

Studie zum Vergleich von Singles und gebundenen Personen hinsichtlich ihres Erlebens von Partnerschaft, Glück und des Selbst

Vielen Dank für Ihr Interesse an der Studie zum Vergleich von Singles und gebundenen Personen hinsichtlich ihres Erlebens von Partnerschaft, Glück und des Selbst.

Diese Zusammenfassung beinhaltet die wichtigsten Studienergebnisse. Zunächst erfolgt eine nähere Beschreibung der befragten Personen und anschließend werden Unterschiede zwischen Singles und gebundenen Personen erläutert. Zusätzlich werden noch differenzierte Ergebnisse für die Gruppe der Singles dargestellt und abschließend wird ein kurzes Fazit gezogen.

Beschreibung der befragten Personen

An der Befragung haben 278 gebundene Personen (92 Männer, 186 Frauen) und 365 Singles (187 Männer, 178 Frauen) teilgenommen. Die Teilnehmer sind im Durchschnitt 25,9 Jahre alt und verfügen über einen höheren Bildungsabschluss. 65 % der Befragten sind Studierende und 31% gehen einer Voll- oder Teilzeit-beschäftigung nach.

Die gebundenen Personen führen seit durchschnittlich 4,3 Jahren eine Beziehung und schätzen diese auf einer Skala von 1 (sehr unglücklich) bis 6 (sehr glücklich) mit einem Durchschnittswert von 4,85 als eher glücklich ein. Auch wird die Partnerschaft auf einer 9-stufigen Skala mit einem Wert von 6,53 als eher stabil beurteilt. Die untersuchten Singles leben durchschnittlich seit 4 Jahren alleine und führten bisher 1,9 feste Beziehungen.

Vergleich von Singles und gebundenen Personen

Erleben von Partnerschaft

Deutliche Unterschiede zwischen gebundenen Personen und Singles zeigen sich im Erleben von partnerschaftlicher Bindung. **Bindungsangst** äußert sich in einer misstrauischen Befürchtung, von einem Partner/einer Partnerin nicht geliebt und zurückgewiesen zu werden. Angst führt dazu, dass ein sehr hohes Ausmaß an partnerschaftlicher Nähe angestrebt wird. Es zeigt sich, dass Singles im Vergleich zu gebundenen Personen bindungsängstlicher sind. Auf einer 7-stufigen Skala weisen sie durchschnittlich einen Wert von 3,52 und gebundene Personen einen Wert von 2,46 auf.

Eine weitere Dimension partnerschaftlicher Bindung ist die **Bindungsvermeidung**. Sie kennzeichnet die Tendenz, Unbehagen in Situationen emotionaler Nähe zu empfinden und diese daher zu vermeiden. Vermeidung geht eher mit Distanzierung von einem Partner/ einer Partnerin und geringer Bindungsbereitschaft einher. Hierbei zeigen Singles auf einer 7-stufigen Skala mit einem Wert von 2,99 mehr Bindungsvermeidung als gebundene Personen mit dem Wert 2,57. Bei diesem Ergebnis lässt sich allerdings auch noch zwischen Frauen und Männern unterscheiden, wie in Abb. 1 zu sehen. Gebundene und ungebundene Männer unterscheiden sich in der Bindungsvermeidung weniger stark voneinander, während ungebundene Frauen weitaus bindungsvermeidender sind als Frauen, die eine Beziehung führen.

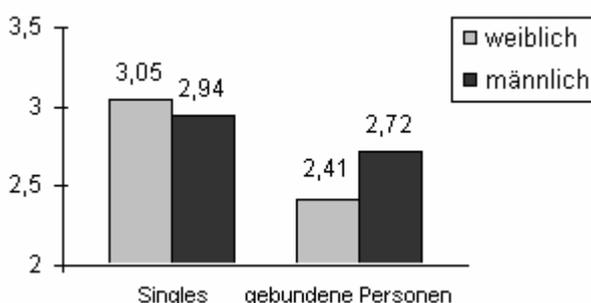


Abbildung 1: Bindungsvermeidung bei Singles und gebundenen Personen differenziert nach Geschlecht

Die **Opferbereitschaft**, d.h. die Bereitschaft zur Aufgabe individueller Aktivitäten (z.B. Freizeit, Beruf) zugunsten der Aufrechterhaltung der Partnerschaft, wurde auf einer 9-stufigen Skala von 0 (keine Bereitschaft) bis 8 (sehr hohe Bereitschaft) erfasst. Die Ergebnisse belegen, dass gebundene Personen opferbereiter sind (3,71) als Singles (2,74), d.h. Personen in einer Beziehung leisten eher persönlichen Verzicht, wenn es dem Wohl der Partnerschaft dient. Daneben besteht ein deutlicher Unterschied zwischen Männern und Frauen. Unabhängig davon, ob sie eine Beziehung führen oder Single sind, geben Männer eine höhere Opferbereitschaft an (3,59) als Frauen (2,86).

Erleben des Selbst

Gefühle und Überzeugungen in Bezug auf das eigene Selbst stehen in engem Zusammenhang mit zwischenmenschlichen Beziehungen und Partnerschaften. In Bezug auf **Selbstwertgefühl** und **Selbstwirksamkeit** (d.h. das Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen) ergeben sich statistisch bedeutsame, jedoch geringe Unterschiede. Jeweils beurteilt auf einer 4-stufigen Skala schätzen gebundene Personen sowohl ihr Selbstwertgefühl als auch ihre Selbstwirksamkeit höher ein (3,34 und 2,86) als Singles (3,13 und 2,75).

Erleben von Glück

Es zeigt sich, dass die Zufriedenheit mit ihrem **Sexualleben** bei Singles mit einem Wert von 2,84 weitaus niedriger ist als bei gebundenen Personen, deren sexuelle Zufriedenheit auf einer 6-stufigen Skala bei 4,5 liegt. Des Weiteren zeigt der Vergleich, dass Singles ihr **Leben allgemein** als weniger glücklich beurteilen. Auf einer 6-stufigen Skala geben gebundene Personen im Durchschnitt einen Wert von 4,73 an, während Singles ihr Glück mit einem Wert von 3,9 bewerten.

Vergleich von freiwilligen und unfreiwilligen Singles

Freiwillige und unfreiwillige Singles

Die Gruppe der Singles lässt sich aufteilen in diejenigen Personen, die freiwillig und bewusst entschieden haben, ohne eine feste Beziehung zu leben, und diejenigen, die es bevorzugen würden, eine Partnerschaft zu führen. In der durchgeführten Studie finden sich 68 % unfreiwillige und 32 % freiwillige Singles. Dementsprechend ist der Wunsch nach einem Partner/ einer Partnerin unter unfreiwilligen Singles stärker ausgeprägt als unter freiwilligen Singles. Außerdem leben unfreiwillige Singles schon länger ohne Partnerschaft (4,7 Jahre) und hatten bisher weniger Beziehungen (1,72) als freiwillige Singles (2,54 Jahre und 2,26 Beziehungen).

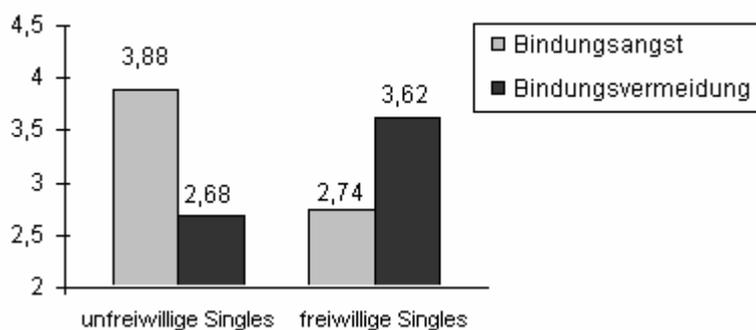


Abbildung 2: Bindungsvermeidung und Bindungsangst bei unfreiwilligen und freiwilligen Singles

Erleben von Partnerschaft bei Singles

Abb. 2 zeigt, dass sich unter freiwilligen Singles ein geringeres Ausmaß an **Bindungsangst** als unter unfreiwilligen Singles findet. Letztere weisen hingegen weniger **Bindungsvermeidung** auf als freiwillige Singles, was außerdem beinhaltet, dass unfreiwillige Singles sich in ihrer Bindungsvermeidung nicht von gebundenen Personen unterscheiden.

In Bezug auf die **Opferbereitschaft** unterscheiden sich die beiden Singletypen ebenfalls: Freiwillige Singles sind hierzu weniger bereit (2,35) als unfreiwillige Singles (2,94).

Erleben von Glück, positiven Gefühlen und Einschätzung des Selbst bei Singles

Im Vergleich zu unfreiwilligen Singles schätzen Personen, die das Singledasein frei gewählt haben, sich selbst in vielerlei Hinsicht als glücklicher ein. So beurteilen freiwillige Singles ihr **Leben allgemein** als glücklicher und ihr **Sexualleben** insbesondere als zufriedener.

In Übereinstimmung mit diesen Ergebnissen steht auch die Tatsache, dass sie häufiger **positive Gefühle**, wie z.B. Freude und Optimismus erleben. Außerdem bewerten freiwillige Singles ihr Selbst besser, was sich in einem höheren **Selbstwertgefühl** und einer gesteigerten **Selbstwirksamkeit** zeigt. Hierbei unterscheiden sie sich nicht von gebundenen Personen, da diese ihr Selbst ähnlich positiv bewerten.

Interessanterweise sind ungebundene Frauen -unabhängig davon, ob sie freiwillig oder unfreiwillig als Single leben- sexuell zufriedener und empfinden häufiger positive Gefühle als ungebundene Männer.

Fazit

Aus der Befragung von 643 Personen geht hervor, dass Singles sich von gebundenen Personen vor allem darin unterscheiden, dass sie mehr Bindungsvermeidung und Bindungsangst erleben. Beides steht in hohem Zusammenhang mit einer unsicheren partnerschaftlichen Bindung und mit einer als weniger positiv erlebten Beziehung. Weiterhin zeigt der Vergleich, dass gebundene Personen eher dazu bereit sind, Opfer für Partnerschaften zu leisten und ihr Selbst und ihr Leben positiver einschätzen.

Eine nähere Betrachtung der Gruppe der Singles ergibt, dass sie entweder freiwillig oder unfreiwillig ein Leben ohne Partnerschaft führen. Freiwillige Singles unterscheiden sich von unfreiwilligen Singles nicht nur im Erleben partnerschaftlicher Bindung, sondern auch darin, dass sie weniger persönliche Opfer zugunsten einer Beziehung aufbringen würden. Freiwillige Singles sind mit sich selbst, ihrem Sexualleben und auch im Allgemeinen zufriedener und glücklicher als Personen, die unfreiwillig als Single leben.

Dass freiwillige Singles gebundenen Personen in bestimmter Hinsicht auch ähneln, zeigen die Ergebnisse für die Bindungsvermeidung und das Erleben des Selbst. Hierin unterscheiden sich freiwillige Singles nicht von gebundenen Personen.

Abschließend sei noch erwähnt, dass die aus dieser Studie gewonnenen Erkenntnisse auf Durchschnittswerten großer Personengruppen basieren und daher nur Aussagen über Singles und gebundene Personen im Allgemeinen zulassen. Da sich aus dem Allgemeinen keine Feststellungen für einzelne Personen ergeben können, sollten die hier vorgestellten Ergebnisse diesem Sinn entsprechend nicht als individuelle Befunde aufgefasst werden.