



## **Masterarbeit**

### **Wie nah ist zu nah? Intraindividuelle Faktoren der interpersonalen Distanzregulation**

*Exposé von David Lukas Rieker (Matrikelnummer: 823517)*

Wie die etablierte Bindungstheorie nach Bowlby (1969) sowie Ainsworth et al. (1978) nahelegt fungiert physische Nähe als zentraler Faktor für das Erleben von Sicherheit, den Aufbau von Vertrauen und der Qualität der individuellen Affektregulation. Trotz der grundsätzlich positiven Wirkung von sozialem Kontakt und physischer Nähe existiert eine ausgeprägte interindividuelle Variabilität hinsichtlich der Distanz, die als angenehm oder sicher empfunden wird.

Das Konzept des *Personal Space* (PS) beschreibt diesen unsichtbaren Bereich um den Körper, welcher von einem Individuum aufrechterhalten wird, um das Bedürfnis nach körperlicher Distanz und Schutz zu gewährleisten (Hall, 1966). Dringt eine andere Person in diese unsichtbare psychologische Haut ein, kann dies Unbehagen, innere Unruhe, subjektiven Stress, sowie Vermeidungs- und Rückzugsverhalten auslösen (Hall, 1966; Hayduk, 1983). Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, welche Einflussfaktoren diese Unterschiede im individuellen Distanzempfinden erklären und weshalb selbst innerhalb einer Person situationsabhängig unterschiedliche Abstände als angenehm wahrgenommen werden. Individuelle Merkmale wie Geschlecht und Alter des Gegenübers beeinflussen laut Sorokowska et al. (2017) die Präferenzen für den interpersonellen Abstand. Hayduk (1983) sieht die empfundene Zuneigung, stigmatisierende Merkmale wie Behinderungen sowie psychopathologische Beeinträchtigungen als hinreichend belegt. Laut Lloyd (2009) beeinflussen emotionale und motivationale Systeme diese zwischenmenschlichen Interaktionen. Eine

weiterführende wissenschaftliche Auseinandersetzung mit intraindividuellen Faktoren wie Persönlichkeitsmerkmalen und dem affektiven Erleben stellt einen gesellschaftlich und psychologisch relevanten Forschungsgegenstand dar, da das Distanzempfinden nicht nur grundlegende emotionale und soziale Prozesse beeinflusst, sondern auch für das Verständnis zwischenmenschlicher Interaktionen sowie klinischer Auffälligkeiten von zentraler Bedeutung ist.

Ziel dieser empirischen Masterarbeit ist es, den Einfluss des Persönlichkeitsmerkmals Extraversion, des subjektiven Wohlbefindens und sozialer Zugehörigkeitsgefühle auf die objektiv gemessene Komfortdistanz zu analysieren. Dabei soll ebenfalls geprüft werden, ob die erlebte soziale Verbundenheit als psychologischer ‚Puffer‘ fungiert, durch den physische Distanz weniger bedeutsam wird, soziale Nähe leichter zugänglich wird und Individuen physisch zugänglicher werden. Vor dem Hintergrund der Bindungstheorie und weiterer empirischer Befunde zu den positiven Effekten sozialer und körperlicher Nähe auf das psychische Wohlbefinden (Holt-Lunstad et al., 2010; Packheiser et al., 2024) könnte eine Verringerung der subjektiven Komfortdistanz affektive und zwischenmenschliche Prozesse fördern und zur Prävention psychischer Belastungen beitragen.

## **Forschungsfrage und Hypothesen**

Aus dem theoretischen Hintergrund ergeben sich folgende Forschungsfragen und die damit verbundenen Hypothesen:

**Forschungsfrage 1.** Besteht ein Zusammenhang zwischen dem objektiv gemessenen PS und der Ausprägung der Extraversion?

Hypothese **H<sub>1</sub>**: Eine niedrige Ausprägung der Extraversion ist mit einem größeren objektiv gemessenen PS assoziiert.

**Forschungsfrage 2.** Besteht ein Zusammenhang zwischen dem objektiv gemessenen PS und der Ausprägung des subjektiven Wohlbefindens?

Hypothesen **H<sub>2</sub>**: Eine niedrige Ausprägung des subjektiven Wohlbefindens ist mit einem größeren PS assoziiert.

**Forschungsfrage 3.** Besteht ein Zusammenhang zwischen dem objektiv gemessenen PS und der Qualität der erlebten sozialen Verbundenheit?

Hypothese **H<sub>3</sub>:** Eine hohe Ausprägung sozialer Verbundenheit ist mit einem kleineren PS assoziiert.

**Forschungsfrage 4.** Unterscheidet sich der Effekt der Extraversion oder des subjektiven Wohlbefindens auf den objektiv gemessenen PS in Abhängigkeit der sozialen Verbundenheit?

Hypothesen **H<sub>4</sub>:** Der Zusammenhang zwischen niedriger Ausprägung der Extraversion und des objektiv gemessenem PS ist bei hoher sozialer Verbundenheit kleiner ausgeprägt als bei geringer sozialer Verbundenheit.

**H<sub>5</sub>:** Der Zusammenhang zwischen subjektiven Wohlbefindens und des objektiv gemessenem PS ist bei hoher sozialer Verbundenheit kleiner ausgeprägt als bei geringer sozialer Verbundenheit.

### **Studiendesign, Stichprobe und Methodik**

Die geplante Untersuchung folgt einem quantitativen, querschnittlichen Design mit experimenteller Komponente. Extraversion (zwei Items aus dem BFI-10), das subjektive Wohlbefinden (WHO – Fragebogen zum Wohlbefinden) und soziale Verbundenheit (Subskala des SWBQ; ein Item aus der SCS-R) werden mittels standardisierter Fragebogen erhoben, während der PS objektiv in Zentimeter gemessen wird. Hierbei wird ein Verfahren eingesetzt, das auf der Stop-Distance-Methode nach Hayduk (1978) basiert und für die geplante Untersuchung leicht angepasst wird. Gemessen wird der von den Teilnehmenden selbst gewählte Abstand zu einer möglichst geschlechtsneutralen Puppe. Dieser wird in zwei experimentellen Bedingungen erhoben: In der Annäherungsbedingung bewegen sich die Teilnehmenden aus größerer Distanz auf die Puppe zu, bis sie den Abstand als gerade noch angenehm empfinden. In der Distanzierungsbedingung starten sie in unmittelbarer Nähe zur Puppe und entfernen sich von ihr, bis der Abstand wieder als angenehm

wahrgenommen wird. Darüber hinaus werden demografische Daten der Proband\*innen erhoben sowie deren Einschätzung des Geschlechts der Puppe und die wahrgenommene Sympathie gegenüber dieser erfasst.

Die Daten der vorwiegend Studierenden und Mitarbeitenden des Psychologischen Instituts der Technischen Universität Chemnitz (Standort Wilhelm-Raabe-Straße) werden statistisch ausgewertet und interpretiert. Die Ergebnisse dienen nicht nur der Beantwortung der Forschungsfragen, sondern sollen auch in den aktuellen Forschungsstand eingeordnet werden.

## Literatur

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books.

Hall, E. T. (1966). *The Hidden Dimension*. Garden City, NY: Doubleday.

Hayduk, L. A. (1983). Personal space: Where we now stand. *Psychological Bulletin*, 94(2), 293–335.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). *Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review*. PLoS Medicine, 7(7).

Lloyd, D. M. (2009). The space between us: A neurophilosophical framework for the investigation of human interpersonal space. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 33(3), 297–304.

Packheiser J., Hartmann H., Fredriksen K., Gazzola V., Keyzers C., Michon F., (2024) A systematic review and multivariate meta-analysis of the physical and mental health benefits of touch interventions. *Nat Hum Behav.* 2024 Jun;8(6):1088-1107. doi: 10.1038/s41562-024-01841-8. Epub 2024 Apr 8. PMID: 38589702; PMCID: PMC11199149.

Sorokowska, A., Sorokowski, P., Hilpert, P., Cantarero, K., Frackowiak, T., Ahmadi, K., Alghraibeh, A., Arye tey, R., Bertoni, A., Bettache, K., Blumen, S., Błażejewska, M., Bortolini, T., Butovskaya, M., Castro, F., Cetinkaya, H., Cunha, D., David, D., David, O., ... Pierce, J. (2017). Preferred Interpersonal Distances: A Global Comparison. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 48(4), 577-592.