

Schlussbericht

an die

Stiftung Suzanne und Hans Biäsch zur Förderung der Angewandten Psychologie

Projekttitel: Veränderung der Adaptivität von sozialem Annäherungs- und Vermeidungsverhalten über das Erwachsenenalter  
Projektnummer: 2012/12  
Autorin: PD Dr. Jana Nikitin  
Kontakt: Universität Zürich  
Psychologisches Institut  
Entwicklungspsychologie: Erwachsenenalter  
Binzmühlestrasse 14/11  
8050 Zürich  
Email: [nikitin@psychologie.uzh.ch](mailto:nikitin@psychologie.uzh.ch)  
Datum: 18. März 2016

## **Veränderung der Adaptivität von sozialem Annäherungs- und Vermeidungsverhalten über das Erwachsenenalter**

### **1. Theoretischer Hintergrund**

Ein erfülltes und zufriedenes soziales Leben ist essenziell für die psychische und physische Gesundheit in allen Lebensabschnitten (e.g., Cacioppo & Hawkley, 2005, 2009; Masi, Hsi-Yuan, Hawkley, & Cacioppo, 2011; Young, 1982). Deshalb sind Menschen hochmotiviert, sich sozial zu integrieren (Baumeister & Leary, 1995). Soziale Integration ist jedoch in negativen sozialen Situationen (die z.B. durch Konflikt oder Ablehnung charakterisiert sind) gefährdet. In solchen Situationen tendieren Menschen, die negativen Zustände abzuwenden (sie entwickeln *soziale Vermeidungsmotivation*; Elliot & Covington, 2001; Gable & Berkman, 2008; Mehrabian, 1994; Nikitin & Schoch, 2014). Paradoxe Weise ist soziale Vermeidungsmotivation oft maladaptiv (für eine Zusammenfassung dieser Forschung s. Nikitin & Schoch, 2014), das heisst, sie führt zu den Zuständen, die abgewendet werden sollten (Ayduk, Downey, & Kim, 2001; Elliot, Gable, & Mapes, 2006; Gable, 2006; Impett, Gable, & Peplau, 2005; Nikitin, Burgermeister, & Freund, 2012; Nikitin & Freund, 2010). Einer der Gründe dafür ist der Selbstfokus, der mit der sozialen Vermeidungsmotivation einhergeht (Vorauer, Cameron, Holmes, & Pearce, 2003). Je mehr Menschen auf ihre eigenen Emotionen, Sorgen und Bedürfnisse in der Situation fokussieren, desto grösser wird die emotionale Distanz zwischen ihnen und dem sozialen Interaktionspartner (Ayduk, Downey, Testa, Yen, & Shoda, 1999; Downey, Irwin, Ramsay, & Ayduk, 2004).

Die Mehrheit der Forschung zu sozialer Vermeidungsmotivation wurde mit jungen Erwachsenen durchgeführt. Es gibt allerdings erste empirische Evidenz, dass sich soziale Vermeidungsmotivation im höheren Erwachsenenalter verändert, sprich, adaptiver wird (Charles, Piazza, Luong, & Almeida, 2009; Nikitin & Freund, 2015; Nikitin, Schoch, & Freund, 2014). Bis heute ist wenig darüber bekannt, warum das der Fall ist. In dem vorliegenden Projekt wird die Generativität im höheren Erwachsenenalter (d.h., die Sorge um Andere und zukünftige Generationen; Erikson, 1982) als ein erklärender Faktor untersucht. Generativität führt zu Zielen, die auf die Bedürfnisse der anderen Person(en) gerichtet sind, zum Beispiel wenn es darum geht, gemeinsame alltägliche Probleme zu lösen (Hoppmann, Coats, & Blanchard-Fields, 2008). Auf diesen Befunden aufbauend, hat die Beitragsempfängerin die Hypothese entwickelt, dass sich der Fokus der sozialen Vermeidungsmotivation von den eigenen Emotionen, Sorgen und Bedürfnissen (z.B. „Ich will nicht durch einen Konflikt verletzt werden“) auf die Emotionen, Sorgen und Bedürfnisse der anderen Person verlagert (z.B. „Ich will nicht, dass die andere Person verletzt wird“). Der stärkere Fokus auf die andere Person puffert dann die sonst negativen Konsequenzen der sozialen Vermeidungsmotivation, in dem er die emotionale Nähe zu dem Interaktionspartner aufrechterhält. In anderen Worten, ältere Menschen fühlen sich auch in schwierigen Situationen der anderen Person nahe, weil sie mehr auf das Wohlbefinden der anderen Person achten als jüngere Menschen das tun.

## 2. Projektverlauf

Diese Hypothese wurde in insgesamt drei Studien überprüft. Studie 1 untersuchte Vermeidungsmotivation in retrospektiv beschriebenen sozialen Situationen, Studie 2 in alltäglichen sozialen Interaktionen und Studie 3 in hypothetischen Szenarien. Insgesamt haben in den drei Studien über 1'400 junge (18–39 Jahre), mittelalte (40–59 Jahre) und ältere (60+ Jahre) Erwachsene teilgenommen. Alle Studien wurden online durchgeführt (mithilfe von [soscisurvey.de](http://soscisurvey.de) und [respondi.com](http://respondi.com)). Folgende drei Fragen wurden untersucht: (1) Unterscheiden sich junge, mittelalte und ältere Erwachsene in der sozialen Vermeidungsmotivation? (2) Hat soziale Vermeidungsmotivation unterschiedliche Konsequenzen für das subjektive Wohlbefinden in den drei Altersgruppen? und (3) Sind die altersbedingten Konsequenzen der Vermeidungsmotivation auf unterschiedlichen Fokus zurückzuführen? Als Kontrollbedingung wurde in allen drei Studien die soziale Annäherungsmotivation eingeführt (die Motivation, positive soziale Zustände wie Liebe und Akzeptanz anzustreben). In diesem Abschlussbericht gehe ich jedoch nur auf die Ergebnisse zu der sozialen Vermeidungsmotivation ein.

### 2.1. Methoden

Studie 1 ( $N = 325$ , 70% Frauen, Alter  $M = 43.2$  Jahre,  $SD = 17.86$ , Altersspanne 18–87) untersuchte die ersten zwei der drei Forschungsfragen in retrospektiv erfragten sozialen Situationen. Die Studienteilnehmenden wurden gebeten, eine kürzlich erlebte soziale Situation zu beschreiben, in der sie entweder etwas Negatives vermieden (z.B. einen Konflikt mit jemandem), oder etwas Positives anstrebten (z.B. ein schönes Erlebnis mit jemandem). Die Hälfte der Probanden beschrieb dabei eine Situation mit einer nahestehenden Person (dem eigenen Partner, einer guten Freundin usw.), die andere Hälfte mit einer nicht nahestehenden Person (einer Bekanntschaft, einer Arbeitskollegin usw.). Das resultierte in einem 2 (Situation: Annäherung vs. Vermeidung) x 2 (Beziehungsnähe: nah vs. fern) x 3 (Altersgruppe: jung, mittelalt, alt) Design. Nach der Beschreibung der Situation wurden die Probanden gefragt, wie sehr sie etwas Positives angestrebt und wie sehr etwas Negatives vermieden haben und wie sie sich in der Situation gefühlt haben (alle Antworten wurden auf einer 7-stufigen Likert-Skala erfasst).

Studie 2 ( $N = 880$ , 49% Frauen, Alter  $M = 49.61$  Jahre,  $SD = 16.65$ , Altersspanne 18–85) war eine Tagebuchstudie, in der die Teilnehmenden an sieben aufeinanderfolgenden Abenden jeweils die positivste und die negativste Interaktion an dem jeweiligen Tag berichteten. Das resultierte in einem 2 (Situation: positiv vs. negativ) x 3 (Altersgruppe: jung, mittelalt, alt) Design. Zu beiden Situationen haben die Probanden ihre Annäherungs- und Vermeidungsmotivation, ihre Gefühle in der Situation, den Fokus auf das eigene Wohlbefinden und das Wohlbefinden der anderen Person und die emotionale Nähe zu der Person in der konkreten Situation berichtet.

Studie 3 ( $N = 263$ , 46% Frauen, Alter  $M = 49.36$  Jahre,  $SD = 17.68$ , Altersspanne 19–87) hat schliesslich in insgesamt sechs hypothetischen Szenarien die

obengenannten Forschungsfragen untersucht. Drei Situationen waren durch soziale Vermeidungsmotivation definiert („einen Konflikt vermeiden“, „nicht inkompetent wirken“, „jemanden nicht zu verletzen“), drei durch soziale Annäherungsmotivation („jemandem einen Gefallen tun“, „mit jemandem etwas Schönes zu erleben“ und „jemanden [wieder] zu treffen“). Die Hälfte der Probanden wurde gebeten, sich die sechs Situationen mit einer konkreten, nahestehenden Person vorzustellen, die andere Hälfte mit einer konkreten, nicht nahestehenden Person. Das resultierte in einem 2 (Situation: Annäherung vs. Vermeidung) x 2 (Beziehungsnähe: nah vs. fern) x 3 (Altersgruppe: jung, mittelalt, alt) Design. Auch in dieser Studie haben die Probanden ihre Annäherungs- und Vermeidungsmotivation, ihre Gefühle in der Situation, den Fokus auf das eigene Wohlbefinden und das Wohlbefinden der anderen Person und die emotionale Nähe zu der Person in der konkreten Situation angegeben.

## 2.2. Ergebnisse

(1) *Unterscheiden sich junge, mittelalte und ältere Erwachsene in der sozialen Vermeidungsmotivation?* Ja. In allen drei Studien war die soziale Vermeidungsmotivation in der ältesten Altersgruppen am stärksten ausgeprägt und zwar unabhängig von der Situation (s. Abbildung 1 für die exemplarischen Ergebnisse aus Studie 3). Während junge und mittelalte Erwachsene deutlich mehr Vermeidungsmotivation in Vermeidungs- als in der Annäherungssituation berichteten, haben ältere Erwachsene in beiden Situationen etwa gleich stark etwas Negatives vermeiden wollen. Dieses Ergebnis war unabhängig von der Nähe der Beziehung (d.h., es war vergleichbar für nahe und nicht nahe Personen).

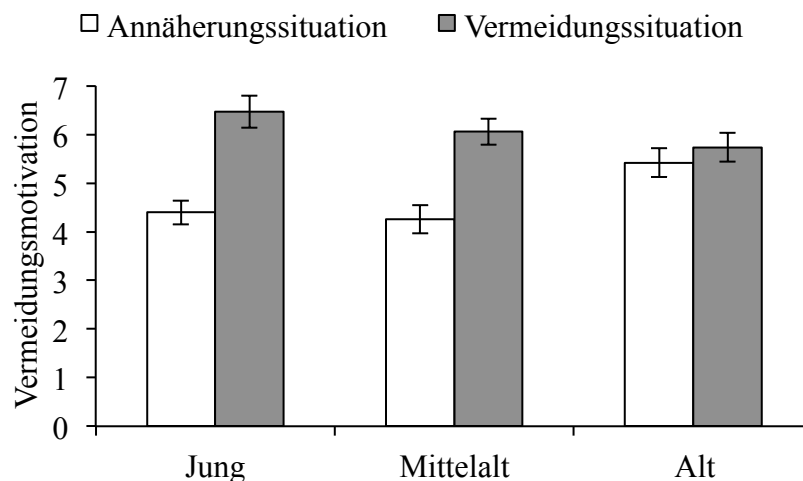


Abbildung 1. Soziale Vermeidungsmotivation als Funktion der Situation und der Altersgruppe (Studie 3).

Dieses Ergebnis spricht dafür, dass Vermeidungsmotivation im Alter zunimmt und zwar in allen sozialen Situationen. Hat sie aber auch die gleichen negativen Konsequenzen wie im jungen Erwachsenenalter?

(2) *Hat die soziale Vermeidungsmotivation unterschiedliche Konsequenzen für das subjektive Wohlbefinden in den drei Altersgruppen?* Ja. In allen drei Studien berichteten ältere Erwachsene – im Gegensatz zu jungen und mittelalten Erwachsenen – kein vermindertes Wohlbefinden, wenn sie hoch vermeidungsmotiviert waren (s. Abbildung 2 für die exemplarischen Ergebnisse aus Studie 2). Auch dieses Ergebnis war unabhängig von der Nähe der Beziehung und auch von der Situation.

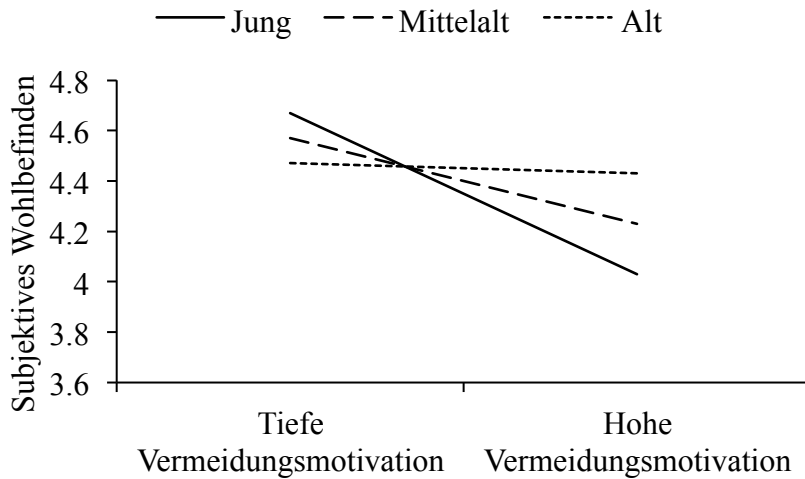


Abbildung 2. Subjektives Wohlbefinden in Abhängigkeit von der sozialen Vermeidungsmotivation und der Altersgruppe (Studie 2).

(3) *Sind die altersbedingten Konsequenzen der Vermeidungsmotivation auf unterschiedlichen Fokus zurückzuführen?* Ja. Ältere Erwachsene berichteten in allen drei Studien einen stärkeren Fokus auf das Wohlbefinden der anderen Person (s. Abbildung 3 für die exemplarischen Ergebnisse aus Studie 3). Auch dieses Ergebnis war unabhängig von der Nähe der Beziehung und der Situation.

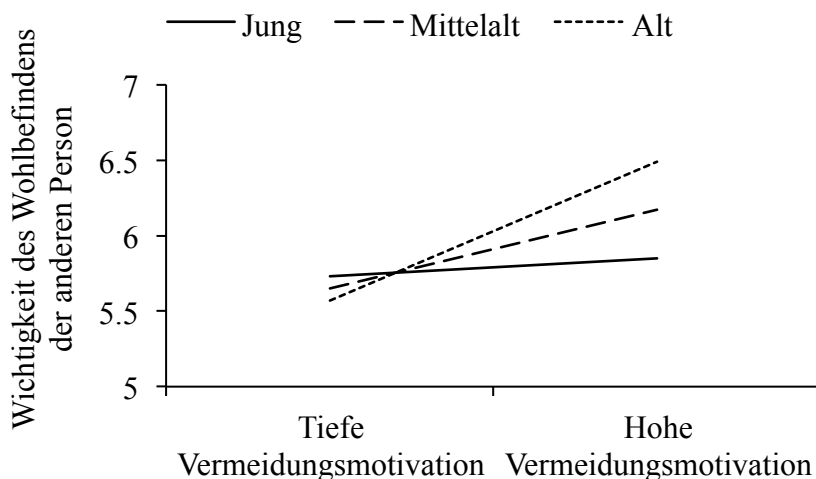


Abbildung 3. Fokus auf das Wohlbefinden der anderen Person („Wie wichtig war Ihnen das Wohlbefinden der anderen Person?“) in Abhängigkeit von der sozialen Vermeidungsmotivation und der Altersgruppe (Studie 3).

Eine Mediationsanalyse überprüfte, ob die Altersunterschiede im subjektivem Wohlbefinden durch den Fokus auf das Wohlbefinden der anderen Person erklärt werden können. In beiden Studien, die diese Frage untersuchten (Studie 2 und 3), hat sich gezeigt, dass der Fokus auf das Wohlbefinden der anderen Person tatsächlich zu höherem Wohlbefinden führt, besonders in den Situationen, die durch soziale Vermeidungsmotivation definiert sind (s. Abbildung 4 für die exemplarischen Ergebnisse aus Studie 2). Dieser Zusammenhang wurde vollständig durch die emotionale Nähe zu der anderen Person erklärt. Das heisst, je mehr die Probanden auf das Wohlbefinden der anderen Person fokussierten, desto emotional näher fühlten sie sich der anderen Person in der Situation, was ihr eigenes Wohlbefinden erhöhte. Dies war der Fall in allen Situationen und für alle Altersgruppen. Darüberhinaus war dieses Ergebnis unabhängig von der Nähe der Beziehung, hat also sowohl in nahen wie auch in oberflächlichen Beziehungen Gültigkeit.<sup>1</sup>

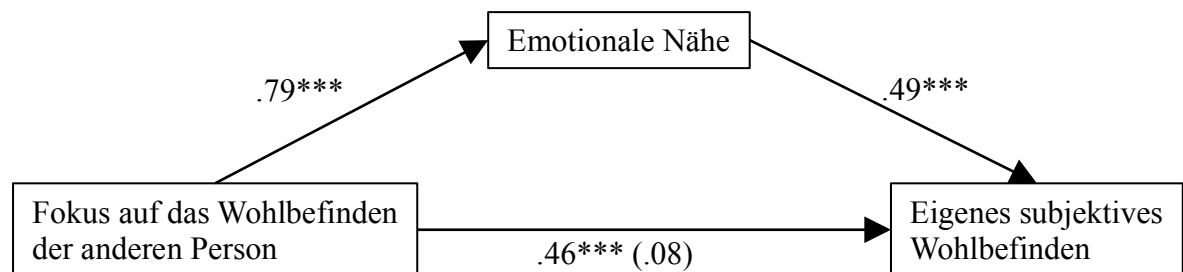


Abbildung 4. Der Zusammenhang zwischen dem Fokus auf das Wohlbefinden der anderen Person und dem eigenen subjektiven Wohlbefinden wird durch emotionale Nähe zu der anderen Person erklärt (Studie 2, nur negative Situation).

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Hypothese der altersbedingten Unterschiede in der sozialen Vermeidungsmotivation und ihrer Konsequenzen durch die drei Studien unterstützt wurde. Obwohl ältere Erwachsene mehr soziale Vermeidungsmotivation als jüngere Altersgruppen berichteten, hatte bei ihnen die soziale Vermeidungsmotivation nicht die gleichen negativen Konsequenzen. Es gibt erste Evidenz, dass dies der Fall ist, weil ältere Erwachsene stärker auf das Wohlbefinden der anderen Person achten als jüngere Erwachsene und dadurch die emotionale Nähe zu der anderen Person nicht gefährden. Dies zeigte sich in drei Studien mit unterschiedlichen Methoden (retrospektiv berichtete soziale Situationen, tägliche soziale Interaktionen und hypothetische soziale Szenarien), was die Robustheit der Befunde unterstützt.

<sup>1</sup> Da es sich bei den Studien um korrelative Daten handelt, dient die Mediationsanalyse hier nur als erste Annäherung an die Hypothesen. Die kausale Aussage wird gegenwärtig in einem experimentellen Design überprüft (s.u.).

### 3. Signifikanz und Sichtbarkeit des Projektes

Die drei Studien in diesem Projekt wurden nicht nur an nationalen und internationalen Konferenzen vorgestellt, sondern dienten auch als Grundlage eines Projektantrages an das Schweizerische Nationalfond, der aufgrund der überzeugenden Befunde aus den Studien bewilligt wurde (Projekt “Why is Social Avoidance Motivation Detrimental for Young but Not Older Adults?”, PI: Alexandra M. Freund; Projektdauer Januar 2016 bis Dezember 2017). In diesem Projekt wird vor allem die Kausalität des hier nur korrelativ untersuchten Mechanismus (Fokus auf das Wohlbefinden der anderen Person) untersucht. Die drei Studien aus dem vorliegenden Projekt und eine vierte, experimentelle, Studie aus dem SNF-Projekt (die gegenwärtig abgeschlossen wird), werden innerhalb der nächsten Wochen zur Publikation in einer der besten Zeitschriften des Faches eingereicht (Journal of Personality and Social Psychology). Darüber hinaus dienten die drei Studien als Grundlage für die Beantragung des Beitrags an eine Interventionsstudie, die nun durch die Stiftung für wissenschaftliche Forschung an der Universität Zürich mit 20'000 CHF unterstützt wird (Projekt „Die Rolle der Motivation beim Erleben von sozialen Interaktionen im Alltag. Eine Interventionsstudie“, PI: Jana Nikitin, Projektdauer April 2016 bis März 2017). Auch diese Studie wird zu einem späteren Zeitpunkt mit dem Hinweis auf die Förderung durch die Stiftung Suzanne und Hans Biäsch zur Förderung der Angewandte Psychologie zur Publikation eingereicht.

Publikationen mit Hinweis auf die Unterstützung durch die Stiftung Suzanne und Hans Biäsch zur Förderung der Angewandte Psychologie:

- Nikitin, J. & Freund, A. M. (in preparation). *The Role of Motivation for the Experience of Daily Social Interactions: An Intervention Study*. Manuscript in preparation.
- Nikitin, J. & Freund, A. M. (in preparation). *Why is Social Avoidance Motivation Detrimental for Young but Not Older Adults? The Role of Perspective Taking*. Manuscript in Preparation.
- Nikitin, J. & Freund, A. M. (2015). What you want to avoid is what you see: Social avoidance motivation affects the interpretation of emotional faces. *Motivation and Emotion*, 39, 384-391.
- Nikitin, J., & Freund, A. M. (2016, September). *Are Social Avoidance Goals Adaptive for Older Adults?* Paper presented at the 50<sup>th</sup> Conference of the German Psychological Society, Leipzig, Germany.
- Nikitin, J. (2015, September). *Are Social Avoidance Goals Maladaptive? The Role of Age*. Paper presented at the 14<sup>th</sup> Biannual Congress of the Swiss Psychological Society, Geneva, Switzerland.
- Nikitin, J. (2013, October). *To Approach or To Avoid? Social Motivation Across Adulthood*. Paper presented at the Academy of “The Life Course: Evolutionary and Ontogenetic Dynamics (LIFE)“, Castle Marbach, Germany.
- Nikitin, J., & Freund, A. M. (2013, May). *Social Approach and Avoidance Motivation in Younger and Older Adulthood*. Paper presented at the 25<sup>th</sup> APS Annual Convention, Washington DC.

## Literaturverzeichnis

- Ayduk, O., Downey, G., & Kim, M. (2001). Rejection sensitivity and depressive symptoms in women. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*, 868.
- Ayduk, O., Downey, G., Testa, A., Yen, Y., & Shoda, Y. (1999). Does rejection elicit hostility in rejection sensitive women? *Social Cognition*, *17*(2), 245–271. doi:10.1521/soco.1999.17.2.245
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, *117*(3), 497–529. doi:10.1037//0033-2909.117.3.497
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2005). People thinking about people: The vicious cycle of being a social outcast in one's own mind. In K. D. Williams, J. P. Forgas, & W. von Hippel (Eds.), *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying* (pp. 91–108). New York, NY: Psychology Press.
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, *13*, 447–454.
- Charles, S. T., Piazza, J. R., Luong, G., & Almeida, D. M. (2009). Now you see it, now you don't: Age differences in affective reactivity to social tensions. *Psychology and Aging*, *24*, 645–653.
- Downey, G., Irwin, L., Ramsay, M., & Ayduk, O. (2004). *Rejection sensitivity and girls' aggression*. Moretti, Marlene M (Ed); Odgers, Candice L (Ed); Jackson, Margaret A (Ed). (2004). *Girls and aggression: Contributing factors and intervention principles*.
- Elliot, A. J., & Covington, M. V. (2001). Approach and avoidance motivation. *Educational Psychology Review*, *13*, 73–92.
- Elliot, A. J., Gable, S. L., & Mapes, R. R. (2006). Approach and avoidance motivation in the social domain. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *32*, 378–391.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed*. New York, NY: Norton.
- Gable, S. L. (2006). Approach and avoidance social motives and goals. *Journal of Personality*, *74*, 175–222. doi:10.1111/j.1467-6494.2005.00373.x
- Gable, S. L., & Berkman, E. T. (2008). Making connections and avoiding loneliness: Approach and avoidance social motives and goals. In A. J. Elliot (Ed.), *Handbook of approach and avoidance motivation* (pp. 204–216). New York, NY: Psychology Press.
- Gable, S. L., & Poore, J. (2008). Which thoughts count? Algorithms for evaluating satisfaction in relationships. *Psychological Science*, *19*, 1030–1036. doi:10.1111/j.1467-9280.2008.02195.x
- Hoppmann, C. A., Coats, A. H., & Blanchard-Fields, F. (2008). Goals and everyday problem solving: examining the link between age-related goals and problem-solving strategy use. *Neuropsychology, Development, and Cognition. Section B, Aging, Neuropsychology and Cognition*, *15*(4), 401–23. doi:10.1080/13825580701533777
- Impett, E. A., Gable, S. L., & Peplau, L. A. (2005). Giving up and giving in: The



- costs and benefits of daily sacrifice in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 327–344. doi:10.1037/0022-3514.89.3.327
- Masi, C. M., Hsi-Yuan, C., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15, 219–266. doi:10.1177/1088868310377394
- Mehrabian, A. (1994). Evidence bearing on the Affiliative Tendency (MAFF) and Sensitivity to Rejection (MSR) scales. *Current Psychology*, 13, 97–116. doi:10.1007/BF02686794
- Nikitin, J., Burgermeister, L. C., & Freund, A. M. (2012). The role of age and social motivation in developmental transitions in young and old adulthood. *Frontiers in Developmental Psychology*, 6:366. doi:10.3389/fpsyg.2012.00366
- Nikitin, J., & Freund, A. M. (2010). When wanting and fearing go together : The effect of co-occurring social approach and avoidance motivation on behavior , affect , and cognition. *European Journal of Social Psychology*, 804(June 2009), 783–804. doi:10.1002/ejsp
- Nikitin, J., & Freund, A. M. (2015). Social avoidance goals: The role of age. *Manuscript in Preparation*.
- Nikitin, J., & Schoch, S. (2014). Social approach and avoidance motivations. In R. J. Coplan & J. C. Bowker (Eds.), *A handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (pp. 202–223). Wiley-Blackwell.
- Nikitin, J., Schoch, S., & Freund, A. M. (2014). The role of age and motivation for the experience of social acceptance and rejection. *Developmental Psychology*, 50, 1943–1950. doi:org/10.1037/a0036979
- Vorauer, J. D., Cameron, J. J., Holmes, J. G., & Pearce, D. G. (2003). Invisible overtures: Fears of rejection and the signal amplification bias. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 793–812.
- Young, J. E. (1982). Loneliness, depression, and cognitive therapy: Theory and applications. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness. A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 379–405). New York, NY: Wiley.