übermäßig viel Alkohol trinken
25. im Kaufrausch zuviel ausgeben
26. sich durch Übertreibungen unglaubwürdig machen
27. sich für andere "opfern"
28. sich zuviele Hobbys aufladen
29. sich in Krankheit flüchten
30. ungesund essen
31. sich nützlichen Neuerungen verschließen
32. sich selbst die Schuld für Mißerfolge geben
33. sich durch zuviel Sport schädigen
34. riskante und gefährliche Dinge tun
35. zögern und zaudern
36. sich bei anderen erfolglos anbieten
37. sich zu leicht einschüchtern lassen
38. es sich bewußt schwerer machen als nötig
39. jemandem in unangenehmer Weise "zu nahe treten"
40. Lösung von Problemen aufschieben
41. sich durch illegale Drogen (Haschisch, Kokain, Heroin) schädigen
42. eigene Fähigkeiten überschätzen
43. durch Geiz unangenehm auffallen
44. ungeschickt mit Geld haushalten
45. zum eigenen Nachteil Kontakte meiden
46. eigene Fähigkeiten unterschätzen
47. falsche Partner wählen

48. Krankheitsanzeichen mißachten
49. nützliche Kontakte abbrechen
50. sich in zermürbenden Beziehungsproblemen verstricken
51. Sachen beginnen, ohne sie zu Ende zu führen
52. übermäßig viel Medikamente einnehmen
53. durch Schüchternheit Chancen auslassen
54. sich im Straßenverkehr Unfallgefahren aussetzen
55. sich zuwenig bewegen
56. Hilfsangebote ausschlagen
57. den Wert der eigenen Person unterschätzen
58. ungesunde Kleidung tragen
59. anderen zu dicht "auf die Pelle rücken"
60. notwendigen Auseinandersetzungen aus dem Wege gehen
61. sich selbst Schmerzen zufügen
62. sich zuviele soziale Kontakte aufladen
63. trotz ernsthafter Krankheit Arztbesuche meiden
64. seine eigenen Vorzüge übermäßig herausstellen
65. sich von anderen gängeln oder quälen lassen
66. den Rat von Experten mißachten
67. sich durch legale Drogen (Alkohol, Nikotin) schädigen
68. sich besserwischerisch verhalten
69. durch Spielsucht Geld verlieren
70. begründete ärztliche Anweisungen mißachten
71. Chancen, sich zu qualifizieren, auslassen
72. sich mit düsteren Gedanken quälen

Für die anschließende Analyse blieben zwei Personen wegen teilweise fehlender Antworten unberücksichtigt, und es wurden drei Items wegen extremer Schiefe der Antworthäufigkeiten weggelassen (Nr. 41, 52, 69 - bei Drogen- und Medikamentenkonsum sowie Spielsucht hatten mehr als 80% die Kategorie "nie" angekreuzt); drei weitere Items wurden wegen häufiger Verständnisschwierigkeiten eliminiert (18 und 21 wegen doppelter Verneinung in der Itemformulierung, 58 wegen häufiger Nachfragen, was denn mit "ungesunder Kleidung" gemeint sei). In die Analyse gingen also die Antworten von 244 Personen auf 66 Items ein.

Eine Faktorenanalyse der 66 Variablen ergab 21 Faktoren mit Eigenwert  $> 1$ , die großenteils nur geringe Prozentanteile der Varianz aufklären. Berücksichtigt man nur die Faktoren aus der Hauptkomponentenanalyse, die einen Eigenwert  $> 2$  aufweisen, so ergeben sich 5 Faktoren und die folgenden Varianzanteile:

Faktor	Eigenwert	% Var	Cum %
1	8.90480	13.5	13.5
2	4.21351	6.4	19.9
3	2.90892	4.4	24.3
4	2.67436	4.1	28.3
5	2.21934	3.4	31.7

Die Faktorladungen der Variablen (Items) in der (varimax-) rotierten Faktorenlösung zeigt die folgende Übersicht:

Faktor 1:

V37	.677	sich zu leicht einschüchtern lassen
V53	.621	durch Schüchternheit Chancen auslassen
V35	.596	zögern und zaudern
V40	.587	Lösung von Problemen aufschieben
V57	.582	den Wert der eigenen Person unterschätzen
V46	.544	eigene Fähigkeiten unterschätzen
V32	.535	sich selbst die Schuld für Mißerfolge geben
V72	.512	sich mit düsteren Gedanken quälen
V60	.505	notwendigen Auseinandersetzungen aus dem Wege gehen
V45	.473	zum eigenen Nachteil Kontakte meiden
V38	.451	es sich bewußt schwerer machen als nötig
V03	.441	zum eigenen Nachteil schwierigen Aufgaben aus dem Wege gehen
V65	.441	sich von anderen gängeln oder quälen lassen
V04	.425	sich persönliche Unverschämtheiten gefallen lassen
V02	.421	schwer "nein" sagen können
V49	.411	nützliche Kontakte abbrechen
V51	.411	Sachen beginnen, ohne sie zu Ende zu führen
V22	.394	zuviel Zeit mit unnützen Dingen verschwenden
V36	.380	sich bei anderen erfolglos anbietern
V71	.366	Chancen, sich zu qualifizieren, auslassen
V20	.359	Prüfungen aufschieben
V56	.315	Hilfsangebote ausschlagen

Faktor 2:

V23	.626	die eigene Wichtigkeit in peinlicher Weise überschätzen
V39	.602	jemandem in unangenehmer Weise "zu nahe treten"
V42	.591	eigene Fähigkeiten überschätzen
V59	.586	anderen zu dicht "auf die Pelle rücken"
V64	.550	seine eigenen Vorzüge übermäßig herausstellen
V26	.540	sich durch Übertreibungen unglaubwürdig machen
V68	.511	sich besserwisserisch verhalten
V36	.418	sich bei anderen erfolglos anbietern
V45	.418	zum eigenen Nachteil Kontakte meiden
V43	.407	durch Geiz unangenehm auffallen
V12	.381	zuwenig Körperpflege betreiben
V07	.378	bewußt weniger als möglich leisten
V49	.371	nützliche Kontakte abbrechen
V71	.332	Chancen, sich zu qualifizieren, auslassen
V65	.312	sich von anderen gängeln oder quälen lassen
V47	.306	falsche Partner wählen
V29	.303	sich in Krankheit flüchten
V14	.301	schädliche Kontakte aufrechterhalten

## Faktor 3:

V11	-.547	auf Spaß und Vergnügen verzichten
V67	.528	sich durch legale Drogen (Alkohol, Nikotin) schädigen
V17	.518	sich extremer Geräuschbelastung aussetzen
V22	.440	zuviel Zeit mit unnützen Dingen verschwenden
V25	.440	im Kaufrausch zuviel ausgeben
V34	.413	riskante und gefährliche Dinge tun
V44	.398	ungeschickt mit Geld haushalten
V15	.390	sich zu stark schädlicher Sonnenbestrahlung aussetzen
V20	.371	Prüfungen aufschieben
V54	.333	sich im Straßenverkehr Unfallgefahren aussetzen
V33	.328	sich durch zuviel Sport schädigen
V30	.327	ungesund essen

## Faktor 4:

V63	.689	trotz ernsthafter Krankheit Arztbesuche meiden
V70	.666	begründete ärztliche Anweisungen mißachten
V48	.598	Krankheitsanzeichen mißachten
V66	.500	den Rat von Experten mißachten
V13	.449	Vorsorgeuntersuchungen oder Impfungen meiden
V56	.385	Hilfsangebote ausschlagen
V61	.342	sich selbst Schmerzen zufügen

## Faktor 5:

V01	.662	sich zuviel Verantwortung aufladen
V06	.573	sich mit Arbeit überhäufen
V62	.505	sich zuviele soziale Kontakte aufladen
V27	.491	sich für andere "opfern"
V28	.402	sich zuviele Hobbys aufladen
V09	.398	sich ungerechtfertigten Leistungsanforderungen beugen
V02	.390	schwer "nein" sagen können

*Faktor 1* umschreibt das Auslassen von Chancen und Vorteilen auf unterschiedlichen Gebieten, das Nachgeben, Verzichten, Sich-einschüchtern-Lassen, Verzagen, Zaudern und Zögern.

*Faktor 2* hat Übertreiben, Aufschneiden, Sich-Überschätzen und aufdringliches, angeberisches Verhalten zum Inhalt.

*Faktor 3* erfaßt Variablen, die man mit Vergnügungssucht, Genußstreben, Konsum- und Freizeitorientierung charakterisieren kann.

*Faktor 4* umschreibt ungesunde Lebensweisen, sorgloses und riskantes Gesundheitsverhalten.

**Faktor 5** repräsentiert das Sich-Aufbürden von zuviel Arbeit, Verantwortung und Pflichten, von zuviel Leistung im Arbeitsleben und im privaten Bereich.

Die fünf durch die Faktorenanalyse deskriptiv erstellten Kategorien selbstschädigenden Verhaltens lassen sich demnach wie folgt überschreiben:

**Faktor 1: Selbstschädigung durch das Auslassen von Chancen**

**Faktor 2: Selbstschädigung durch Angeberei und Selbstüberschätzung**

**Faktor 3: Selbstschädigung durch Vergnügens- und Genußsucht**

**Faktor 4: Selbstschädigung durch Vernachlässigung der Gesundheit**

**Faktor 5: Selbstschädigung durch zuviel Arbeit und Belastung**

Zur Abschätzung der Homogenität der fünf Faktoren wurden die internen Konsistenzen der fünf Itemlisten bestimmt; die Cronbachs alpha-Werte für die Faktoren F1 bis F5 (mit 22, 18, 12, 7, 7 Items) betragen, in der gleichen Reihenfolge, .86, .83, .65, .70, .62. Zumindest die Faktoren, die das Auslassen von Chancen (F1), die Überheblichkeit (F2) und das riskante Gesundheitsverhalten (F4) thematisieren, stellen sich als recht konsistent dar.

An der gewählten fünfdimensionalen Lösung fällt zunächst auf, daß sich die diversen thematischen Bereiche, die aufgrund einer Sammlung alltäglicher selbstschädigender Verhaltensweisen in der den Befragten vorgelegten Liste vertreten waren, nach vier thematischen Kategorien gruppieren lassen: Selbstschädigung durch Überheblichkeit (F2), durch Genußsucht (F3), durch riskantes Gesundheitsverhalten (F4) und durch Arbeitsbelastung (F5). Alles dies sind durch *Thematiken* oder *Inhalte* bestimmte Bereiche - demgegenüber läßt sich der erste und gewichtigste Faktor (F1) eher *formal* auffassen, indem er, quer durch diverse Inhalts-Bereiche, alle jene Verhaltensweisen umschreibt, bei denen Selbstschädigung durch Verzicht, Zaudern und Zögern, das heißt, durch *Unterlassen* zustande kommt. Man kann also sagen, daß sich die vermutete Dichotomie "aktives Tun vs. passives Unterlassen" in gewisser Weise in der Faktorenstruktur wiederfindet, zumindest in der Weise, daß Selbstschädigung durch Verzicht auf bestimmte Aktivitäten als eine zusammengehörige Gruppe von Verhaltensweisen aufgefaßt wird.

Bei der Sammlung selbstschädigender Verhaltensweisen waren solche eher "allgemeiner", eher "sozialer" und eher "klinisch relevanter" Art unterschieden worden. Diese Kategorien spiegeln sich in der akzeptierten Faktorenlösung insoweit wider, als die drei Bereiche zumindest den Faktoren 5 (Arbeit, Streß), 2 (Aufdringlichkeit, Angeberei) und 4 (riskantes Gesundheitsverhalten) zugeordnet werden könnten.

Bei einer Durchsicht der Datenmatrizen ist schließlich auffallend, daß Verhaltensweisen, die sich als "Arzt-, Krankheits- und Vorsorge-Items" zusammenfassen lassen, gleich in mehreren der Faktoren substantielle Ladungen aufweisen: Die Items 48, 63 und 70 laden die Faktoren F3, F4 und F5, die Items 13 und 48 laden F1, F4 und F5. Der Bereich des selbstschädigenden Gesundheitsverhaltens (und dabei zum Beispiel die Frage der Gesundheitsschädigung durch das Meiden - oder das ständige Aufsuchen? - von Ärzten) mag sich somit einmal für eine gesonderte Betrachtung selbstschädigenden Verhaltens eignen.

## Literatur

Curtis, R.C. (Ed.) (1989). *Self-defeating behaviors. Experimental research, clinical impressions, and practical implications*. Plenum Press: New York.

Baumeister, R.F. & Scher, S.J. (1988). Self-defeating behavior patterns among normal individuals: Review and analysis of common self-destructive tendencies. *Psychological Bulletin*, 104, 3-22.

Becker, P. (1989). *Der Trierer Persönlichkeitsfragebogen TPF*. Göttingen: Hogrefe.

Fahrenberg J.; Hampel, R. & Selg, H. (1984). *Das Freiburger Persönlichkeitsinventar FPI (4. Aufl.)*. Göttingen: Hogrefe.

Higgins R.L., Snyder, C.R. & Berglas, S. (Eds.) (1990). *Self-handicapping. The paradox that isn't*. New York: Plenum Press.

Kanner, A.D., Coyne, J.C., Schaefer C. & Lazarus, S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1-39.

Mummendey, H.D. (1995). *Psychologie der Selbstdarstellung (2. Aufl.)*. Göttingen: Hogrefe.

Rhodewalt, F. (1990). Self-handicappers. Individual differences in the preference for anticipatory, self-protective acts. In: R.L. Higgins, C.R. Snyder & S. Berglas (Eds.), *Self-handicapping. The paradox that isn't* (pp. 69-106). New York: Plenum.

Rohrman, B. (1978). Empirische Studien zur Entwicklung von Antwortskalen für die sozialwissenschaftliche Forschung. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 9, 222-245.

Tränkle, U. (1987). Auswirkungen der Gestaltung der Antwortskala auf quantitative Urteile. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 18, 88-99.

## **Bielefelder Arbeiten zur Sozialpsychologie**

Psychologische Forschungsberichte, herausgegeben von Hans Dieter Mummendey,  
Universität Bielefeld, Postfach 100131, 33501 Bielefeld  
(pro Heft DM 2,50)

- Nr.156 R.Mielke: Differentielle Psychologie des Vertrauens (1/91)
- Nr.157 B.Simon, C.Massau: Soziale Identifikation, Ingroup-Favorisierung und Selbst-Stereotypisierung: Der Fall Oskar Lafontaine und die Saarländer (3/91)
- Nr.158 B.Leuschner: Der Einfluß von Gruppensymbolen und Symbolverletzung auf das Verhalten gegenüber einer Outgroup (6/91)
- Nr.159 D.Kammer, J.Sander & M.Arnold: Dyadic Interaction with Partner and Alleged Stranger in an Experimental Game: Depressed, Mixed, and Nondepressed Dyads (9/91)
- Nr.160 R.Niketta, B.Schröder: Das eigene Aussehen als Anker für die Beurteilung anderer Personen: Welche Rolle spielt hierbei die öffentliche Selbstaufmerksamkeit? (12/91)
- Nr.161 H.D.Mummendey: Zur Psychologie des kreativen Schreibens: Eine Literaturübersicht (2/92)
- Nr.162 R.Mielke: Einstellungsverfügbarkeit und Verhaltenswirksamkeit: I. Theorie (5/92)
- Nr.163 H.D.Mummendey: Eine Skala zum deutschen Nationalstolz (8/92)
- Nr.164 R.Mielke: Wertvorstellungen männlicher und weiblicher jugendlicher Sportler (11/92)
- Nr.165 R.Mielke, S.Eifler: Stereotype über Ost- und Westdeutsche in Ost und West: Wer hat die höhere Mauer im Kopf? (2/93)
- Nr.166 H.D.Mummendey, S.Eifler: Adressatenspezifische Selbstdarstellung: anonym, öffentlich, in der Gruppe (5/93)
- Nr.167 H.D.Mummendey, S.Eifler: Eine neue Skala zur Messung Sozialer Erwünschtheit (8/93)
- Nr.168 R.Mielke: A Study of Values Emerging in Soccer and Tennis Playing (11/93)
- Nr.169 R.Niketta, E.Volke: Lebensstile von Rockmusikern (2/94)
- Nr.170 H.D.Mummendey, S.Eifler: Ein Fragebogen zur Erfassung "positiver" Selbstdarstellung (Impression-Management-Skala) (5/94)
- Nr.171 J.Doll, R.Mielke & M.Mentz: Formen und Veränderungen wechselseitiger ost-westdeutscher Stereotypisierungen zwischen 1990 und 1992 (8/94)
- Nr.172 H.D.Mummendey: Differentielle Psychologie der Selbstdarstellung (11/94)
- Nr.173 R.Mielke: Der Bildungsgrad und die Einstellung gegenüber Ausländern (2/95)
- Nr.174 S.Bahlke, R.Mielke: Struktur und Präferenzen fundamentaler Werte bei jungen Sportlern und nicht sporttreibenden Jugendlichen (5/95)
- Nr.175 R.Mielke, H.D.Mummendey: Wenn Normen zu sehr wirken - Ausländerfeindlichkeit, Bildungsgrad und soziale Erwünschtheit (8/95)
- Nr.176 B.Leuschner, P.Bensch, J.Krüger, G.Schneider & K.Ziebell: Der Einfluß von Rechtfertigung auf Ärger und Unzufriedenheit von Studenten - Eine Replikation des Experiments von Folger, Rosenfield & Robinson (1983) (11/95)
- Nr.177 U.Hentschel: Aktualgenetische Psychophysiologie im Spiegel des post-positivistischen Relevanzparadigmas (2/96) (Jubiläumsnummer zum zwanzigjährigen Bestehen der BAZS)
- Nr.178 T.Witkowski, J.Stiensmeier-Pelster: Performance Deficits Following Failure: Learned Helplessness or Self-Esteem Protection? (5/96)
- Nr.179 H.D.Mummendey: Dimensionen selbstschädigenden Verhaltens (8/96)