

**KESKI-ikäisten ystävyssuhteiden määrän ja laadun
yhteys psyykkiseen hyvinvointiin**

Ina Lousa

Pro gradu -tutkielma

Psykologian laitos

Jyväskylän yliopisto

Heinäkuu 2015

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

LOUSA, IINA: Keski-ikäisten ystävyys-suhteiden määrän ja laadun yhteys psyykkiseen hyvinvointiin

Pro gradu -tutkielma, 39 s

Ohjaaja: tutkimusjohtaja Katja Kokko

Psykologia

Heinäkuu 2015

Ystävyys-suhteiden on yleensä havaittu olevan yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin, mutta kun niiden laatua ja määrää on tarkasteltu erikseen, yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin ovat olleet ristiriitaisia. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin suomalaisten keski-ikäisten ystävyys-suhteiden määrän ja laadun yhteyttä psyykkisen hyvinvoinnin eri osa-alueisiin. Tutkimuksessa selvitettiin ensimmäiseksi, miten ystävyys-suhteiden määrä on yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin. Psyykkiseen hyvinvointiin käsitettiin tässä tutkimuksessa kuuluvan psykologinen ja sosiaalinen hyvinvointi ja elämäntyytyväisyys sekä se, että henkilö ei ollut masentunut. Toiseksi tarkasteltiin, miten ystävyys-suhteiden laatu ja sitä myös kuvaava yhteisyys ovat yhteydessä edellä kuvattuihin psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueisiin. Lisäksi tarkasteltiin sukupuolten välisiä eroja edellä mainituissa yhteyksissä. Tutkimus perustui professori Lea Pulkkinen vuonna 1968 ($n = 271$) aloittamaan Lapsesta aikuiseksi - pitkäaikais-tutkimukseen. Aineistona käytettiin 50-vuotiailta vuonna 2009 kerättyjä tietoja. Tilastollisina analyysimenetelminä käytettiin Spearmanin korrelaatiokerroimia sekä hierarkkista lineaarista regressioanalyysia, jossa tarkasteltiin sukupuolen roolia yhdysvaikutusten avulla. Korrelaatiot osoittivat, että naisilla ystävien määrä oli myönteisesti yhteydessä psykologiseen hyvinvointiin, sosiaaliseen hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen. Miehillä ystävien määrä oli myönteisesti yhteydessä vain sosiaaliseen hyvinvointiin. Ystävien laatu ja yhteisyys olivat naisilla ja miehillä myönteisesti yhteydessä psykologiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä elämäntyytyväisyyteen. Lisäksi mitä parempia miesten ystävyys-suhteiden laatu ja yhteisyys olivat, sitä vähäisempää oli heidän masentuneisuutensa. Naisilla korkea yhteisyys liittyi vähäisempään masentuneisuuteen. Regressioanalyysin perusteella yhteisyys oli selkein psyykkisen hyvinvoinnin selittäjä: mitä korkeampi yhteisyys oli, sitä korkeampaa olivat psykologinen ja sosiaalinen hyvinvointi ja elämäntyytyväisyys ja sitä alhaisempaa oli masentuneisuus. Miehillä lisäksi vähäisempi ystävien määrä liittyi korkeampaan psykologiseen hyvinvointiin. Näyttäisi siltä, että ystävyys-suhteet, erityisesti niiden hyvä laatu, ovat kytköksissä keski-ikäisten psyykkisen hyvinvoinnin eri puoliin. Tämän tutkimuksen tietoa voidaan käyttää pyrittäessä parantamaan keski-ikäisten psyykkistä hyvinvointia.

Avainsanat: keski-ikä, ystävyys-suhteet, ystävien määrä, ystävyys-suhteiden laatu, yhteisyys, psyykkinen hyvinvointi, psykologinen hyvinvointi, sosiaalinen hyvinvointi, elämäntyytyväisyys, masentuneisuus, hierarkkinen lineaarinen regressioanalyysi, Spearmanin korrelaatiokerroin

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	1
	1.1 Keski-ikäen ystävyysuhteet	2
	1.2 Psykkinen hyvinvointi keski-ikässä.....	4
	1.3 Sosiaalisten suhteiden ja ystävyysuhteiden yhteys psykkineseen hyvinvointiin.....	6
	1.4 Sosiaalisten suhteiden ja ystävyysuhteiden määrän ja laadun yhteys psykkineseen hyvinvointiin.....	8
	1.5 Tutkimuksen tavoite	11
2	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	12
	2.1 Tutkittavat.....	12
	2.2 Menetelmät ja muuttujat.....	13
	2.3 Aineiston analysointi	16
3	TULOKSET.....	17
	3.1 Kuvailtavaa tietoa	17
	3.2 Ystävyysuhteiden määrän ja laadun yhteydet psykkineseen hyvinvointiin.....	18
	3.2.1 Korrelatiiviset yhteydet	18
	3.2.2 Regressioanalyysi	21
4	POHDINTA.....	28
	LÄHTEET.....	34

1. JOHDANTO

Keski-ikäisten (ikävuodet 40–60, ks. esim. Lachman, 2004) hyvinvointia tutkittaessa on havaittu heidän itse määrittelevän tärkeimmäksi hyvän elämän ja hyvinvoinnin edellytykseksi suhteet toisiin ihmisiin (Markus, Ryff, Curhan, & Palmersheim, 2004). Viime vuosina keski-ikäisten ihmissuhteiden tutkimuksessa on kiinnostuttu ystävyysuhteista, ja niiden onkin huomattu olevan tärkeitä keski-ikäisen psyykkiselle hyvinvoinnille (esim. Pinquart & Sörensen, 2001; Ryff & Heidrich, 1997; Wettstein, 1998). Ystävyysuhteista voidaan erottaa erilaisia ulottuvuuksia, kuten ystävien määrä ja ystävyysuhteiden laatu. Nämä kaksi ulottuvuutta ovat kaikkein yleisimmin tutkitut (esim. Diener, 1984; Pinquart & Sörensen, 2001). Osa tutkimustuloksista viittaa siihen, että ystävyysuhteiden määrä on myönteisesti yhteydessä hyvinvointiin (Lucas & Dyrenforth, 2006), kun taas toisissa tutkimuksissa tätä yhteyttä ei ole havaittu (Diener, 1984). Suuri osa tutkimuksista (esim. Antonucci & Akiyama, 1987; Diener, 1984; Lucas & Dyrenforth, 2006; Pinquart & Sörensen, 2001) viittaa siihen, että sosiaalisten suhteiden tai ystävyysuhteiden laatu on ystävien määrää tärkeämpää psyykkiselle hyvinvoinnille. Sukupuolieroja ystävyysuhteiden määrän ja laadun yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin on tarkasteltu vain vähän. Miehet ja naiset kuitenkin vaikuttavat eroavan siinä, miten heidän ystävyysuhteensa ovat yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin (Antonucci & Akiyama, 1987; Hintikka, Koskela, Kontula, Koskela & Viinamäki, 2000). Esimerkiksi tutkittaessa sosiaalisten suhteiden tarjoamaa sosiaalisen tuen määrää ja laatua on havaittu, että niillä on suurempi vaikutus hyvinvointiin naisilla kuin miehillä (Antonucci & Akiyama, 1987).

Keski-ikäisten ystävyysuhteiden määrää ja laatua, sekä niihin liittyviä sukupuolieroja on tutkittu yhtä aikaa aiemmin vähän (esim. Antonucci & Akiyama, 1987). Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia ensimmäiseksi, onko keski-ikäisten ystävyysuhteiden ulottuvuuksista määrä yhteydessä psyykkisen hyvinvoinnin eri osa-alueisiin. Toiseksi tutkittiin, onko ystävyysuhteiden laatu yhteydessä psyykkisen hyvinvoinnin eri osa-alueisiin. Psyykkiseen hyvinvointiin käsitettiin tässä tutkimuksessa kuuluvan psykologinen ja sosiaalinen hyvinvointi ja elämäntyytyväisyys sekä se, että henkilö ei ollut masentunut. Lisäksi tutkittiin, onko näissä edellä mainituissa yhteyksissä havaittavissa sukupuolieroja. Tarvetta on näin laajalle tutkimukselle keski-ikäisten ystävyysuhteiden yhteydestä eri psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueisiin. On tärkeää tarkastella psyykkistä hyvinvointia monipuolisesti, koska ystävyysuhteilla saattaa olla erilaisia yhteyksiä ulottuvuuksittain.

1.1 Keski-ikäisten ystävyys-suhteet

Käsite *ystävyyden* on määritelty esimerkiksi sanoilla ”ihmissuhde ystävien välillä” (Webster -sanakirja, 2014). Sen on myös määritelty olevan epävirallinen sosiaalinen suhde, joka pohjautuu valintaan ja vapaaehtoisuuteen (Beer, 2002). Reisman (1979) taas on määritellyt ystävän sellaiseksi, joka mielellään haluaa tehdä hyvää jollekin toiselle ja joka uskoo, että näihin tunteisiin ja hyviin aikomuksiin myös vastataan. Kysyttäessä keski-ikäisiltä ja sitä vanhemmilta ihmisiltä, miten he itse määrittelevät ystävyys-suhteen, he painottivat käyttäytymiseen liittyviä puolia, kuten asioiden jakamista, seurallisuutta, päivittäistä avunantoa ja jaettua toimintaa (Adams, Blieszner, & De Vries, 2000). He painottivat myös ystävyys-suhteen kognitiivista puolta ja arvioivat ystäväksi sellaisen, joka on lojaali, luotettava ja jakaa samoja kiinnostuksen kohteita. Miehet ja naiset keskittivät huomionsa eri puoliin ystävyys-suhteessä: naiset korostivat emotionaalisia ominaisuuksia, ja miehet painottivat kontaktien useutta ja tuttavuuden pituutta.

Ystävyys-suhteista voidaan erottaa erilaisia ulottuvuuksia. Suuri osa tutkimuksista vanhempien aikuisten ystävyys-suhteiden ulottuvuuksista on paneutunut ystävien määrään, kontaktien toistumistiheyteen, saatavuuteen tai läheisyyteen (Miche, Huxhold, & Stevens, 2013). Yleisimmin mainittuja ulottuvuuksia ovat kuitenkin ystävyys-suhteiden määrä ja laatu (esim. Diener, 1984; Piquart & Sörensen, 2001). Ystävien määrällä tarkoitetaan yleensä sitä, kuinka monta ystävää henkilö raportoi hänellä olevan (esim. Hintikka ym., 2000; Miche ym., 2013) Ystävyys-suhteiden laadun määritelmä taas on paljon laajempi. Sitä on mitattu esimerkiksi subjektiivisena tyytyväisyytenä sosiaalisen osallistumiseen, toisin sanoen näkeekö henkilö ystävyys-suhteensa tyydyttävänä vai ei (Fiorillo & Sabatini, 2011). Laatu on mitattu myös esimerkiksi luottamuksena ystävänsä (Antonucci, Lansford, & Akiyama, 2010), ystävyys-suhteen onnellisuutena (Diener & Seligman, 2002), tai läheisyytenä (Green, 1997). Ystävyys-suhteen laatuun on myös liitetty käsite yhteisyys. Yhteisyys on määritelty vuorovaikutussuhteisiin liittyvänä myönteisenä kokemuksena (Tiikkainen, 2006). Sen on sanottu kuvaavan sitä, miten ihminen kokee yhteenkuuluvuutta sosiaalisissa suhteissaan tai miten hän kokee vuorovaikutussuhteiden vastaavan omiin odotuksiinsa ja tarpeisiinsa. Yhteisyyden on määritelty olevan vastakkainen käsite kuin yksinäisyys. Yhteisyydestä on myös käytetty määritelmää ”ihmissuhteet ja sosiaalinen tuki”.

Ystävyyttä on aiemmin tutkittu keski-ikäisillä vain vähän. Keski-ikäisten ystävyyssuhteiden määrästä ja laadusta sekä niihin liittyvistä sukupuolieroista on kuitenkin tehty joitakin tutkimuksia (esim. Goodwin, 1996; Fiebert & Wright, 1989; Reisman, 1981; Wettstein, 1998). Tutkittaessa keski-ikäisten ystävien *määrää* on havaittu, että ystävien määrä saattaa vähentyä tai lisääntyä verrattuna nuoreen aikuisuuteen (Reisman, 1981). Reismanin (1981) mukaan keski-ikäisissä ihmiset voivat arvioida vanhoja ystävyyssuhteitaan ja karsia ne, jotka eivät sovi siihen, millaisia ihmisiä he ovat tai millaisiksi he haluavat tulla. Reismanin (1981) mukaan keski-ikäisillä saattaa olla vähemmän energiaa ystävyyssuhteisiin, heidän kiinnostuksensa niihin vähenee, tai heidän aikansa menee perhe-elämään. Toisaalta keski-ikä voi olla hyvää aikaa luoda uusia ystävyyssuhteita, varsinkin niille, joilla elämäntilanne on muuttunut esimerkiksi leskeksi jäämisen vuoksi. Fiebert ja Wright (1989) havaitsivat keski-ikäisten miesten ja naisten viettävän vähemmän aikaa läheisten ystäviensä kanssa kuin aiemmin. He myös havaitsivat, että miesten ystävyyssuhteet olivat naisiin verrattuna pitempikestoisia. Naisilla on myös havaittu olevan laajempia verkostoja ja heidän on havaittu saavan enemmän tukea useammista lähteistä, kuten ystävilta ja lapsiltaan (Antonucci & Akiyama, 1987). Miehet taas tukeutuvat useammin puolisoihinsa.

Keski-ikäisissä ystävyyssuhteiden *laadun* on havaittu paranevan ajan myötä (Fiebert & Wright, 1989). Tämän on oletettu johtuvan siitä, että ystävyyssuhteisiin on kehittynyt luottamusta ja enemmän tunnevoimavaroja ja siksi, että arvostettua ystävyyssuhdetta halutaan ylläpitää. Fiebert ja Wright (1989) ovat havainneet myös, että naiset raportoivat ystävyyssuhteittensa laadun paremmaksi kuin miehet. Naiset sanoivat luottavansa läheisemmin ystäviinsä ja arvioivat ystävyyssuhteensa tärkeämmiksi kuin miehet arvioivat. Keski-ikäisten naisten onkin havaittu olevan yleisesti tyytyväisiä naisystävyyssuhteittensa laatuun (Wettstein, 1998). Keski-ikäiset naiset arvostavat ystävyyttä, emotionaalista tukea ja turvautumista toisiin sekä tunteiden jakamista. Ystävyyssuhteiden on havaittu olevan keski-ikäisillä naisilla tyydytyksen lähteinä toisella sijalla kodin ja perheen jälkeen (Pulkkinen & Polet, 2010).

Miehet ja naiset näkevät ystävyuden hieman eri tavoin. Keski-ikäisten miesten on havaittu näkevän läheisen ystävän sellaisena, jonka kanssa he jakavat läheistä tietoa ja osallistuvat sosiaalisiin aktiviteetteihin (Goodwin, 1996). Miehet myös saattavat kokea, että heidän tarpeensa tunneperäiseen liittymiseen tyydyttyy siitä, että hänellä ylipäänsä on läheinen ystävä. Miehet näkevät ystävän arvostettuna kumppanina, jonka kanssa voi jakaa yhdessä aktiviteetteja ja vapaa-aikaa (Reisman, 1981). Naiset taas arvostavat ystävässä sitä, että heidän kanssaan voi jakaa luottamuksellisia asioita.

Keski-ikässä naisten sosiaalisten suhteiden on havaittu olevan lämpimämpiä ja positiivisempia kuin miesten (Keyes & Ryff, 1999).

1.2 Psykkinen hyvinvointi keski-ikässä

Hyvinvointia on psykologiassa lähestytty psyykkisten häiriöiden sekä niiden ennaltaehkäisyn näkökulmasta, ja hyvinvoinnin eri ulottuvuuksien kokonaisvaltainen huomioonottaminen on suhteellisen uusi suuntaus (Keyes, 2006). Viime vuosina kiinnostus positiiviseen psykologiseen toimintaan on lisääntynyt (Kokko, Korkalainen, Lyyra & Feldt, 2013a). Psykologian alalla on käytetty erilaisia käsitteitä, ja ne pohjautuvat eri näkemyksiin tai teorioihin siitä, mitä asioita hyvinvointiin tai onnellisuuteen kuuluu, ja miten voidaan mitata sitä, kuka on onnellinen tai hyvinvoiva (Korkalainen & Kokko, 2008). Hyvinvoinnin on osoitettu olevan fyysisen, henkisen ja sosiaalisen terveyden täysi tila, ei vain sairauden puuttumista (Keyes, 2006).

Psyykkisen hyvinvoinnin käsitteeseen on sisällytetty subjektiivinen, psykologinen ja sosiaalinen hyvinvointi (Keyes, 2006). *Subjektiivinen hyvinvointi* on ollut hallitseva käsite hyvinvoinnin tutkimuksessa 1950-luvulta asti (Korkalainen & Kokko, 2008). Sen on katsottu edustavan hedonistista lähestymistapaa hyvinvointiin (Keyes, 2006). Subjektiivinen hyvinvointi on rinnastettu Dienerin (2000) mukaan toisinaan myös onnellisuuteen, joka on määritelty yksilön omaksi arvioksi elämästään ja sen laadusta. Nämä arviot ovat sekä affektiivisia että kognitiivisia. Subjektiivinen hyvinvointi muodostuu, kun ihmiset kokevat paljon miellyttäviä ja vähän epämiellyttäviä tunteita, osallistuvat mielenkiintoisiin aktiviteetteihin, kokevat paljon mielihyvää ja vähän tuskaa ja ovat tyytyväisiä elämäänsä. Subjektiiviseen hyvinvointiin on laskettu myös *elämäntyytyväisyys*, joka edustaa hyvinvoinnin kognitiivista arviota (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985).

Hyvinvointiin kuuluva *psykologinen hyvinvointi* kuvastaa ihmisen halua kehittää itseään ja tulla enemmän ”omaksi itsekseen.” (Ryff, 1989). Psykologinen hyvinvointi perustuu ajatukselle, jonka mukaan yksilön henkinen hyvinvointi liittyy sisäisten kykyjen löytämiseen ja niiden toteuttamiseen, enemmän kuin hetkelliseen onnellisuuteen (Keyes, 2006; Keyes & Ryff, 1999). Se sisältää esimerkiksi itsensä hyväksymisen, hyvät suhteet muihin ihmisiin, ympäristön hallinnan, autonomian, elämän tarkoituksellisuuden kokemuksen ja henkilökohtaisen kasvun (Ryff, 1989).

Psykologisen ja subjektiivisen hyvinvoinnin on katsottu koostuvan pääasiassa yksityisistä, yksilön sisäisistä tunteuksista ja ilmiöistä (Keyes, 2006). Subjektiivisen ja psykologisen hyvinvoinnin lisäksi tulisi Keyesin (1998) mukaan tarkastella yksilöä myös osana sosiaalisia rakenteita. Psykkisellä hyvinvoinnilla on Keyesin (2006) mukaan sosiaalinen ulottuvuus, joka kuvastaa ihmisen tyytyväisyyttä rooliinsa sosiaalisessa yhteisössään sekä tyytyväisyyttä ympäröivää maailmaa kohtaan. *Sosiaalisen hyvinvoinnin* on määritelty koostuvan useista eri osa-alueista (Keyes, 1998), kuten ihmisten käsityksistä muiden ihmisten hyväntahtoisuudesta, ymmärryksestä maailmasta ja omasta panoksesta sen suhteen, uskosta yhteiskunnan kehittymiseen ja tunteesta yhteisöön kuulumisesta.

Masennuksen tai masennustilan oireet voivat vaihdella (Kalliopuska, 2005), ja niitä voivat olla voimakas tunne kuvitellusta tai todellisesta uhkasta, mielialan lasku, pahanolon tunne ja vähentynyt aktiivisuus. Masennukseen voi kuulua myös alemmuudentuntoja, hidastunutta psykomotoriikkaa, painonlaskua ja unihäiriöitä. Masennustila voi liittyä esimerkiksi fyysisiin ja psyykkisiin sairauksiin, elämän tuomiin vastuksiin ja vanhenemiseen. Masennuksen on havaittu olevan kielteisessä yhteydessä hyvinvoinnin osa-alueiden kanssa, mutta tutkimusten mukaan psykologinen pahoinvointi on erillinen ulottuvuus hyvinvoinnista (Keyes, 1998; Kokko ym., 2013a). Tässä tutkimuksessa masennusta tarkasteltiin osana hyvinvointia, ja sen ajateltiin kuvaavan psyykkisen hyvinvoinnin negatiivista ulottuvuutta.

Aiemmassa Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen aineistoon perustuvassa tutkimuksessa subjektiivinen, psykologinen ja sosiaalinen hyvinvointi sekä vähäinen masentuneisuus muodostivat yhden hyvinvointia kuvaavan faktorin, jolla oli vahvaa suhteellista pysyvyyttä 36-vuotiaista 42-vuotiaisiin (Kokko, Korkalainen, Lyyra, & Feldt, 2013a). Kuitenkaan hyvinvoinnin taso ei ole sama eri-ikäisillä. Ryff (1991) on havainnut, että keski-ikä on aikaa, jolloin ihmisten hyvinvointi on erityisen hyvä verrattuna nuorempiin tai vanhempiin. Nuoruuteen verrattuna keski-ikä on Ryffin (1991) mukaan saavutusten aikaa hyvinvoinnin kaikilla osa-alueilla. Esimerkiksi kyky olla itseohjautuva ja hallita omaa ympäristöään kasvoivat merkittävästi keski-ikässä verrattuna nuoreen aikuisuuteen. Keski-ikää nuoremmat ihmiset myös arvioivat, että keski-ikä tulee olemaan aikaa, jolloin heidän toimintakykynsä tulee olemaan parhain, ja keski-ikäisiä vanhemmat taas arvioivat sen olleen parasta aikaa toimintakyvyn kannalta.

Myös iän ja elämäntyytyväisyyden välillä on havaittu yhteys: nuorista keski-ikäisiin elämäntyytyväisyys oli alhaisempi kuin keski-ikäisistä vanhempiin (Darbonne, Uchino, & Ong, 2013). Myönteisten tunteiden kokemisessa ei ole havaittu olevan eroja eri ikävaiheiden välillä, mutta

kielteisten tunteiden taas on havaittu vähenevän koko ajan iän myötä aina vanhuuteen saakka (Mroczek, 2004). Keski-ikäisiä tutkittaessa on havaittu, että he määrittelevät tärkeimmäksi hyvän elämän ja hyvinvoinnin edellytykseksi suhteet toisiin ihmisiin (Markus, Ryff, Curhan, & Palmersheim, 2004). Muita tärkeitä edellytyksiä hyvinvoinnille ovat fyysinen terveys, kyky nauttia ja itsensä kehittäminen. Myös hyvä työ, taloudellinen turvallisuus ja mahdollisuus jäädä eläkkeelle mainittiin hyvän elämän määritelmänä.

1.3 Sosiaalisten suhteiden ja ystävyysuhteiden yhteys psyykkiseen hyvinvointiin

Sosiaaliset suhteet on laajempi käsite kuin ystävyysuhteet, sillä siihen voidaan ajatella kuuluvan ystävyysuhteiden lisäksi esimerkiksi sukulaiset tai työtoverit. Tutkimuksia joko sosiaalisten suhteiden tai tarkemmin ystävyysuhteiden yhteyksistä psyykkiseen hyvinvointiin on tehty paljon. Kuitenkin sosiaalisten suhteiden tai ystävyysuhteiden määrän ja laadun yhteys psyykkiseen hyvinvointiin on vähemmän tutkittu alue. Tässä esitellään tuloksia ensin sosiaalisten suhteiden ja sitten ystävyysuhteiden yhteyksistä psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimuksia näistä yhteyksistä on vähemmän keski-ikästä kuin muista ikäryhmistä, joten keski-ikää käsitellään vasta tämän luvun lopussa. Sen jälkeen käsitellään ystävyysuhteiden yhteyttä hyvinvointiin ulottuvuuksittain, sekä niihin liittyviä sukupuolieroja.

Useissa tutkimuksissa on havaittu, että sosiaalisilla suhteilla on myönteinen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin (esim. Antonucci ym., 2001; Cohen & Wills, 1985; Baumeister & Leary, 1995; Diener, 1984; Myers, 2000, Diener & Oishi, 2005; Diener & Seligman, 2002). On yleisesti oletettu, että aktiivisuus sosiaalisissa suhteissa lisää psykologista hyvinvointia (Adams, 1988). Sosiaalisten suhteiden on havaittu ennustavan niin korkeampaa subjektiivista hyvinvointia kuin myönteisiä tunteita (Lucas & Dyrenforth, 2006). Useiden tutkimusten mukaan sosiaaliset suhteet ovatkin myönteisesti yhteydessä myönteisiin tunteisiin, kun taas niiden puuttuminen on myönteisesti yhteydessä kielteisiin tunteisiin (esim. Baumeister & Leary, 1995, Diener, 1984). Ihmisillä, joilla on läheisempiä sosiaalisia suhteita, on havaittu olevan vähemmän masentuneisuutta kuin ihmisillä, joilla ei ole ystävää, johon tukeutua. (Antonucci ym., 2001). Ihmiset myös ilmoittivat olevansa onnellisempia viettäessään aikaa toisten ihmisten seurassa, kuin ollessaan yksin (Myers, 2000, Lucas & Dyrenforth, 2006). Sosiaalisilla

suhteilla on havaittu olevan myönteinen yhteys mielenterveyteen, esimerkiksi siten, että ne puskuroivat stressioireita (Cohen & Wills, 1985). Kiintymyksen puute on yhdistetty suureen määrään huonoja vaikutuksia terveyteen, sopeutumiseen ja hyvinvointiin (Baumeister & Leary, 1995).

Niistä asioista, joita ihmiset voivat kontrolloida, sosiaalisilla suhteilla näyttää olevan eniten yhteyttä subjektiiviseen hyvinvointiin (Lucas & Dyrenforth, 2006). Sosiaaliset suhteet, kuten perhe ja läheiset ystävät, vaikuttaisivatkin olevan jopa välttämättömiä tekijöitä onnellisuudelle, terveydelle ja kognitiiviselle toiminnalle. Ilman sosiaalisia suhteita voi olla hyvin vaikeaa tai jopa mahdotonta saavuttaa korkeaa onnellisuuden tasoa (Diener & Oishi, 2005; Diener & Seligman, 2002). Lucasin ja Dyrenforthin (2006) mukaan useimmat teoriat lähtevätkin siitä oletuksesta, että sosiaaliset suhteet tarjoavat voimavaroja, joita yksilöt eivät voi hankkia yksin. Sosiaalisten suhteiden sekä hyvinvoinnin välillä vaikuttaisi myös olevan syy-seuraus -suhde: sosiaalisten suhteiden oletetaan lisäävän hyvinvointia (Diener & Oishi, 2005).

Sosiaalisia suhteita tarkemmin voidaan tarkastella ystävyysuhteiden yhteyttä psyykkiseen hyvinvointiin, kuten tässä tutkimuksessa tehtiin. Useissa tutkimuksissa on löydetty myönteinen yhteys tyytyväisyyden ystävyysuhteisiin ja subjektiivisen hyvinvoinnin välillä (Diener, 1984). Ystävyysuhteet on yhdistetty parempaan psykologiseen terveyteen ja korkeampaan itsetuntoon (Reisman, 1981). Ystävyysuhteet ovat esimerkiksi perhesuhteita tehokkaampia ehkäisemään yksinäisyyttä (Pinquart & Sörensen, 2001). Ystävyysuhteet näyttävät myös täyttävän erilaisia tarpeita kuin perhesuhteet (Akiyama, Antonucci, Takahashi, & Langfahl, 2003; Pinquart & Sörensen, 2001).

Ystävyysuhteiden ja hyvinvoinnin välillä olevan yhteyden on havaittu vaihtelevan sukupuolen mukaan (Burge, 1996). On havaittu, että naiset ovat masentuneempia kuin miehet, jos heillä ei ole ystävää johon tukeutua (Antonucci ym., 2001). Naiset, joilla on ystävä, johon tukeutua, ovat raportoineet alhaisempia masentuneisuuden tasoja kuin naiset, joilla ei ole ystävää, johon tukeutua. Miesten masentuneisuuden ei ole havaittu olevan myönteisesti yhteydessä siihen, onko heillä ystävää, johon tukeutua.

Edellisissä kappaleissa tarkasteltiin sosiaalisten suhteiden ja ystävyysuhteiden yhteyttä psyykkiseen hyvinvointiin muissa ikävaiheissa. Tarkasteltaessa tarkemmin juuri keski-ikä, ystävyysuhteitten on havaittu ennustavan muita tekijöitä (kuten koulutusta, työtä ja vapaa-aikaa) paremmin useimpia psykologisen hyvinvoinnin osa-alueita kuten itsensä hyväksyntää, ympäristön hallintaa ja elämän tarkoitusta (Ryff & Heidrich, 1997). Keski-ään ystävyysuhteilla on havaittu olevan monia hyötyjä, kuten hyväksyntä, tuki, lojaalisuus, kumppanuus, huolehtiminen, apu, riippuvaisuus,

sitoutuminen ja luottamus (Wettstein, 1998). Ystävyysuhteiden ylläpitäminen parantaa Wettsteinin (1998) mukaan myös muita elämänlaadun osa-alueita. Ystäviltä saatu tuki voi ehkäistä stressiä, ja on yhdistetty alhaisempiin ahdistus-, masennus- ja vihamielisyystasoihin. Keski-iässä epävirallisiin sosiaalisiin aktiviteetteihin osallistumisen on havaittu olevan yleisesti hyödyllistä subjektiiviselle hyvinvoinnille (Huxhold, Miche, & Schüz, 2013). Korkea aktiivisuus keski-ikäisten sosiaalisissa suhteissa ennustaa suurempaa positiivisten tunteiden tasoa ja elämäntyytyväisyyttä, mutta ei ole myönteisesti yhteydessä kielteisiin tunteisiin. Myös sukupuolieroja on löydetty ystävyysuhteiden ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteydessä keski-ikäisillä. Ystävien on pitkäaikais tutkimuksessa havaittu olevan yhtä tärkeitä keski-ikäisten miesten ja naisten psyykkiselle hyvinvoinnille, mutta miehillä lisäksi perhe ja parisuhde ovat tärkeitä tekijöitä psyykkiselle hyvinvoinnille (Cable, Bartley, Chandola, & Sacker, 2013).

Sosiaalisten suhteiden tai ystävyysuhteiden ja psyykkisen hyvinvoinnin välisen yhteyden tarkastelemisessa on otettava huomioon erilaisia asioita. Ensimmäiseksi, on havaittu että ihmissuhteet voivat olla positiivisen lisäksi myös negatiivisia, jolloin niistä ei välttämättä ole hyötyä psyykkiselle hyvinvoinnille (Akiyama ym., 2003). Toisin sanoen kaikki ihmissuhteet eivät välttämättä ole hyväksi hyvinvoinnille. Toiseksi, on havaittu, että sosiaalisen osallistumisen yhteys subjektiiviseen hyvinvointiin riippuu ihmisen tarpeesta vuorovaikutukseen (Diener, 1984). Näiden tutkimusten perusteella ystävyysuhteiden yhteys psyykkiseen hyvinvointiin ei ole yksiselitteinen.

1.4 Sosiaalisten suhteiden ja ystävyysuhteiden määrän ja laadun yhteys psyykkiseen hyvinvointiin

Sosiaalisten suhteiden yhteyttä hyvinvointiin on tutkittu useimmiten määrään perustuen, sillä sitä on helppo mitata objektiivisesti (esim. Argyle, 1999). Tutkimuksissa on mitattu ystävyysuhteiden määrästä esimerkiksi ystävien lukumäärää, läheisten ystävien tai luotettujen lukumäärää tai sosiaalisen kontaktin määrää (Diener, 1984). Lucasin ja Dyrenforthin (2006) mukaan ystävien määrällä on merkitystä psyykkiselle hyvinvoinnille: ihmiset joilla on enemmän ystäviä, ovat onnellisempia kuin ne, joilla on vähemmän ystäviä.

Myös sosiaalisten suhteiden tai ystävyyssuhteiden *laatua* on tutkittu (esim. Antonucci & Akiyama, 1987; Burge, 1996; Cohen, 2004; Duck, 1983; Diener, 1984; Diener & Seligman, 2002; Fiorillo & Sabatini, 2011; Green, 1997; Hintikka ym., 2000; Pinquart & Sörensen, 2001, Pulkkinen, Lyyra & Kokko, 2011; Lucas & Dyrenforth, 2006), ja suuri osa tutkimuksista viittaa siihen, että sosiaalisten suhteiden tai ystävyyssuhteiden laatu on ystävien määrää tärkeämpää. Sosiaalisten suhteiden laadun on havaittu olevan myönteisesti yhteydessä korkeaan hyvinvointiin (Diener & Seligman, 2002). Sosiaalisten suhteiden laatu saattaa olla tärkeämpää psyykkiselle hyvinvoinnille kuin se, että ystäviä ylipäänsä on tai se, kuinka usein yksilö osallistuu sosiaalisiin aktiviteetteihin (Lucas & Dyrenfoth, 2006). Ihmisen sosiaalisten verkostojen huono laatu on enemmän yhteydessä yksinäisyyteen verrattuna vähäiseen määrään (Pinquart & Sörensen, 2001). Dienerin (1984) mukaan hyvinvoinnille ei vaikuttaisi olevan merkittävää ympärillä olevien ihmisten lukumäärä vaan se, miten he ovat yhdistyneet ihmisen sosiaaliseen verkostoon. Antonucci ja Akiyama (1987) ovat havainneet, että sosiaalisen tuen laadulla on määrää suurempi merkitys hyvinvoinnille. Ihmissuhteiden hyvän laadun on havaittu olevan myönteisesti yhteydessä korkeampaan elämäntyytyväisyyteen, kun taas ihmissuhteiden määrä on myönteisesti yhteydessä korkeimpiin positiivisiin tunteisiin (Green, 1997).

Sosiaalisten suhteiden tai ystävyyssuhteiden hyvällä laadulla onkin havaittu myönteisiä yhteyksiä hyvinvointiin. Laadukkaiden sosiaalisten suhteiden puute on yhdistetty kielteisiin fyysisiin ja psykologisiin seurauksiin, kuten ahdistukseen, masennukseen, yksinäisyyteen ja huonoon terveyteen (Cohen, 2004; Duck, 1983). Ystävyyssuhteiden laadun, mitattuna yksilöiden käsityksenä heidän suhteestaan yhteen valittuun ystäväan, on havaittu olevan merkittävästi myönteisesti yhteydessä heidän ahdistuksensa tasoon ja havaittuun hyvinvointiin (Burge, 1996). On myös havaittu, että syvemmät ihmissuhteet ennustavat alhaisempaa aggressiota (Pulkkinen, Lyyra, & Kokko, 2011).

Sosiaalisten suhteiden tai ystävyyssuhteiden määrän ja laadun yhteydessä hyvinvointiin on havaittu eroja sukupuolten välillä. Tutkittaessa sosiaalisten suhteiden tarjoamaa sosiaalisen tuen määrää ja laatua on havaittu, että niillä on suurempi vaikutus hyvinvointiin naisilla kuin miehillä (Antonucci & Akiyama, 1987). Miehillä sosiaalisen tuen määrällä ei ole merkitystä, kun heidän vaimonsa on läsnä heidän elämässään, sillä he kokevat saavansa enemmän tukea puolisoiltaan kuin ystäviltaan. Antonuccin ja Akiyaman (1987) mukaan sellaiset miehet ovat onnellisia, jotka ovat tyytyväisiä ystävyyssuhteisiinsa eli heidän ystävyyssuhteittensa laatu on hyvä, tai kun he eivät halua enempää ystäviä sosiaaliseen verkostoonsa. Naiset taas ovat onnellisia silloin, kun he ovat tyytyväisiä avioliittoonsa ja kun heidän sosiaalinen verkostonsa ei rasita heitä liikaa. Miehillä vähäisen ystävien määrän on havaittu olevan

myönteisesti yhteydessä henkiseen ahdistukseen (Hintikka ym., 2000). Naisilla ystävyys-suhteiden laatu taas oli tärkeämpää psyykkiselle hyvinvoinnille kuin sosiaalisen verkoston koko eli ystävyys-suhteiden määrä. Toisaalta pieni myönteinen yhteys havaittiin myös naisilla ystävien määrän ja psyykkisen hyvinvoinnin välillä. Pulkkinen ym. (2011) ovat havainneet, että miehillä ja naisilla sosiaalisten suhteiden syvyys, ja naisilla lisäksi sosiaalisten suhteiden laajuus, olivat yhteydessä psykologiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn.

1.5 Tutkimuksen tavoite

Tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella keski-ikäisten ystävyys-suhteiden määrän ja laadun yhteyttä psyykkiseen hyvinvointiin. Lisäksi tarkasteltiin sitä, onko näissä edellä mainituissa yhteyksissä löydettävissä sukupuolieroja. Tutkimuskysymykset olivat

1) Onko ystävyys-suhteiden määrällä yhteys psykologiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen sekä masentuneisuuteen?

H1: Aiempien tutkimusten (Lucas & Dyrenforth, 2006) perusteella oletettiin, että ystävyys-suhteiden määrällä on myönteinen yhteys psykologiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen sekä kielteinen yhteys masentuneisuuteen

2) Onko ystävyys-suhteiden laadulla ja sitä kuvaavalla yhteisyydellä yhteys psykologiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen sekä masentuneisuuteen?

H2: Aiempien tutkimusten (esim. Antonucci & Akiyama, 1987; Diener, 1984; Lucas & Dyrenforth, 2006; Pinguart & Sörensen, 2001) perusteella oletettiin, että ystävyys-suhteiden laadulla ja yhteisyydellä on myönteinen yhteys psykologiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen sekä kielteinen yhteys masentuneisuuteen

3) Onko näissä edellä mainituissa yhteyksissä sukupuolieroja?

H3: Aiempien tutkimusten (Antonucci & Akiyama, 1987) perusteella oletettiin, että ystävyys-suhteiden määrällä on selkeämpi myönteinen yhteys naisten psykologiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, elämäntyytyväisyyteen ja kielteinen yhteys masentuneisuuteen kuin miesten. Ystävyys-suhteiden laadulla ja yhteisyydellä on yhtä selkeä myönteinen yhteys miesten ja naisten psykologiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, elämäntyytyväisyyteen ja kielteinen yhteys masentuneisuuteen.

2. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

2.1 Tutkittavat

Tämä tutkimus perustui professori Lea Pulkkisen vuonna 1968 aloittamaan Lapsesta aikuiseksi (Jyväskylä Longitudinal Study of Personality and Social Development) – pitkittäistutkimukseen (Metsäpelto ym., 2010; Kokko, Tolvanen, & Pulkinen, 2013b) Tutkimuksessa on seurattu samoja henkilöitä noin 8-vuotiaasta 50-vuotiaaksi asti. Otokseen poimittiin alun perin satunnaisesti 12 jyvaskyläläistä kansakoululuokkaa. Tutkittavia oli aluksi 369 henkilöä, 196 poikaa ja 173 tyttöä, jotka kaikki olivat syntyperäisiä suomalaisia. Tutkittavat olivat pääosin syntyneet vuonna 1959.

Tutkimuksessa on tähän mennessä ollut kuusi pääaineistonkeruuvaihetta, jotka toteutettiin tutkittavien ollessa 8-, 14-, 27-, 36-, 42-, ja 50-vuotiaita (Metsäpelto ym., 2010). Tässä tutkimuksessa käytettiin aineistona 50-vuotiailta kerättyä aineistoa vuodelta 2009. Käytettävissä oleva otoskoko oli kuitenkin pienentynyt 88 prosenttiin alkuperäisestä, kuolemien ja tutkimukseen osallistumisen kieltäytymisistä johtuen. Tutkimukseen osallistui joukosta ($n = 323$) ainakin osittain 271 tutkittavaa, 144 miestä ja 127 naista. Vuoden 2009 otos edusti koko vuonna 1959 Suomessa syntyneiden ikäluokkaa hyvin muun muassa siviilisäädyn, lasten lukumäärän, koulutusasteen ja työtilanteen osalta, kun sitä verrattiin Tilastokeskuksen tietoihin (Metsäpelto ym., 2010). Kuitenkin erojakin löytyi, kuten se, että tutkimukseen osallistuneet olivat suorittaneet koko ikäluokkaa useammin opistoasteen koulutuksen ja jääneet harvemmin ilman perusasteen koulutusta. Myös perhetyypissä oli eroja: esimerkiksi tutkimuksessa oli enemmän niitä, jotka asuivat aviopuolisonsa kanssa ilman lapsia, ja vähemmän niitä, jotka eivät kuuluneet perheisiin (asuivat yksin) verrattaessa koko ikäluokkaan.

50-vuotiaista osanottajista yli puolet, 56,0 % oli naimisissa, 23,7 % naimattomia ja 19,9 % eronneita (Metsäpelto ym., 2010). Työntekijöitä tutkimuksen osanottajista oli 27,0 %, alempia toimihenkilöitä 39,3 %, ylempiä toimihenkilöitä 23,2 % ja yrittäjiä 10,5 %. Naisten yleisin koulutustaso oli ammatillinen opisto (43,0 % naisista), ja miesten puolestaan ammatillinen koulu (55,0 % miehistä). Palkansaajia tai yrittäjiä oli naisista 78,8 % ja miehistä 81,1 %.

2.2 Menetelmät ja muuttujat

Tutkittavien ollessa 50-vuotiaita, tutkimusmenetelmiin kuului postitse lähetetty elämäntilannekysely ($n = 270$), psykologinen haastattelu ($n = 227$), johon liittyi erilaisia itsearviointilomakkeita sekä terveystarkastus ($n = 227$). Elämäntilannekyselyn tarkoitus oli antaa perustietoa tutkittavien elämäntilanteesta, elämäntavasta ja näkemyksistä. Se koostui kysymyksistä, jotka käsittelivät esimerkiksi koulutusta ja työtä, perhesuhteita, asumista ja toimeentuloa sekä vapaa-aikaa. Psykologinen haastattelu oli puolistrukturoitu, ja sen kysymykset liittyivät esimerkiksi tunteiden säätelyyn, minäkäsitykseen, identiteettiin, parisuhteeseen, lapsiin ja perhe-elämään sekä muihin ihmissuhteisiin. Haastattelun yhteydessä osallistujat täyttivät 21 itsearviointilomaketta, jotka täydensivät haastattelun kysymyksiä. Ne sisälsivät kysymyksiä esimerkiksi tunnetiloista, hyvinvoinnista, itsetunnosta, ihmissuhteista, työstä ja terveydestä (Metsäpelto ym., 2010). Tämän tutkimuksen tutkittavien lukumäärä vaihteli muuttujasta toiseen välillä 209-258.

Ystävyysuhteiden määrä ja laatu

Tässä tutkimuksessa ystävyysuhteiden määrää tutkittiin elämäntilannekyselyn kysymyksellä: ”Kuinka monta läheistä ystävää sinulla on kaiken kaikkiaan?”. Ystävyysuhteiden määrää kartoitettiin myös elämäntilannekyselyn kysymyksellä: ”Onko sinulla ystävien parissa henkilö, jonka kanssa voit keskustella henkilökohtaisista asioistasi ja ongelmistasi?”. Kysymykseen vastattiin neliportaisella Likert-asteikolla (1 = ei yhtään, 2 = yksi, 3 = muutama, 4 = useita). Muuttujat ”ystävien määrä” ja ”onko ystävässä ihmistä, jonka kanssa voi keskustella henkilökohtaisista asioista ja ongelmista” standardoitiin ja yhdistettiin summamuuttujaksi ”ystävien määrä”, jonka Cronbachin alfa oli .62.

Ystävyysuhteiden laatua tutkittiin myös elämäntilannekyselyllä. Ensimmäinen laatua kartoittava kysymys oli ”Kuinka tyytyväinen olet ystävyysuhteiden nykyiseen tilaan?” ja toinen ”Kuinka tyytyväinen olet saamaasi apuun ja tukeen?”. Molempien vastaukset vaihtelivat Likert-asteikolla 1-4 (1 = erittäin tyytymätön, 2 = melko tyytymätön, 3 = melko tyytyväinen, 4 = erittäin tyytyväinen). Ystävyysuhteiden laatua tutkittiin terveystarkastuksen yhteydessä ”ihmissuhteet ja

sosiaalinen tuki"- kyselyllä. Tämä lomake mittaa Tiikkaisen (2006) mukaan Weissin (Russell, Cutrona, Rose, & Yorko, 1984). kehittämää kuutta vuorovaikutussuhteisiin liittyvää ulottuvuutta: kiintymystä, liittymistä, arvostusta, avun saannin mahdollisuutta, neuvojen saantia ja hoivaamista. Ihmissuhteet ja sosiaalinen tuki nimettiin uudelleen Tiikkaisen (2006) käyttämällä nimellä ”koettu yhteisyys”, joka lyhennettiin tutkimuksessa muotoon ”yhteisyys”. Tutkittavat arvioivat sitä, missä määrin 24 esitettyä väittämää kuvaavat nykyisiä ihmissuhteita (Russel ym., 1984), 4-portaisella Likert -asteikolla (1 = täysin eri mieltä ja 4 = täysin samaa mieltä). Väittämiä olivat esimerkiksi ”Minulla on läheisiä ihmissuhteita, jotka antavat minulle henkistä turvallisuuden tunnetta” tai ”Minulla ei ole ketään, keneltä voisin kysyä neuvoa ja opastusta vaikeina aikoina”. Kielteiset väittämät käännettiin ennen kuin laskettiin keskiarvopistemäärä, jonka Cronbachin alfa oli .91 (Hänninen & Niemi, 2014) Muuttujat ”kuinka tyytyväinen olet ystävyysuhteittesi nykytilaan” ja ”kuinka tyytyväinen olet saamaasi tukeen ja apuun” yhdistettiin summamuuttujaksi ”ystävyyssuhteiden laatu”, jonka Cronbachin alfa oli .33.

Psykologinen hyvinvointi

50-vuotiaiden tutkittavien psykologista hyvinvointia arvioitiin tässä tutkimuksessa haastattelun yhteydessä Ryffin (1989) Scales of Psychological Well-being -kyselyllä, jossa psykologisen hyvinvoinnin kuutta osa-aluetta (itsehyväksyntä, positiiviset suhteet toisiin, ympäristön hallinta, autonomia/itsenäisyys, elämän merkityksellisyys ja henkilökohtainen kasvu) arvioitiin jokaista kolmella väittämällä. Tutkittavat arvioivat 4-portaisella Likert -asteikolla sitä, missä määrin he olivat samaa mieltä väittämien kanssa (1= täysin eri mieltä - 4 = täysin samaa mieltä). Kyselylomake sisälsi 18 väittämää, joista kahdeksan oli kielteisiä ja kymmenen myönteisiä. Kielteisiä väittämiä olivat esimerkiksi ”En ole kokenut montakaan sellaista ihmissuhdetta, joka olisi lämmin ja johon olisin voinut suhtautua luottavaisesti”. Myönteisiä väittämiä olivat esimerkiksi ”Uskon, että toiset ihmiset voivat luonnehtia minua antavaksi, sellaiseksi, jolta riittää aikaa muillekin”. Kielteiset väittämät käännettiin ennen kuin väittämistä laskettiin keskiarvopistemäärä. Keskiarvopistemäärän Cronbachin alfa oli .77. (Kokko, Tolvanen, & Pulkkinen, 2013b)

Sosiaalinen hyvinvointi

Tutkittavien 50-vuotiaiden sosiaalista hyvinvointia mitattiin Keyesin (1998) Scales of Social Well-being -itsearviointikyselyllä, jossa jokaista viittä sosiaalisen hyvinvoinnin osa-aluetta (ihmisten käsitykset muiden ihmisten hyväntahtoisuudesta, ymmärrys maailmasta ja omasta panoksesta sen suhteen, usko yhteiskunnan kehittymiseen ja tunne yhteisöön kuulumisesta, Kokko, 2010) arvioitiin kolmen väittämän avulla, yhteensä siis 15 väittämällä. Tutkittavat arvioivat sitä, missä määrin he olivat samaa mieltä väittämien kanssa neliportaisella Likert -asteikolla (1 = täysin eri mieltä, 4 = täysin samaa mieltä). Sosiaalista hyvinvointia arvioitiin sekä myönteisillä että kielteisillä väittämillä, esimerkiksi: ”Uskon, että ihmiset ovat hyväntahtoisia” ja ”Ihmiset eivät välitä toisten ihmisten ongelmista”. Kielteisten väittämien asteikko käännettiin ennen keskiarvosummamuuttujan laskemista. Keskiarvosummamuuttujan Cronbachin alfa oli .79. (Karttunen, 2010)

Elämäntyytyväisyys

Elämäntyytyväisyyttä mitattiin 50-vuotiailta haastattelun yhteydessä Dienerin ym. (1985) Satisfaction with Life Scale (SWLS) -kyselyllä. Tutkittavat arvioivat 7-portaisella Likert -asteikolla (1= vahvasti eri mieltä - 7 = vahvasti samaa mieltä), kuinka hyvin viisi seuraavaa väittämää kuvasivat heidän omaa tilannettaan: 1) elämäni on enimmäkseen lähellä sitä mitä pidän ihanteellisena 2) elämäni olosuhteet ovat erinomaiset 3) olen tyytyväinen elämääni 4) olen saavuttanut ne tärkeät asiat, joita olen tähän mennessä halunnut 5) jos voisin aloittaa kaiken alusta, en muuttaisi juuri mitään. Väittämistä laskettiin keskiarvopistemäärä, jonka Cronbachin alfa oli .88 (Kokko, 2010)

Masentuneisuus

Masennusta mitattiin 50-vuotiailta tutkittavilta Depuen (1987) General Behaviour Inventory (GBI) -lomakkeen masentuneisuuteen liittyvällä asteikolla. Kysely sisälsi 16 kysymystä, joihin tutkittava vastasi 4-portaisella Likert -asteikolla (1= ei koskaan, 4 = hyvin usein). Kysymyksiä olivat esimerkiksi ”Oletko ollut surullinen, masentunut tai ärtyisä päiväkausien ajan tai pitempään käsittämättä miksi?” Kysymyksistä lasketun keskiarvosummamuuttujan Cronbachin alfa oli .93. (Pesu, 2010)

2.3 Aineiston analysointi

Aineiston analysointi toteutettiin SPSS 22.0 -ohjelmistolla. Muuttujien jakaumatietoja tarkasteltiin, ja ystävien määrä-, ja yhteisyys -muuttujissa havaittiin poikkeavia havaintoja, jotka siirrettiin jakaumien häntään. Naisten ja miesten tasoeroja muuttujissa tutkittiin riippumattomien otosten t-testillä. Ensimmäistä ja toista tutkimuskysymystä tarkasteltiin Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimilla. Ensimmäistä, toista ja kolmatta tutkimuskysymystä tutkittiin myös hierarkkisella lineaarisella regressioanalyysillä. Muuttujien välisiä yhteyksiä tarkasteltiin eli sitä, kuinka ystävyysuhteiden laatu ja siihen liittyvä yhteisyys, ystävien määrä ja sukupuoli selittävät psykologista ja sosiaalista hyvinvointia, elämäntyytyväisyyttä ja masentuneisuutta. Lisäksi yhdysvaikutuksilla tutkittiin ystävyysuhteiden laadun, yhteisyyden, määrän sekä sukupuolen välisiä yhdysvaikutuksia suhteessa hyvinvointiin. Aineistossa oli puuttuvia havaintoja enintään 160, tutkittavien lukumäärän vaihdellessa muuttujasta toiseen välillä 209-258. Puuttuvat tiedot käsiteltiin pairwise -menetelmällä. Vuoden 2009 otoksen on havaittu edustavan hyvin koko vuonna 1959 Suomessa syntyneiden ikäluokkaa (Metsäpelto ym., 2010).

3. TULOKSET

3.1 Kuvailevaa tietoa

Kuten taulukosta 1 on nähtävissä, riippumattomien otosten t-testin tulokset osoittivat, että naisilla ja miehillä oli yhtä paljon ystäviä. Myös ystävyyslaatu ja yhteisyys olivat yhtä hyvät naisilla ja miehillä. Psykologisessa hyvinvoinnissa, sosiaalisessa hyvinvoinnissa, elämäntyytyväisyydessä tai masentuneisuudessa ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja naisten ja miesten välillä.

Taulukko 1. Muuttujien keskiarvot, keskihajonnat ja riippumattomien otosten t-testi naisten (n=109-123) ja miesten (n= 107-135) keskiarvoeroista

Muuttujat	Naiset		Miehet		t-testi		
	ka	kh	ka	kh	t	df	p
Ystävien määrä ¹	-0,03	0,75	0,44	1,00	0,70	248,21	0,486
Ystävyyslaatu ²	3,12	0,54	3,00	0,54	1,84	249	0,067
Yhteisyys	3,65	0,29	3,59	0,32	1,64	230	0,102
Psykologinen hyvinvointi	3,20	0,34	3,16	0,33	0,88	222	0,382
Sosiaalinen hyvinvointi	2,97	0,38	2,95	0,40	0,29	221	0,771
Elämäntyytyväisyys	5,31	1,08	5,30	1,04	0,05	214	0,960
Masentuneisuus	1,48	0,44	1,42	0,39	0,98	221	0,330

Huom. n = vastausten lukumäärä, ka = keskiarvo, kh = keskihajonta, df = vapausasteet, ¹ standardoitu summamuuttuja, ² summamuuttuja

3.2 Ystävyysuhteiden määrän ja laadun yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin

3.2.1 Korrelatiiviset yhteydet

Taulukossa 2 on esitetty korrelaatiomatriisi tutkimuksen muuttujien välisistä yhteyksistä, joita on tarkasteltu erikseen miehillä ja naisilla. Ystävyysuhteiden ulottuvuuksilla oli useita tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä hyvinvoinnin osa-alueisiin. Ystävien määrä oli tilastollisesti merkitsevästi ja positiivisesti yhteydessä psykologiseen hyvinvointiin naisilla, eli mitä enemmän ystäviä oli, sitä korkeampi koettu psykologinen hyvinvointi oli. Miehillä yhteyttä ystävien määrän ja psykologisen hyvinvoinnin välillä ei ollut. Korrelaatioiden yhtäsuuruutta miesten ja naisten välillä ei voitu tarkastella, koska muuttujakohtaiset varianssit poikkesivat miesten ja naisten ryhmissä. Ystävien määrä oli tilastollisesti merkitsevästi ja positiivisesti yhteydessä sosiaaliseen hyvinvointiin miehillä ja naisilla. Mitä enemmän ystäviä oli, sitä korkeampi sosiaalinen hyvinvointi oli. Ystävien määrä oli eri tavalla positiivisesti yhteydessä elämäntyytyväisyyteen miehillä ja naisilla. Naisilla yhteys oli tilastollisesti merkitsevä ja positiivinen, eli mitä enemmän ystäviä oli, sitä korkeampi elämäntyytyväisyys oli. Miehillä ystävien määrä ei ollut yhteydessä elämäntyytyväisyyteen. Korrelaatioiden yhtäsuuruutta miesten ja naisten välillä ei voitu tarkastella, koska muuttujakohtaiset varianssit poikkesivat miesten ja naisten ryhmissä. Kummallakaan, miehillä tai naisilla, ystävien määrä ei ollut yhteydessä masentuneisuuteen.

Ystävyysuhteiden laatu oli sekä miehillä että naisilla tilastollisesti merkitsevästi ja positiivisesti yhteydessä psykologiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen. Eli mitä parempi ystävyysuhteiden laatu oli, sitä parempi psykologinen ja sosiaalinen hyvinvointi sekä elämäntyytyväisyys olivat. Ystävyysuhteiden laadun yhteydessä masentuneisuuteen oli tilastollisesti merkitsevä ero miesten ja naisten välillä. Ystävyysuhteiden laatu oli miehillä tilastollisesti merkitsevästi ja negatiivisesti yhteydessä masentuneisuuteen, eli mitä parempi ystävyysuhteiden laatu oli, sitä vähäisempää oli masentuneisuus. Naisilla yhteys ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Yhteisyys oli sekä miehillä että naisilla tilastollisesti merkitsevästi ja positiivisesti yhteydessä psykologiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä elämäntyytyväisyyteen. Eli mitä korkeampi koettu yhteisyys oli, sitä korkeampi psykologinen ja sosiaalinen hyvinvointi sekä elämäntyytyväisyys olivat. Yhteisyys oli myös

tilastollisesti merkitsevästi ja negatiivisesti yhteydessä masentuneisuuteen sekä miehillä että naisilla. Eli mitä korkeampi koettu yhteisyys oli, sitä vähäisempää masentuneisuus oli.

Taulukko 2. Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimet tutkimuksen muuttujille:
miehet (n=105-135) diagonaalin yläpuolella, naiset (n=106-123) alapuolella

Muuttujat	1	2	3	4	5	6	7
1. Ystävien määrä	-	.15	.31**	.05	.27**	.04	-.03
2. Ystävyysuhteiden laatu	.28**	-	.29**	.32**	.20*	.21*	-.26** ^a
3. Yhteisyys	.42**	.38**	-	.59**	.64**	.48**	-.24*
4. Psykologinen hyvinvointi	.32**	.39**	.54**	-	.52**	.46** ^a	-.41**
5. Sosiaalinen hyvinvointi	.22*	.24*	.53**	.60**	-	.35**	-.24*
6. Elämäntyytyväisyys	.30**	.27**	.44**	.74** ^a	.49**	-	-.32**
7. Masentuneisuus	-.09	-.04 ^a	-.33**	-.53** ^a	-.39**	-.48**	-

Huom. *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, ^a= korrelaatioiden erot naisten ja miesten välillä merkitseviä

3.2.2 Regressioanalyysi

Seuraavaksi tarkasteltiin hierarkkisella lineaarisella regressioanalyysillä, kuinka paljon ystävyysuhteiden määrä ja laatu selittivät hyvinvoinnin eri osa-alueiden vaihtelua. Analyysit tehtiin jokaiselle hyvinvointimuuttujalle erikseen, ja jokaiseen malliin lisättiin askeltaen uusia selittäjäryhmiä. Ensimmäisellä askeleella selittäjinä olivat ystävyysuhteiden laatu, yhteisyys ja ystävien määrä. Toisella askeleella mukaan tuotiin taustamuuttuja sukupuoli, sillä siten haluttiin kontrolloida sukupuolen yhteys hyvinvointimuuttujien vaihteluun. Ystävyysuhteiden laatu, yhteisyys ja ystävien määrä -muuttujat standardoitiin ja niille laskettiin yhdysvaikutukset sukupuolten kanssa, jotka lisättiin hierarkkisen regressioanalyysin kolmannelle askelmalle. Taulukoissa 3, 4, 5 ja 6 on esitetty regressioanalyysien selitysasteet (R^2), selitysasteen muutokset (ΔR^2), yksittäisten muuttujien standardoidut beta -kertoimet (β) ja arvojen merkitsevyydet mallin viimeiseltä askeleelta, kun kaikki muuttujat on lisätty malliin.

Ystävyysuhteiden laadun ja määrän yhteys psykologiseen hyvinvointiin

Taulukossa 3 on esitetty psykologisen hyvinvoinnin vaihtelun selittyminen ystävyysuhteiden laadulla ja määrällä, sukupuolella sekä sukupuolen ja ystävyysmuuttujien välisillä yhdysvaikutuksilla. Tulokset osoittivat, että ensimmäisellä askeleella lisätyt ystävyysuhteiden laatu, yhteisyys ja ystävien määrä selittivät psykologista hyvinvointia tilastollisesti merkitsevästi, yhteensä 36 prosenttia. Tilastollisesti erittäin merkitseväksi selittäjäksi nousi yhteisyys (mitä parempi yhteisyys, sitä korkeampi oli psykologinen hyvinvointi), ja merkitseväksi ystävien määrä (mitä vähemmän ystäviä, sitä korkeampi psykologinen hyvinvointi). Toisella askeleella malliin lisätty sukupuoli ei selittänyt psykologista hyvinvointia tilastollisesti merkitsevästi sen jälkeen, kun mallissa olivat selittäjinä ystävyysuhteiden laatu, yhteisyys ja ystävien määrä. Kuitenkin sukupuolen ja ystävien määrän yhdysvaikutus oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä psykologiseen hyvinvointiin. Koska sukupuolella ja ystävien määrällä oli tilastollisesti merkitsevä yhdysvaikutus, regressioanalyysi tehtiin miehille ja naisille erikseen ilman yhdysvaikutuksia ja sukupuolen päävaikutusta. Silloin ystävien määrän standardoitu beta -kerroin oli miehillä negatiivinen ja tilastollisesti merkitsevä ($\beta=-.21$, $p=0,008$) ja naisilla

positiivinen ja ei tilastollisesti merkitsevä ($\beta=.11$, $p=0,194$). Eli mitä vähemmän ystäviä miehillä oli, sitä korkeampi psykologinen hyvinvointi oli. Kaiken kaikkiaan mallin muuttajat selittivät yhdessä 39 prosenttia psykologisen hyvinvoinnin vaihtelusta, mitä voidaan pitää kohtuullisena.

Taulukko 3. Askeltava hierarkkinen regressioanalyysi: psykologisen hyvinvoinnin selittyminen ystävyysuhteiden laadulla ja määrällä, sukupuolella sekä sukupuolen ja ystävyysmuuttujien välisillä yhdysvaikutuksilla

Muuttujat	β	ΔR^2	R^2
Askel 1:		.36***	.36
Ystävyysuhteiden laatu	.10		
Yhteisyys	.63***		
Ystävien määrä	-.17*		
Askel 2:		.00	.36
Sukupuoli	-.02		
Askel 3:		.03*	.39
Sp*ystävyysuhteiden laatu	.11		
Sp*yhteisyys	-.14		
Sp*ystävien määrä	.18*		

Huom. β = standardoitu regressiokerroin mallin viimeiseltä askeleelta (kun kaikki mallin muuttajat ovat mukana), ΔR^2 = selitysasteen (R^2) muutos, kun askeleen kaikki muuttajat ovat mukana, *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < 0.05$, Sp= sukupuoli.

Ystävyys-suhteiden laadun ja määrän yhteys sosiaaliseen hyvinvointiin

Taulukossa 4 esitetään sosiaalisen hyvinvoinnin vaihtelun selittyminen ystävyys-suhteiden laadulla ja määrällä, sukupuolella sekä sukupuolen ja ystävyysmuuttujien välisillä yhdysvaikutuksilla. Ensimmäisellä askeleella malliin lisätyt ystävyys-suhteiden laatu, yhteisyys ja ystävien määrä selittivät tilastollisesti merkitsevästi sosiaalista hyvinvointia, yhteensä 38 prosenttia. Näistä yhteisyys selitti sosiaalista hyvinvointia tilastollisesti erittäin merkitsevästi ja positiivisesti, eli mitä parempi yhteisyys oli, sitä korkeampi oli sosiaalinen hyvinvointi. Toisella askeleella malliin lisätty taustamuuttuja sukupuoli tai kolmannella askeleella lisätyt yhdysvaikutukset eivät selittäneet tilastollisesti merkitsevästi sosiaalista hyvinvointia sen jälkeen, kun mallissa olivat selittäjinä ystävyys-suhteiden laatu, yhteisyys ja ystävien määrä. Yhteensä kaikki malliin lisätyt selittävät muuttujat selittivät sosiaalisen hyvinvoinnin vaihtelusta 39 prosenttia, mitä voidaan pitää kohtuullisena.

Taulukko 4. Askeltava hierarkkinen regressioanalyysi: sosiaalisen hyvinvoinnin selittyminen ystävyys-suhteiden laadulla ja määrällä, sukupuolella sekä sukupuolen ja ystävyysmuuttujien välisillä yhdysvaikutuksilla

Muuttujat	β	ΔR^2	R^2
Askel 1:		.38***	.38
Ystävyys-suhteiden laatu	-.04		
Yhteisyys	.65***		
Ystävien määrä	.04		
Askel 2:		.00	.39
Sukupuoli	-.05		
Askel 3:		.00	.39
Sp*ystävyys-suhteiden laatu	.06		
Sp*yhteisyys	-.05		
Sp*ystävien määrä	-.01		

Huom. β = standardoitu regressiokerroin mallin viimeiseltä askeleelta (kun kaikki mallin muuttujat ovat mukana), ΔR^2 = selitysasteen (R^2) muutos, kun askeleen kaikki muuttujat ovat mukana, *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < 0.05$, Sp= sukupuoli.

Ystävyys-suhteiden laadun ja määrän yhteys elämäntyytyväisyyteen

Elämäntyytyväisyyden vaihtelun selittymistä ystävyys-suhteiden laadulla ja määrällä, sukupuolella ja sukupuolen ja ystävyysmuuttujien välisillä yhdysvaikutuksilla on esitetty taulukossa 5. Ensimmäisellä askeleella lisätyt ystävyys-suhteiden laatu, yhteisyys ja ystävien määrä selittivät elämäntyytyväisyyttä tilastollisesti merkitsevästi, yhteensä 23 prosenttia. Näistä yhteisyys oli ainoa tilastollisesti erittäin merkitsevä positiivisesti selittävä muuttuja, eli mitä korkeampi yhteisyys oli, sitä korkeampi elämäntyytyväisyys oli. Toisella askeleella malliin lisätty taustamuuttuja sukupuoli tai kolmannella

askeleella lisätyt yhdysvaikutukset eivät selittäneet tilastollisesti merkitsevästi elämäntyytyväisyyttä sen jälkeen, kun mallissa olivat selittäjinä ystävyysuhteiden laatu, yhteisyys ja ystävien määrä. Kaikkiaan malliin lisätyt selittävät muuttujat selittivät 26 prosenttia elämäntyytyväisyyden vaihtelusta.

Taulukko 5. Askeltava hierarkkinen regressioanalyysi: elämäntyytyväisyyden selittyminen ystävyysuhteiden laadulla ja määrällä, sukupuolella sekä sukupuolen ja ystävyysmuuttujien välisillä yhdysvaikutuksilla

Muuttujat	β	ΔR^2	R^2
Askel 1:		.23***	.23
Ystävyysuhteiden laatu	.06		
Yhteisyys	.51***		
Ystävien määrä	-.09		
Askel 2:		.00	.24
Sukupuoli	-.06		
Askel 3:		.02	.26
Sp*ystävyysuhteiden laatu	.16		
Sp*yhteisyys	-.15		
Sp*ystävien määrä	.09		

Huom. β = standardoitu regressiokerroin mallin viimeiseltä askeleelta (kun kaikki mallin muuttujat ovat mukana), ΔR^2 = selitysasteen (R^2) muutos, kun askeleen kaikki muuttujat ovat mukana, *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < 0.05$, Sp= sukupuoli.

Ystävyyssuhteiden laadun ja määrän yhteys masentuneisuuteen

Masentuneisuuden vaihtelua selitettiin ystävyyssuhteiden laadulla ja määrällä, sukupuolella ja sukupuolen ja ystävyysmuuttujien välisillä yhdysvaikutuksilla (taulukko 6). Analyysin ensimmäisellä askeleella lisätyt ystävyyssuhteiden laatu, yhteisyys ja ystävien määrä olivat negatiivisesti ja tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä masentuneisuuteen, selityksasteen ollessa 10 prosenttia. Muuttujista vain yhteisyydellä oli tilastollisesti merkitsevä yhteys masentuneisuuteen. Yhteisyys selitti masentuneisuutta negatiivisesti, eli mitä korkeampi yhteisyys oli, sitä vähäisempää oli masentuneisuus. Toisella askeleella malliin lisätty taustamuuttuja sukupuoli tai kolmannella askeleella lisätyt yhdysvaikutukset eivät selittäneet tilastollisesti merkitsevästi elämäntyytyväisyyttä sen jälkeen, kun mallissa olivat selittäjinä ystävyyssuhteiden laatu, yhteisyys ja ystävien määrä. Yhteensä malliin lisätyt selittävät muuttujat selittivät masentuneisuuden vaihtelusta 12 prosenttia.

Taulukko 6. Askeltava hierarkkinen regressioanalyysi: masentuneisuuden selittyminen ystävyys-suhteiden laadulla ja määrällä, sukupuolella sekä sukupuolen ja ystävyysmuuttujien välisillä yhdysvaikutuksilla

Muuttujat	β	ΔR^2	R^2
Askel 1:		.10***	.10
Ystävyys-suhteiden laatu	-.17		
Yhteisyys	-.25*		
Ystävien määrä	.02		
Askel 2:		.01	.11
Sukupuoli	.11		
Askel 3:		.01	.12
Sp*ystävyys-suhteiden laatu	.12		
Sp*yhteisyys	-.07		
Sp*ystävien määrä	.04		

Huom. β = standardoitu regressiokerroin mallin viimeiseltä askeleelta (kun kaikki mallin muuttujat ovat mukana), ΔR^2 = selitysasteen (R^2) muutos, kun askeleen kaikki muuttujat ovat mukana, *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < 0.05$, Sp= sukupuoli.

4. POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ystävyysuhteiden ulottuvuuksien yhteyttä keski-ikäisten psyykkisen hyvinvoinnin eri osa-alueisiin ($n = 271$). Ensimmäinen kiinnostuksen kohteena oli ystävien määrän yhteys psykologiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen sekä siihen että henkilö ei ollut masentunut. Toiseksi tutkimuksessa selvitettiin ystävyysuhteiden laadun ja sitä kuvaavan yhteisyyden yhteyttä näihin edellä mainittuihin psyykkisen hyvinvoinnin mittareihin. Lisäksi tarkasteltiin näissä yhteyksissä esiintyviä sukupuolieroja.

Ensimmäistä tutkimuskysymystä koskevat oletukset ystävien määrän yhteydestä psyykkiseen hyvinvointiin saivat osittain tukea, enemmän naisilla kuin miehillä. Korrelaatiot osoittivat, että naisilla ystävien määrä oli myönteisesti yhteydessä psykologiseen hyvinvointiin, sosiaaliseen hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen. Miehillä ystävien määrä oli yhteydessä vain sosiaaliseen hyvinvointiin. On havaittu (Lucas & Dyrenforth, 2006), että ystävien lukumäärällä on merkitystä psyykkiselle hyvinvoinnille. Niiden ihmisten, joilla on enemmän ystäviä, on havaittu olevan onnellisempia kuin niiden, joilla on vähemmän ystäviä. Tämän tutkimuksen tulokset tukivat osittain tätä havaintoa, etenkin naisilla. Aiemmin on myös havaittu (Hintikka ym., 2000), että naisilla ystävien määrällä on myönteinen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. Tämä tulos on myös yhteneväinen tämän tutkimuksen tulosten kanssa.

Regressioanalyysin perusteella ystävien määrä oli yhteydessä vain psykologiseen hyvinvointiin, ja siihenkin kielteisesti miehillä. Mitä enemmän ystäviä miehillä oli, sitä vähäisempää oli psykologinen hyvinvointi. Tämä tulos on yksi tämän tutkimuksen mielenkiintoisimmista havainnoista. Tulos on yhtenevä aiempien tutkimustulosten kanssa (Antonucci & Akiyama, 1987), joiden mukaan sosiaalisten suhteiden tai ystävyysuhteiden tarjoaman sosiaalisen tuen määrällä on suurempi yhteys hyvinvointiin naisilla kuin miehillä. Toisaalta Hintikan ym. (2000) tulokset siitä, että vähäinen läheisten ystävien määrä on miehillä myönteisesti yhteydessä henkiseen ahdistukseen, on tämän tutkimuksen tuloksen vastainen.

On havaittu (Antonucci & Akiyama, 1987), että miehille sosiaalisen tuen määrällä ei ole merkitystä, kun heidän vaimonsa on läsnä heidän elämässään. Miehet kokevat saavansa enemmän tukea puolisoltaan kuin ystäviltaan. Myös Cablen ym. (2013) mukaan miehillä ystävien lisäksi perhe ja parisuhde ovat tärkeitä tekijöitä psyykkiselle hyvinvoinnille. Mahdollisesti myös tämän tutkimuksen

suomalaisten keski-ikäisten miesten psyykkiselle hyvinvoinnille merkityksellisempää oli puolison tai perheen olemassaolo kuin ystävien suuri määrä.

Aiemmin on myös havaittu (Goodwin, 1996), että miehet saattavat kokea, että heidän tarpeensa tunneperäiseen liittymiseen tyydyttyä jo siitä käsityksestä, että heillä ylipäänsä on läheinen ystävä. Tämä voisi tarkoittaa sitä, että tämän tutkimuksen miehille jo esimerkiksi yksi ystävä riitti pitämään yllä psyykkistä hyvinvointia, tai että heidän psyykkisen hyvinvointinsa kannalta ystävien suuri lukumäärä ei ollut tärkeää. On havaittu (Antonucci & Akiyama, 1987), että sellaiset miehet ovat onnellisia, jotka eivät halua enempää ystäviä sosiaaliseen verkostoonsa. Onkin mahdollista, että miehillä ystävien määrä ei enää tietyn pisteen jälkeen lisää hyvinvointia, vaan tämän pisteen ylittyään ystävien suuri määrä voi myös vähentää hyvinvointia. Syitä tähän voi olla monia, esimerkiksi havainto (Reisman, 1981) siitä, että miehille ystävä tarkoittaa ihmistä, jonka kanssa voi jakaa yhdessä aktiviteetteja ja vapaa-aikaa. Mahdollisesti liian suuri määrä ystäviä tarkoittaisi liikaa ajallista panostusta miehille, mikä voisi olla pois esimerkiksi miehille tärkeästä ajasta kumppanin (Antonucci & Akiyama, 1987) tai perheen (Cable ym. 2013) kanssa.

On myös mahdollista, että miehillä on ystävinä ihmisiä, jotka vaikuttavat heidän hyvinvointiinsa kielteisesti. On esimerkiksi havaittu (Moos, Brennan, Schutte, & Moos, 2010), että tutkittaessa alkoholin riskikäyttöä keski-ikäisillä muun muassa osallistuminen sosiaalisiin aktiviteetteihin ja ystävien hyväksyvä asenne juomiseen olivat myönteisesti yhteydessä alkoholin riskikäyttöön. Mahdollisesti tämänkin tutkimuksen miehillä osa ystävistä edisti heidän haitallista käytöstään, kuten alkoholinkäyttöä ja siten vähensi heidän psykologista hyvinvointiaan.

Toista tutkimuskysymystä koskevat oletukset toteutuivat osin. Korrelaatiot osoittivat, että ystävien laatu ja laatua mittaava yhteisyys olivat sekä naisilla että miehillä positiivisesti yhteydessä psykologiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen. Lisäksi mitä korkeampia miesten ystävyysuhteiden laatu ja yhteisyys olivat, sitä vähäisempää oli heidän masentuneisuutensa. Naisilla korkea yhteisyys liittyi vähäisempään masentuneisuuteen. Regressioanalyysin perusteella yhteisyys oli selkein psyykkisen hyvinvoinnin selittäjä: mitä korkeampi yhteisyys oli, sitä korkeampaa olivat psykologinen ja sosiaalinen hyvinvointi ja elämäntyytyväisyys ja sitä alhaisempaa oli masentuneisuus. Tässä tutkimuksessa tilastolliset analyysit tehtiin alusta asti erikseen miehille ja naisille. Myös *kolmannen tutkimuskysymyksen* oletukset sukupuolieroista toteutuivat melko hyvin niin korrelaatioiden kuin regressioanalyysin osalta.

Tämän tutkimuksen tulokset siitä, että ystävyysuhteiden laatu oli yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin, ovat yhteneväisiä aiempien tutkimustulosten kanssa (esim. Antonucci & Akiyama, 1987; Burge, 1996; Cohen, 2004; Duck, 1983; Diener, 1984; Diener & Seligman, 2002; Green, 1997; Hintikka ym., 2000; Lucas & Dyrenforth, 2006; Pinquart & Sörensen, 2001; Pulkkinen ym., 2011). Monet tutkimukset (Antonucci & Akiyama, 1987; Diener, 1984; Lucas & Dyrenforth, 2006; Pinquart & Sörensen, 2001) ovatkin havainneet, että ystävyysuhteiden laatu on ystävien määrää merkittävämpää, minkä tämä tutkimus vahvisti niin korrelaatioiden kuin regressioanalyysin osalta.

Regressioanalyysin perusteella ystävyysuhteiden laatua mittaava yhteisyys oli kaikkein selkein selittäjä kaikille psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueille. Yhteisyys mittaa ihmissuhteita ja sosiaalista tukea, jonka myös Antonucci ja Akiyama (1987) ovat havainneet olevan myönteisesti yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin. Yhteisyys on määritelty vuorovaikutussuhteisiin liittyvänä myönteisenä kokemuksena (Tiikkainen, 2006). Sen on sanottu kuvaavan sitä, miten ihminen kokee yhteenkuuluvuutta sosiaalisissa suhteissaan, tai miten hän kokee vuorovaikutussuhteiden vastaavan omiin odotuksiinsa ja tarpeisiinsa. Yhteisyys saattoi jollain tavalla erota ystävyysuhteiden laatu -muuttujasta. Mahdollisesti yhteisyys tavoitti syvemmin sellaisia yhteenkuuluvaisuuden tai sosiaalisen tuen puolia, joita pelkkä laatu-muuttuja ei tavoittanut. Voi myös olla, että yhteisyys mittaa enemmän yksinäisyyden puutetta kuin pelkkä ystävyysuhteiden laatu. On mahdollista, että ystävyysuhteiden laatu -muuttujan kysymykset eivät mittaa ystävyysuhteiden laatua yhtä hyvin kuin yhteisyys -muuttuja.

Keski-ikä voi olla ystävyysuhteiden kannalta muutosten aikaa. Keski-ikäisissä ihmiset saattavat arvioida vanhoja ystävyysuhteitaan ja karsia ne, jotka eivät sovi siihen, millaisia ihmisiä he ovat tai millaisiksi he haluavat tulla (Reisman, 1981). Tämä voi olla yksi syy, miksi keski-ikäisissä ystävien laadun merkitys hyvinvoinnille on niin korostunut, ja määrän merkitys taas pienempi. Keski-ikäisissä suhteiden laadun onkin havaittu lisääntyvän ajan myötä (Fiebert & Wright, 1989). Toisaalta keski-ikä voi olla hyvää aikaa luoda uusia ystävyysuhteita, varsinkin niille, joilla elämäntilanne on muuttunut (Reisman, 1981).

Eri tutkimusten tulokset ystävien määrän yhteydestä psyykkiseen hyvinvointiin voivat vaihdella sen mukaan, miten ihmiset määrittelevät ystävänsä. Myös tässä tutkimuksessa eri ihmiset saattoivat määritellä ystävänsä eri tavoin, mikä voi vaikuttaa tutkimustuloksiin. Ystävä määritellään yleensä läheiseksi ystäviksi, mutta jotkut määrittelevät myös tuttavat ystäviksi (Reisman, 1981). Nykymaailmassa sosiaalisen median yleistyttyä todellisen ystävyysuhteen käsite näyttääkin muuttuneen ja

korvautuneen uusilla, vähäpätöisemmillä käsitteillä (Amichai-Hamburger, Kingsbury, & Schneider, 2013). Toisaalta Amichai-Hamburgerin ym. (2013) mukaan näyttää siltä, että ystävät edelleen käsitetään sosiaalisessa mediassakin joko syvällisiksi ja läheisiksi ystävyysuhteiksi tai pinnallisiksi ystävyysuhteiksi. Voisi kuitenkin olla, että sosiaalisen median yleistymisen myötä ystävien määrän merkitys kulttuurissamme ylikorostuu, ja ystävyysuhteiden laatu nähdään vähemmän merkitykselliseksi.

Tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää aineiston edustavuutta, joka lisäsi tulosten yleistettävyyttä. Tulokset voidaan yleistää vuonna 1959 syntyneisiin suomalaisiin, ja on todennäköistä, että yleistys voidaan tehdä myös muihin keski-ikäisiin (Metsäpelto ym., 2010). Tutkimuksen vahvuus on, että hyvinvointia kartoitettiin yhteensä neljällä eri osa-alueella, mikä on laajempaa kuin monissa aiemmissa tutkimuksissa. Yhtenä näistä hyvinvoinnin osa-alueista tutkimuksessa tarkasteltiin ystävyysuhteiden määrän ja laadun yhteyttä siihen, oliko henkilö masentunut. Tämä on uutta verrattuna moneen aiempaan tutkimukseen. Tutkimuksessa kartoitettiin niin keski-ikäisten ystävien määrää kuin ystävyysuhteiden laatua, mikä antaa laajan kuvan ystävyysuhteiden eri ulottuvuuksien merkityksestä psyykkiselle hyvinvoinnille. Tutkimus antaa lisätietoa vähän tutkitun keski-ikäisten ystävyysuhteiden yhteydestä psyykkiseen hyvinvointiin. Lisäksi tutkimus tarjoaa paljon tietoa aiemmin vähän tutkituista sukupuolieroista edellä mainitussa yhteydessä. Erityisesti tieto miesten ystävien määrän kielteisestä yhteydestä psyykkiseen hyvinvointiin on huomionarvoinen.

Tämä tutkimus perustui pitkittäistutkimuksen 50-vuotiaisiin tutkittaviin, eikä muiden ikävaiheiden tietoja hyödynnetty. Tutkimuksen perusteella ei täten voida päätellä ystävyysuhteiden ja hyvinvoinnin välisiä syy-seuraus -suhteita. Sen sijaan voidaan kuitenkin vetää johtopäätös, että ystävyysuhteet, erityisesti niiden hyvä laatu, ovat yhteydessä psyykkisen hyvinvoinnin eri osa-alueisiin. Tutkimustuloksia voidaan tulkita siten, että hyvä psyykinen hyvinvointi auttaa ihmisiä saavuttamaan laadukkaita ystävyysuhteita, tai niin, että hyvä psyykinen hyvinvointi saa ihmiset näkemään tai kokemaan ystävyysuhteensa laadukkaina. Jatkossa olisikin hyvä selvittää tarkemmin syy-seuraussuhteita pitkittäistutkimuksen näkökulmasta.

Tutkimustuloksia tulkittaessa on myös otettava huomioon, että arvioitaessa keski-ikäisten ystävien määrää ja ystävyysuhteiden laatua, kyse oli itsearvioinneista. Ystävien määrää arvioitaessa eri ihmiset saattoivat määritellä ystävän eri tavoilla, kuten aiemmin todettiin. Myös laatua arvioitaessa kyseessä olivat henkilön omat arviot ystävien laadusta. Kyselylomakkeisiin pohjautuvat itsearviointit eivät aina anna todenmukaista kuvaa tutkittavista ilmiöistä (esim. Zapf, Dormann, & Frese, 1996).

Itsearviointeihin voi sisältyä virhelähteitä, jotka johtuvat esimerkiksi vastaajan persoonallisuudesta, hyvinvoinnin tasosta tai vastaushetken tilannetekijöistä. Tutkimuksen luotettavuutta vähentää myös se, että laatu-muuttujan reliabiliteetti oli melko matala (.33). Tämä voi johtua esimerkiksi siitä, että mittarin osioita oli vain kaksi (Metsämuuronen, 2005). On kuitenkin hyvä pohtia, voiko näistä kahdesta eri laatumuuttujasta edes muodostaa summamuuttujaa niiden erilaisuuden vuoksi. ”Kuinka tyytyväinen olet ystävyys-suhteiden nykyiseen tilaan?”, voi mitata enemmän ystävyys-suhteiden laatua, kun taas kysymys ”kuinka tyytyväinen olet saamaasi apuun ja tukeen?”, voi mitata enemmän sosiaalista tukea.

Verrattaessa tämän tutkimuksen tuloksia muihin aiempiin tutkimuksiin, on otettava huomioon, että eri tutkimuksissa laatua ja määrää on mitattu hyvin eri keinoin. Tämä voi vaikeuttaa tutkimusten tulosten vertailua. Lisäksi tässä tutkimuksessa ei selvitetty sitä, olivatko henkilöiden ystävät samaa vai eri sukupuolta. Ystävyys-suhteet voivat kuitenkin olla erilaisia riippuen siitä, onko ystävä samaa vai eri sukupuolta (Kanegson, 2006). On myös tärkeää huomata, että tässä työssä esitellyt tutkimustulokset ystävyys-suhteiden yhteydestä psyykkiseen hyvinvointiin on tehty eri kulttuureissa. Tämän tutkimuksen otos olivat suomalaiset keski-ikäiset, joten verrattaessa tuloksia muihin tutkimuksiin on huomioitava tämä se, että ystävyys-suhteiden yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin voi olla eroja eri kulttuurien välillä.

Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että objektiiviset tekijät ennustavat ainoastaan 20 prosenttia tai vähemmän hyvinvoinnin vaihtelusta (Argyle, 1999; Diener, 1984). Lopuksi hyvinvoinnin selittäjiksi on ehdotettu esimerkiksi persoonallisuutta ja asenteita, mutta vaikuttaa siltä, että tekijöitä on hyvin monia (Diener 1984). Tässä tutkimuksessa regressioanalyysin selityssaste oli korkeimmillaan 39 prosenttia, ja merkitsevin selittäjä oli yhteisyys -muuttuja, joka perustui itsearviointiin, eli ei ollut objektiivinen tekijä. Yhteisyys-muuttuja lisäsi selityssastetta selkeästi verrattuna muihin tämän tutkimuksen muuttujiin, ja sitä olisikin jatkossa hyvä tutkia lisää. Vaikuttaa siltä, että yhteisyys-muuttuja on merkittävä tekijä tutkittaessa hyvinvoinnin vaihtelua. Ystävyys-suhteiden laatu, ystävien määrä ja sukupuoli eivät olleet niin selkeitä hyvinvoinnin selittäjiä, vaikka niiden lisääminen malliin oli pienen keskinäisen korrelaation vuoksi perusteltua. Jatkossa olisikin hyvä tutkia regressioanalyysillä myös näitä muuttujia erikseen.

Tämä tutkimus viitoittaa monia jatkotutkimuskohteita. Ensinnäkin jatkossa olisi tärkeää selvittää pitkittäisaineistoa hyödyntämällä ystävyys-suhteiden ja psyykkisen hyvinvoinnin välistä syy-seuraus -suhdetta. Toiseksi, olisi hyvä tarkastella esimerkiksi tarkemmilla haastatteluilla, miksi miehet itse kokevat ystävien suuren määrän liittyvän heidän vähäisempään psykologiseen hyvinvointiin. Tässä

voitaisiin hyödyntää myös laadullista tutkimusotetta tai tapauskohtaista tutkimusta. Kolmanneksi, ystävyysuhteiden laatua voitaisiin tutkia tässä tutkimuksessa käytettyjä kysymyksiä kattavammin. Neljänneksi, olisi myös mielenkiintoista tutkia miten yhteiskunnalliset muutokset ovat yhteydessä tämän tutkimuksen aihepiiriin. Olisi myös mielenkiintoista vertailla eri-ikäisten ystävyysuhteiden määrään ja laadun yhteyttä psyykkiseen hyvinvointiin, lapsesta aina vanhuuteen saakka.

Tämän tutkimuksen tulokset ovat tärkeitä ja niitä voidaan hyödyntää yhteiskunnassamme monilla eri tavoilla. Tietoa siitä, että keski-ikässä ystävyysuhteet ja erityisesti niiden hyvä laatu ovat yhteydessä psyykkisen hyvinvoinnin eri osa-alueisiin, voivat hyödyntää niin keski-ikäiset itse, kuin he jotka työskentelevät keski-ikäisten hyvinvoinnin edistämisen parissa. Tämän tutkimuksen tietoa voidaankin käyttää pyrittäessä parantamaan keski-ikäisten psyykkistä hyvinvointia, esimerkiksi kliinisessä työssä. Lisäksi tärkeää tietoa siitä, että ystävyysuhteiden laatu on yhteydessä vähäisempään masentuneisuuteen, voitaisiin hyödyntää masennuksen ennaltaehkäisemisessä ja hoidossa. Yksilöllistyvässä kulttuurissamme esimerkiksi sosiaalisen median yleistymisen myötä ystävien suuren määrän merkitys vaikuttaa ylikorostuneen, jolloin ystävyysuhteiden laatu voidaan nähdä vähemmän merkitykselliseksi. Tämän tutkimuksen valossa vaikuttaa kuitenkin siltä, että sekä keski-ikäiset miehet että naiset edelleen tarvitsevat laadukkaita ja sosiaalista tukea tarjoavia ystävyysuhteita ympärilleen. Olisikin tärkeää lisätä tietoa yhteiskunnassamme siitä, että ystävyysuhteiden laatu ja sosiaalisen tuen saaminen vaikuttavat olevan tärkeämpiä asioita psyykkiselle hyvinvoinnille kuin ystävien määrä. Keski-ikä voi olla aikaa jolloin ystävyysuhteet vähenevät, mutta toisaalta se voi olla hyvää aikaa muodostaa uusia ystävyysuhteita. Erilaisten interventoiden toteuttaminen uusien ystävyysuhteiden luomiseksi, yksinäisyyden ehkäisemiseksi ja sosiaalisen tuen saamiseksi voisivatkin olla hyödyllisiä niin keski-ikäisille kuin muillekin ikäryhmille.

LÄHTEET:

- Amichai-Hamburger, Y., Kingsbury, M., & Schneider, B. H. (2013). Friendship: An old concept with a new meaning? *Computers in Human Behavior, 29* (1), 33-39.
- Adams, R. G. (1988). Which comes first: Poor psychological well-being or decreased friendship activity? *Activities, Adaptation and Aging, 12* (1/2), 27-42.
- Adams, R. G., Blieszner, R., & De Vries, B. (2000). Definitions of friendship in the third age: Age, gender, and study location effects. *Journal of Aging Studies, 14* (1), 117-113.
- Akiyama, H., Antonucci, T., Takahashi, K., & Langfahl, E. S. (2003). Negative interactions in close relationships across the life span. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences, 58B* (2), 70-79.
- Antonucci, T.C., & Akiyama, H. (1987). An examination of sex differences in social support among older men and women. *Sex roles, 17* (11-12), 737-749.
- Antonucci, T. C., Lansford, J. E., & Akiyama, H. (2001). Impact of positive and negative aspects of marital relationships and friendships on well-being of older adults. *Applied Developmental Science, 5* (2), 68-75.
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. Teoksessa D. Kahneman & E. Diener, & N. Schwartz (toim.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, (s. 353-373). New York: Russell Sage Foundation.
- 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.
- Beer, B. (2001). Friendship, Anthropology of. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences, 5805-5808*. doi: 10.1016/B0-08-043076-7/00872-X
- Burge, M. H. (1996). Friendship and mental health (väitöskirja). ProQuest Information & Learning. (AAM9638858).

- Cable, N., Bartley, M., Chandola, T., & Sacker, A. (2013). Friends are equally important to men and women, but family matters more for men's well-being. *Journal of Epidemiology and Community Health, 67* (2), 166-171.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist, 59* (8), 676-684.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98* (2), 310-357.
- Darbonne, A., Uchino, B. N., & Ong, A. D. (2012). What mediates links between age and well-being? A test of social support and interpersonal conflict as potential interpersonal pathways. *J Happiness Stud, 14*, 951-963. doi: 10.1007/s10902-012-9363-1
- Depue, R. (1987). General behavior inventory. Department of psychology, Cornell University.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95* (3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*, 34-43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49* (1), 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*, 276-302.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science, 13* (1), 81-84.
- Diener, E., & Oishi, S. (2005). The nonobvious social psychology of happiness. *Psychological Inquiry, 16*(4), 162-167.
- Fiebert, M. S., & Wright, K. S. (1989). Midlife friendships in an American faculty sample. *Psychological Reports, 64*, 1127-1130.
- Fiorillo, D., & Sabatini, F. (2011). Quality and quantity: the role of social interactions in self-reported individual health. *Social Science & Medicine, 73* (11), 1644-1652.

- Goodwin, C. A. (1996). An investigation of perceptions of closeness of friendships as correlated to measured closeness of friendships in males aged 40 to 60 (väitöskirja). ProQuest Information & Learning. (AAM9633571).
- Green, L. R. (1997). The relationship between well-being and social interaction with friends, family, and spouses in older adults (väitöskirja). ProQuest Information & Learning. (AAM9817196).
- Hintikka, J., Koskela, T., Kontula, O., Koskela, K., & Viinamäki, H. (2000). Men, women and friends - are there differences in relation to mental well-being? *Quality of life research*, 9, 841-845.
- Huxhold, O., Miche, M., & Schüz, B. (2013). Benefits of having friends in older ages: differential effects of informal social activities on well-being in middle-aged and older adults. *Journal of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69 (3), 366-375. doi: 10.1093/geronb/gbt029.
- Hänninen, J., & Niemi, M. (2014). Keski-ikäisten sosiaalisen verkostopääoman ja psyykkisen hyvinvoinnin rakenne ja yhteydet tietokoneen aktiivikäyttöön (Pro gradu -tutkielma). Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.
- Kalliopuska, M. (2005). *Psykologian sanasto*. Keuruu: Otava.
- Kanegson, J. (2006). Friendship with women from a man's point of view at mid-life (väitöskirja). ProQuest Information & Learning. (AAI3206360).
- Karttunen, R. (2010). Keski-ikäisten ikäkokemus, ihanneikä ja hyvinvointi (Pro gradu -tutkielma). Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being, *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.
- Keyes, C. L. M. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: an introduction. *Social Indicators Research*, 77, 1-10.

- Keyes, C. L. M., & Ryff, C. D. (1999). Psychological well-being in midlife. Teoksessa S.L. Willis & J. D. Reid (toim.), *Life in the middle: Psychological and social development in middle age*, (s.161-180). San Diego: Academic Press.
- Kokko, K., Korkalainen, A., Lyyra, A.-L., & Feldt, T. (2013a). Structure and continuity of well-being in mid-adulthood: a longitudinal study. *J Happiness Stud*, *14*, 99-114.
- Kokko, K., Tolvanen, A., & Pulkkinen, L. (2013b). Associations between personality traits and psychological well-being across time in middle adulthood. *Journal of Research in Personality*, *47*, 748-756.
- Korkalainen, A., & Kokko, K. (2008). Psykologinen näkökulma aikuisiän hyvinvointiin ja siihen kytkeytyviin tekijöihin. *Psykologia*, *4*, 261-276.
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, *55*, 305-331.
- Lucas, R. E., & Dyrenforth, P. S. (2006). Does the existence of social relationships matter for subjective well-being. Teoksessa K. D. Vohs, E. J. Finkel (toim.), *Self and Relationships: Connecting intrapersonal and interpersonal processes*, (s. 254-273) New York: Guilford Press.
- Markus, H. R., Ryff, C. D., Curhan, K. B., & Palmersheim, K. A. (2004). In their own words: Well-being at midlife among high school-educated and college-educated adults. Teoksessa O. G. Brim, C. D. Ryff & R. C. Kessler (toim.) *How healthy are we?: A national study of well-being at midlife* (s. 205-226) Chicago: University of Chicago Press.
- Metsämuuronen, J. (2003). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. 3. Painos, Helsinki: International Methelp.
- Metsäpelto, R.L., Polet, J., Kokko, K., Rantanen, J., Kinnunen, M.-L., Pitkänen, T., Lyyra, A.-L., & Pulkkinen, L. (2010). Tutkimuksen toteuttaminen. Teoksessa L. Pulkkinen & K. Kokko (toim.), *Keski-ikä elämänvaiheena*. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja, 352.
- Miche, M., Huxhold, O., & Stevens, N. L. (2013). A latent class analysis of friendship network types and their predictors in the second half of life. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *68* (4), 644-652, doi: 10.1093/geronb/gbt041

- Moos, R. H., Brennan, P L., Schutte, K. K., & Moos, B. S. (2010). Social and financial resources and high-risk alcohol consumption among older adults. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 34 (3), 646-654.
- Mroczek, D. K. (2004). Positive and negative affect at midlife. Teoksessa O. G. Brim, C. D. Ryff & R. C. Kessler (toim.) *How healthy are we?: A national study of well-being at midlife* (s. 205-226) Chicago: University of Chicago Press.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55 (1), 56-67. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.56
- Nummenmaa, L. (2009). *Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät*. Helsinki: Tammi.
- Pesu, L. (2010). Eksistentiaalisten kokemusten yhteys toisiinsa, hyvinvointiin ja masentuneisuuteen keski-ikäisillä (Pro gradu -tutkielma). Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2010). Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23 (4), 245-266.
- Pulkkinen, L., & Polet, J. (2010). Tyydytystä ja huolta aiheuttavat asiat elämässä. Teoksessa L. Pulkkinen & K. Kokko (toim.), *Keski-ikä elämänvaiheena*. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja, 352.
- Pulkkinen, L., Lyyra, A-L., & Kokko, K. (2011). Is social capital a mediator between self-control and psychological and social functioning across 34 years? *International Journal of Behavioral Development*. 35 (6), 475-481.
- Reisman, J. M. (1979). *Anatomy of friendship*. New York: Irvington
- Reisman, J. M. (1981). Adult friendships. Teoksessa S. Duck & Gilmour (Eds.), *Personal relationships* (s.205-230). London: Academic Press.
- Russell, D. W., Cutrona, C. E., Rose, J. & Yorke, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 1313-1321.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons. *Psychology and aging*, 6 (2), 286-295.
- Ryff, C. D., & Heidrich, S. M. (1997). Experience and well-being: Explorations on domains of life and how they matter. *International journal of behavioral development*, 20 (2), 193-206.
- Sheets, V. L., & Lugar, R. (2005). Friendship and gender in Russia and the United States. *Sex Roles*, 52 (1/2), 131-140.
- Tiikkainen, P. (2006). Vanhuusiän yksinäisyys: seuraututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. *University of Jyväskylä: Studies in Sport, Physical Education and Health*, Nr. 114.
- Friendship. *Merriam-Webster-sanakirja* (2014). [viitattu 10.11.2014]. Saatavissa: <http://www.merriam-webster.com/dictionary/friendship>
- Weiss, R. S. (1974). The provision of social relationships. Teoksessa Z. Rubin (toim.) *Doing unto others*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 17-26.
- Wettstein, S, W. (1998). Close friendships of middle-aged women as a function of intimacy and attachment style (väitöskirja). ProQuest Information & Learning. (AAM9837539).
- Zapf, D., Dormann, C., & Frese, M. (1996). Longitudinal studies in organizational stress research: A review of the literature with reference to methodological issues. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1, 145-169.