

Vilniaus universitetas  
Filosofijos fakultetas  
Bendrosios psichologijos katedra

Diana Karsokienė

Pedagoginės psichologijos studijų programa

Magistro darbas

Draugystės kokybė ir psichologinė gerovė ankstyvame ir vidutiniame  
brandžiame amžiuje

Darbo vadovė: doc. Laima Bulotaitė

Vilnius, 2009

## TURINYS

Santrauka .....	3
Summary.....	5
1. Draugystės samprata.....	8
2. Draugystės kokybė .....	9
2.1. Draugystės kokybė ankstyvame brandžiame amžiuje .....	13
2.2. Draugystės kokybė vidutiniame brandžiame amžiuje .....	17
3. Asmens gerovės samprata .....	19
4. Psichologinės gerovės samprata .....	21
4.1. Psichologinė gerovė ankstyvame ir vidutiniame brandžiame amžiuje.....	24
5. Draugystės kokybės ir psichologinės gerovės sąsajos.....	25
Tyrimo metodika .....	29
Rezultatai .....	34
Rezultatų aptarimas .....	47
Išvados .....	55
Literatūra .....	57
Priedai	
1 priedas.....	1
2 priedas.....	2
3 priedas.....	3
4 priedas.....	4
5 priedas .....	9
6 priedas.....	10

## Draugystės kokybė ir psichologinė gerovė ankstyvame ir vidutiniame brandžiame amžiuje

### Santrauka

Draugystė yra abipusis, savanoriškas ryšys, iš kurio nariai tikisi intymumo, draugijos ir jautrumo (Kenny, 1994). Draugystės kokybė yra pagrindinis elementas apibūdinantis draugystę ir ją lengva empiriškai įvertinti. M. J. Mendelson ir F.E. Aboud (1999) tai apibūdina kaip draugystės funkcijas, kurias turi atlikti draugas. Yra šešios draugystės funkcijos: įkvepianti draugija, pagalba, intymumas, patikima sąjunga, savęs patvirtinimas ir emocinis saugumas.

Pastaraisiais metais išaugo susidomėjimas pozityviais psichologinio funkcionavimo aspektais, taip pat ir psichologine gerove. Viena iš naujausių psichologinės gerovės sampratų yra daugiaaspektis modelis, kurį sukūrė C. Ryff su kolegomis. Jie išskyrė šešis psichologinės gerovės aspektus: savęs priėmimas, teigiami santykiai su kitais, savarankiškumas, aplinkos valdymas, gyvenimo tikslas ir asmenybės augimas (Lindfors et. al., 2006a).

Tarpasmeniniai santykiai daro įtaką suaugusiųjų psichologinei gerovei (Ryff, Heidrich, 1997), bet dar mažai žinoma, kaip ją veikia draugystės kokybė.

Šio darbo tyrimo tikslas – išanalizuoti draugystės kokybės ir psichologinės gerovės ypatumus ankstyvame ir vidutiniame brandžiame amžiuje. Tyrime dalyvavo 128 ankstyvojo (amžiaus vidurkis 25,53 metų) ir vidutinio (amžiaus vidurkis 45,04 metų) brandaus amžiaus tiriamieji. Visi tiriamieji atsakė į klausimus apie save ir savo geriausią draugą/draugę, užpildė McGill draugystės klausimyną-draugo funkcijos, McGill draugystės klausimyną-respondento palankumas ir Ryff Psichologinės gerovės skales.

Nustatyta, kad ankstyvame ir vidutiniame brandžiame amžiuje skiriasi kai kurie draugystės kokybės komponentai. Vidutinio brandaus amžiaus žmonių įkvepiančios draugijos subskalės įvertis buvo mažesnis, šis skirtumas yra statistiškai reikšmingas. Analizuojant lyčių skirtumus, buvo nustatyta, kad ankstyvojo brandaus amžiaus moterų intymumo, teigiamų jausmų draugui ir pasitenkinimo draugyste subkalių įverčiai aukštesni nei vyrų; vidutinio brandaus amžiaus moterų intymumo ir įkvepiančios draugijos subkalių įverčiai aukštesni nei vyrų.

Nustatyta, kad psichologinės gerovės aspektai nesiskiria tarp dviejų amžiaus grupių ir vidutiniame brandžiame amžiuje nėra lyčių skirtumų. Ankstyvojo brandaus amžiaus moterų aplinkos valdymo ir asmenybės augimo aspektų įverčiai didesni nei vyrų.

Ankstyvame brandžiame amžiuje daugelis draugystės kokybės komponentų yra susiję su psichologinės gerovės aspektais, o vidutiniame brandžiame amžiuje tik kai kurie. Ankstyvojo brandaus amžiaus vyrų imtyje buvo daugiau statistiškai reikšmingų sąsajų tarp draugystės kokybės komponentų ir psichologinės gerovės aspektų nei moterų imtyje. Vidutinio brandaus amžiaus vyrų

imtyje buvo mažiau statistiškai reikšmingų sąsajų tarp draugystės kokybės komponentų ir psichologinės gerovės aspektų nei moterų imtyje.

## Friendship Quality and Well-being in Early and Middle Adulthood

### Summary

Friendship is a mutual, voluntary relationship from which members expect intimacy, companionship, and responsiveness (Kenny, 1994). Friendship quality is considered as an essential element that describes friendship and it is easy to assess empirically. According to M. J. Mendelson and F.E. Aboud (1999) it is defined as friendship functions that the friend should to fulfill. There are six friendship functions: stimulating companionship, help, intimacy, reliable alliance, self-validation and emotional security.

In the last few years there has been an increasing interest in the positive aspects of psychological functioning, including psychological well-being. A recent conceptualization of psychological well-being is the multidimensional model proposed by C. Ryff and coworkers. They distinguished six core dimensions of psychological well-being: self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth (Lindfors et al., 2006a).

Interpersonal relationships contribute to adult's psychological well-being (Ryff, Heidrich, 1997), but yet little is known about how friendship quality affects the psychological well-being.

The aim of the study presented in this work was to examine the different aspects of friendship quality and psychological well-being in early and middle adulthood. The sample consisted of 75 young adults (average age 25,53 years) and 53 middle age adults (average age 45,04 years). All respondents completed questions about self and his/her best friend, McGill Friendship Questionnaire-Friend's Functions, Friendship Questionnaire-Respondent's Affection and Ryff's Scales of Psychological Well-Being.

The results revealed some different friendship quality patterns among early and middle adulthood. Middle age adults showed lower scores on stimulating companionship subscale, this difference was statistically significant. Gender differences analysis revealed woman's friendship quality scores being higher on intimacy, positive feelings and satisfaction subscales in early adulthood and woman's scores being higher on intimacy and stimulating companionship subscales than men in middle adulthood.

Results indicated that aspects of psychological well-being were not affected by age and sex factor in middle adulthood. Woman's scores were higher on environmental mastery and personal growth scales than men in early adulthood.

Many friendship quality components were related to psychological well-being aspects in early adulthood and some components were related to psychological well-being aspects in middle adulthood. In the early adulthood men sample there were more significant associations between

friendship quality components and psychological well-being aspects than in women sample. In the middle adulthood men sample there were less significant associations between friendship quality components and psychological well-being aspects than in women sample.

Žmogus – visuomeninė būtybė. Prasadėjusi ankstyvuoju kūdikio ir motinos ryšiu, individo raida priklauso nuo sociumo ir klostosi veikiamą jo. Socialiniai ryšiai lemia kaip mes gyvename. Draugystė – viena iš dviejų pagrindinių socialinių sričių, kita iš jų – šeima (Lemme, 2003). Šiuolaikiniame pasaulyje vis daugėja vienišų suaugusių žmonių. Šie žmonės susiduria su įvairiomis problemomis, viena iš jų, – socialinės paramos trūkumas iš tradicinio šaltinio – šeimos, tad didelę reikšmę turi draugų socialinė parama. Draugai yra svarbus savigarbos, komforto, laimės ir pasitenkinimo gyvenimu šaltinis (Cockrum, White, 1985, cit. pagal Schroeder, 1992).

Pastaruosius du dešimtmečius užsienyje ypač domimasi draugystės raida, kilme, kokybe, atliekami empiriniai draugystės tyrimai. Lietuvoje taip pat atlikti keli draugystės tyrimai, vieną iš jų atliko E. Pakalnienė ir R. Barkauskienė (2006). Šios tyrėjos siekė nustatyti draugystės kokybės ir bendraamžių grupės priėmimo sąsajas paauglystėje.

Tiek užsienyje, tiek Lietuvoje daugelyje tyrimų nagrinėjama vaikų ir paauglių draugystė, bet beveik neatliekami suaugusiųjų draugystės tyrimai, nors būtent šis gyvenimo tarpsnis yra pats ilgiausias. Pagal R. Havinghurst (1953), brandus amžius apima žmogaus gyvenimo laikotarpį nuo 18 iki 60 metų. Tai maždaug trys ketvirtadaliai mūsų gyvenimo. Anksčiau raidos psichologai manė, kad šiame amžiaus tarpsnyje – tarp paauglystės ir senatvės – nėra ryškių pokyčių, tačiau šis požiūris pasikeitė (cit. pagal Lemme, 2003).

Jau kelis dešimtmečius tyrėjai ypač domisi, kaip socialiniai ryšiai veikia asmens gerovę. Daugelis mokslininkų nustatė sąsajas tarp socialinių ryšių ir fizinės, psichinės sveikatos (Lemme, 2003). Dauguma tyrėjų manė, kad socialiniai ryšiai savaime, nepaisant nuo jų kokybės, teigiamai veikia asmens gerovę, bet, atlikus tyrimus, paaiškėjo, kad blogi santykiai su artimais žmonėmis neigiamai veikia asmens gerovę. Žmonės jaučiasi geriau neturėdami draugų, nei turėdami draugų su kuriais blogi santykiai (Kim, McKenry, 2002). Tad svarbu ne santykiai savaime, o jų kokybė. C. Ryff (1998) teigia, kad kokybiški santykiai su kitais – pagrindinė optimalaus funkcionavimo sąlyga (cit. pagal Snyder, Lopez, 2002).

Iki šešto, septinto dešimtmečio Vakarų šalyse psichologai daugiausiai dėmesio skirdavo neigiamoms būsenoms, kurios sukeldavo patologiją ir sutrikimus, beveik ignoravo pozityvių savybių įtaką pasitenkinimui gyvenimu, sveikatai (Gillham, Seligman, 1999, cit. pagal Suls, Wallston, 2003). Pastarąjį dešimtmetį ypač išaugo susidomėjimas pozityviaja psichologija bei psichologine gerove. Tiriant pozityvų psichologinį funkcionavimą, daugiausiai dėmesio skiriama teorinio pagrindo kūrimui ir sąvokų apibrėžimui. Viena iš naujausių psichologinės gerovės sampratų yra daugiaaspektis (multidimensional) modelis, kurį sukūrė C. Ryff su kolegomis (Lindfors et. al., 2006a).

Vakarų šalyse šis psichologinės gerovės modelis sparčiai populiarėja, o Lietuvoje jis beveik nenagrinėtas. Šis modelis yra atsvara dominavusiai subjektyvios gerovės (laimės) teorijai. Svarbu, kad žmogus būtų ne tik laimingas, bet ir realizuotų savo potencialą (Snyder, Lopez, 2006).

Šiame darbe pristatysime ir aptarsime draugystės kokybės, psichologinės gerovės komponentus ir pateiksime empirinio tyrimo duomenis apie draugystės kokybės sąsajas su psichologine gerove ankstyvame ir vidutiniame brandžiame amžiuje.

## 1. Draugystės samprata

Bendravimas yra daugialypis reiškinys. Bendravimu vadiname ir daugelį metų trunkančią draugystę, ir susirašinėjimą elektroniniu paštu, ir aktorius pasirodymą publikai.

Poreikis bendrauti yra vienas iš svarbiausių žmogaus egzistencinių poreikių. A. Maslow nuomone, poreikių hierarchijoje jis yra trečioje vietoje: po fiziologinių ir saugos poreikių. Palaikyti ryšį, keistis informacija – tai tik vienas iš bendravimo aspektų. Bendraujant vienas asmuo yra informacijos siuntėjas, o kitas – priėmėjas, bet tai tik formalusis šio reiškinio ypatumas. Įsigilinę pamatysime, kad bendraudami žmonės veikia vienas kito būsenas, nuotaikas (Suslavičius, 2006).

Ilgai bendraujant su žmogumi mums tampa svarbūs jo charakterio ypatumai, vertybės, interesai. Susiklosto tarpusavio santykiai, kuriems būdingi ilgalaikiai emociniai ryšiai, tarpusavio įsipareigojimai. Žmogaus, su kuriuo mus sieja artimi tarpusavio santykiai, negali pakeisti bet kuris kitas (Almonaitienė ir kt., 2001).

Amerikos psichologų asociacijos (APA) psichologijos žodyne draugystė apibūdinama taip: „Draugystė – savanoriški santykiai tarp dviejų ar daugiau žmonių, kurie tęsiasi sąlyginai ilgai. Draugams rūpi vienas kito poreikiai, interesai. Draugystė dažniausiai užsimezga darant kažką kartu, kai yra abipusiai teigiami jausmai“ (cit. pagal APA dictionary of psychology, 2006, 391 psl.).

Draugai būna kartu, nes to nori, o ne dėl to, kad yra išorinis spaudimas. Savanoriškumas būtinas stipriai draugystei (Wright, 1978). Šiuos santykius mažiau reguliuoja taisyklės ar normos, nei santykius šeimoje (Adams, Blieszner, 1994).

Draugystė reikalinga tam, kad patenkintų bendravimo ir tarpininkavimo poreikius. Taigi draugystė gali būti suskirstyta į dvi grupes: bendravimo ir tarpininkavimo. Daugelyje bendravimo draugysčių abiejų narių jėgos yra beveik panašios. Bendravimas padeda užtikrinti tarpasmeninio artumo, emocinio palaikymo, meilės poreikio patenkinimą suaugusiame amžiuje ir vaikystėje (Davis, Todd, 1985, cit. pagal Zarbatany et. al., 2004).

Draugystė taip pat gali būti kaip tarpininkė įgyjant meistriškumo ar jėgos. Draugystė gali suteikti galimybę geriau pažinti save (Douvan, Adelson, 1966), atrasti savo unikalumą (Savin-



Williams, Berndt, 1990), kelti savo vertę, nes patiriamas priėmimas (Davis, Todd, 1985, cit. pagal Zarbatany et. al., 2004).

R. Bliezner (2004) skiria tris pagrindines draugystės stadijas. Santykiai prasideda nuo priėmimo, vėliau seka palaikymo stadija ir galiausiai draugystė baigiasi išsiskyrimu. Kaip ir asmens raidos trajektorija yra labai skirtinga įvairiems žmonėms, sąlygojama įvairių aplinkybių, taip ir draugystės trajektorija yra skirtinga įvairiems žmonėms ir jų santykiams.

1. Priėmimas. Draugystės formavimuisi svarbiausia sąlyga – kontaktas, bet vien jo nepakanka. Draugystės raidai svarbu, kad potencialūs draugai pasižymėtų tam tikromis savybėmis: būtų fiziškai patrauklūs, turėtų socialinius įgūdžius, būtų atsakingi (Fehr, 2000). Pagal U. G. Foa ir E. B. Foa (1974) teoriją, ar žmonės taps draugais priklauso ne tik nuo jų savybių, bet ir nuo aplinkos sąlygų, tokių kaip galimybės susitikti ateityje, susitikimų dažnumo (cit. pagal Bliezner, 2004).

2. Palaikymas. Šioje stadijoje svarbu, kad draugai būtų panašūs, juos sietų bendri pomėgiai, būtų tarpusavio atsivėrimas, emocinė ir socialinė parama (Blieszner, 1995). Draugus renkamės panašius į save pagal amžių, išsilavinimą ir t.t. Kai draugystė tampa artimesnė, tarp draugų turi atsirasti gilesni panašumai, tokie kaip asmenybės savybės, vertybės (Fehr, 2000).

3. Išsiskyrimas. Draugystė nutrūksta dėl įvairių priežasčių. Atlikus draugysčių analizę paaiškėjo, kad yra keturios pagrindinės draugystės iširimo priežastys:

- fizinis atsiskyrimas;
- naujų draugų atsiradimas;
- sumažėjęs senų draugų patrauklumas;
- mylimojo (-osios) atsiradimas ar vedybos (Bliezner, 2004).

## **2. Draugystės kokybė**

Draugystės, kaip ir kitų santykių, kokybė gali skirtis. Kaip suprasti, ar santykiai yra aukštos kokybės, ar ne? Šis klausimas pradėtas tyrinėti visai neseniai. Tyrėjai nesutaria, kokiais kriterijais remiantis matuoti draugystės kokybę: vieniems kriterijus yra santykių trukmė, kitiems draugų kiekis, konfliktų nebuvimas.

M. S. Clark, N. K. Grote (2003) teigia, kad santykių trukmė nėra tinkamas draugystės kokybės kriterijus. Juk ir ilgai trunkantys santykiai gali būti nevykę. Nevykusių santykių žmonės gali būti nelinkę išardyti dėl įvairių priežasčių. Viena priežasčių – indėlis į santykius. Indėlį sudaro tokie dalykai, kaip nuostabūs prisiminimai, bendri finansai, vaikai. Kita, baimė likti vienam nutraukus santykius (Kelley, Thibaut, 1978). Pagaliau, įvairios asmeninės ir socialinės normos gali trukdyti nutraukti nesėkmingus santykius (Cox et. al., 1997, cit. pagal Clark, Grote, 2003).

Kitas minėtas santykių kokybės kriterijus yra konfliktų nebuvimas, M. S. Clark, N. K. Grote (2003) teigia, kad jis taip pat nėra tinkamas. Jie tai argumentuoja tuo, kad jei santykiai nėra konfliktiški, tai dar nereiškia, kad pagarbos, supratimo lygis taip pat yra aukštas. Pavyzdžiui, sutuoktiniai kartu būna labai retai ir tik dėl to tarp jų retai kyla konfliktai. Taip pat šie tyrėjai teigia, kad konfliktai savaime nėra neigiamas santykių aspektas, juk konfliktus galima išspręsti ir dėl to gali nenukentėti santykių kokybė.

M. J. Mendelson ir F. E. Aboud (1999) teigia, kad draugystės kokybę geriausiai atspindi teigiami jausmai draugui ir pasitenkinimas draugyste. Taip pat svarbu matuoti ne tik bendrą draugystės kokybės lygį, bet ir specifines draugystės kokybes, t.y. draugystės funkcijas. Draugas yra socialinės, emocinės, instrumentinės paramos šaltinis (Asher, Parker, 1989; Weiss, 1974, cit. pagal Mendelson, Aboud, 1999).

Pasitenkinimas draugyste priklauso nuo teigiamų (apdovanojimo) ir neigiamų (kainos) draugystės aspektų. Kuo daugiau teigiamų draugystės aspektų, tuo didesnis pasitenkinimas santykiais. Žmonės santykiams sukuria tam tikrus standartus, t.y. turi tam tikrus laukimus. Šie laukimai formuojasi remiantis buvusiais santykiais. Jei prieš tai buvę santykiai buvo prasti, tai žmogus dabartinę draugystę vertina geriau, nei ji gali būti iš tikro (Clark, Grote, 2003). Taigi vien pasitenkinimo draugyste kriterijaus neužtenka, kad nustatytum jos kokybę. M. J. Mendelson ir A. C. Kay (2003) teigia, kad pasitenkinimas draugyste ir jausmai draugui priklauso nuo to, kaip draugas atlieka draugystės funkcijas: jei draugas išklauso, padeda, su juo yra linksma – draugystė vertinama teigiamai.

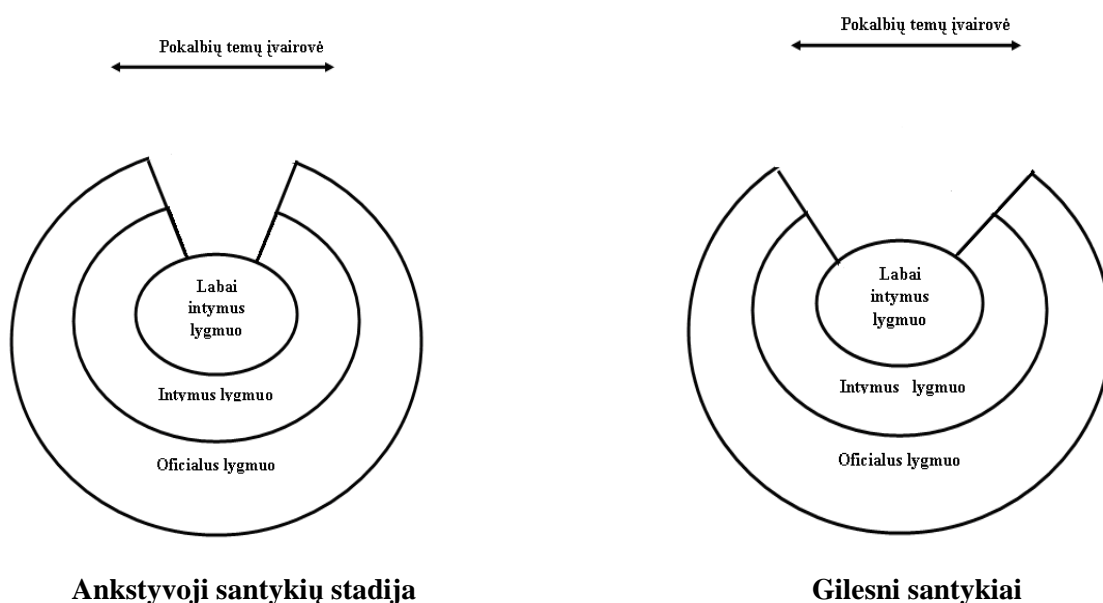
M. J. Mendelson, F. E. Aboud (1999) apžvelgė daugelį draugystės tyrimų siekdami apibrėžti draugystės funkcijas, kurias turi atlikti draugas. Šie tyrėjai išskyrė šešias draugystės funkcijas:

1. Įkvepianti draugija (Stimulating Companionship). Visų amžiaus tarpinių žmonių tikisi, kad kažko darymas kartu su draugu sukels džiaugsmą, malonumą ir susijaudinimą. Kai kuriuose tyrimuose ypač daug dėmesio skiriama bendrai veiklai (Buhrmester, 1990; Bukowski et al., 1994; Parker, Asher, 1989; Sharabany, 1974, cit. pagal Mendelson, Aboud, 1999), bet svarbu ne tik bendra veikla, bet ir tai, kad veikla būtų džiuginanti (Jones, 1991; Wright, 1991, cit. pagal Mendelson, Aboud, 1999). Draugas yra asmuo, su kuriuo leidžiamas laisvalaikis, atliekama įdomi, džiuginanti veikla. Veikla, atliekama su gerais draugais, skiriasi nuo tos, kurią atliekame su pažįstamais. J. Gottman, J. Parkhurst (1980) tyrė vaikų žaidimus ir nustatė, kad žaidimai su gerais draugais yra labiau koordinuoti, sėkmingesni ir ne tokie stereotipiniai, nei žaidimai su pažįstamais vaikais (cit. pagal Asher, Parker, 1989). Bendravimas su draugais brandžiam amžiuje yra artimesnis, su jais kalbama neformaliai, dažniau juokaujama nei bendraujant su pažįstamais (Fehr, 2000).

2. Pagalba (Help). Draugaujant reikia patarti, informuoti ir t. t., daryti tai, kas padėtų patenkinti poreikius ir tikslus. Pagalba tai pat gali būti praktinė, pavyzdžiui, draugai gali paskolinti pinigų, atnešti vaistų, kai sergi (Mendelson, Aboud, 1999).

3. Intymumas (Intimacy). Draugaujant būtina būti jautriam kito poreikiams ir būsenoms, sukurti aplinką, kur žmogus galėtų išsakyti mintis ir jausmus, galėtų jaustis saugiai pasakodamas apie save.

Vienas iš svarbiausių dalykų, veikiančių draugystės raidą – atsiskleidimas. „Tai abipusis svarbios informacijos apie save verbalinio pateikimo procesas, vykstantis reikšmingų asmenybės tarpasmeninių santykių metu, apimantis jausmų, minčių, vertinimų ir dar nežinomų faktų apie save išsakymą“ (Jourard, 1978; Coleman, 1984, cit. pagal Suslavičius, 2006, p. 207). I. Altman ir D. Taylor (1973) atsiskleidimo procesą aiškina socialinio skverbimosi teorija. Pagal šiuos autorius, santykių raida susijusi su nuolatinio judėjimu nuo oficialių pokalbių link asmeniškų. Kai žmonės susitinka pirmą kartą, jie kalbasi oficialiomis temomis, ir jei toks bendravimas teikia pasitenkinimą, šie santykiai gali tapti gilesni, tuomet žmonės kalba apie labiau asmeniškus dalykus. Kaip matyti 1 paveikslėlyje, kai pradeda kalbėti ne tik bendromis temomis, bet ir asmeniškoms, didėja intymumo lygis (Laurenceau et. al., 1998, cit. pagal Franzoi, 2000).



1 pav. Socialinio skverbimosi teorija (Laurenceau et. al., 1998, cit. pg. Franzoi, 2000).

Draugystė yra vienas iš pagrindinių intymumo šaltinių. E. Bersceid ir kt. (1989) apklausė 250 tiriamųjų apie jų giliausius, artimiausius ir intymiausius santykius. 14% tiriamųjų minėjo šeimos narius, 47 % romantinius santykius ir 36 % minėjo draugus. Kita tyrėja, L. Sapadin (1988) prašė tiriamųjų užbaigti sakinį „Draugas yra tas ...“. Dažniausias atsakymas tarp vyrų ir tarp moterų buvo toks: „su kuriuo santykiai yra artimi (intymūs)“ (cit. pagal Fehr 2004). Intymumas yra vienas iš

pagrindinių dalykų, kurių tikimasi iš draugystės (Bigelow, La Gaipa, 1975, 1980, Clark, Ayers, 1993, cit pagal Fehr, 2004).

Intymumo laipsnis, kurio tikimasi iš draugystės, priklauso nuo žmogaus turimo santykių kognityvinio modelio. Visi gyvenime buvę santykiai yra apjungiami ir lemia tai, ko žmogus tikisi iš esamų santykių. Žmonės iš draugystės tikisi intymumo, kai jaučiasi su draugais gerai, kai draugai suteikia pagalbą, padeda spręsti problemas (Fehr, 2004).

4. Patikima sąjunga (Reliable Alliance). Draugų lojalumas ir buvimas kartu yra svarbūs aspektai, padedantys atskirti draugus, kurie nutrauktų draugystę iškilus nesutarimams ar atsiradus įtampai nuo tų, kurie pasiryžę išsaugoti draugystę sunkiomis sąlygomis (Selman, 1980, cit. pagal Mendelson, Aboud, 1999).

L. Weiss (1974) manė, kad patikima sąjunga yra pirminė giminių santykių funkcija. W. Furman ir P. Robbins (1985) tyrė vaikų draugystę ir nustatė, kad vaikų draugystė taip pat yra patikimos sąjungos šaltinis. Jau vaikai iš draugų tikisi lojalumo ir ištikimybės (cit. pg. Asher, Parker, 1989). Draugai neturėtų apkalbėti, meluoti, apgaudinėti (Austin, Thompson, 1948, cit. pagal Asher, Parker, 1989). Šie lūkesčiai atsiranda viduriniojoje ir vėlyvojoje vaikystėje ir išlieka panašūs visą gyvenimą (Berndt, 1986a; Bigelow, La Gaipa, 1975, cit. pagal Asher, Parker, 1989).

5. Savęs patvirtinimas (Self-Validation). Pirma, žmonės, vertindami save suvokia, kokie jie yra ir ką moka. Antra, jie savo gebėjimus palygina su kitų gebėjimais ir patiria malonumą, jei kažką atlieka geriau nei kiti. Savęs patvirtinimas – tai noras gerai galvoti apie savo gebėjimus (Curtis, 1991).

Draugai yra svarbus teigiamo savęs vertinimo šaltinis, nes jie suvokiami kaip pritariantys, padrašinantys, išklausančios ir padedantys palaikyti kompetentingo ir vertingo asmens vaidą. Tai dažniausiai pasiekama per socialinį palyginimą (Mendelson, Aboud, 1999).

Draugai yra daug kuo panašūs. D. Kenny ir D. Kashy (1994) teigia, kad draugų labai panašios vertybės, požiūriai į daugelį dalykų. Draugų supanašėjimas vyksta dėl atsivėrimo (Altman, Taylor, 1973). Atsivėrimas suteikia draugui unikalią informaciją apie asmenį ir kaip jis vertina save. Be to, turėtų būti didelis atitikimas tarp atsivėrusiojo „aš vaizdo“ ir tarp draugo požiūrio į atsivėrusįjį. W. B. Swan ir kt. (1992) teigia, kad žmonės užmezga draugystes iš dalies tam, kad patvirtintų „aš vaizdą“. Buvo įrodyta, kad jei asmuo vertina draugą taip pat, kaip ir jis vertina save, tuomet šis asmuo paremia draugo „aš koncepciją“ (Swan, Predmore, 1985, cit. pagal Kenny, Kashy, 1994).

Taigi mūsų „aš koncepcija“ labai priklauso nuo to, kaip mus vertina draugai. Žmonės vertina save, taip kaip juos vertina jiems reikšmingi žmonės (Kenny, Kashy, 1994).

6. Emocinis saugumas (Emotional Security). Tai saugumo, pasitikėjimo ir jaukumo jausmas, kurį sukuria draugas naujose ar grėsmingose situacijose (Mendelson, Aboud, 1999). Draugai padeda

jaukiau jaustis naujose situacijose, drąsiau elgtis. Šis pasitikėjimas atsiranda jau ankstyvoje vaikystėje, tai įrodė tyrėja J. Ispa (1981). Ji atliko tyrimą su 1,5 ir 3 metų amžiaus vaikais, kurie lankė darželį. Vienu atveju vaikas turėjo žaisti su vaiku iš kitos darželio grupės vienas, o kitu atveju kartu buvo ir draugas. Vaikai, kurie su nepažįstamu vaiku žaidė kartu su draugu, buvo labiau atsipalaidavę, drąsesni nei žaisdami vieni (cit. pagal Asher, Parker, 1989).

Apibendrinant galima pasakyti, kad yra daug kriterijų, kuriais remiantis galima spręsti apie draugystės kokybę, bet ne visi jie yra tinkami. M. S. Clark, N. K. Grote (2003) ir M. J. Mendelson, F. E. Aboud (1999) teigia, kad tinkamiausias kriterijus yra pasitenkinimas draugyste ir specifinės draugystės kokybės, t.y. draugystės funkcijos. Draugystės kokybė priklauso nuo to, kaip atliekamos draugystės funkcijos: ar draugas suteikia emocinę, instrumentinę pagalbą, išklauso, yra lojalus, bendra veikla yra džiugi ir maloni. Jei visos šios funkcijos yra atliekamos, žmonės jaučia pasitenkinimą draugyste.

## **2. 1. Draugystės kokybė ankstyvame brandžiame amžiuje**

Ankstyvasis brandus amžius prasideda apie 18 metus ir baigiasi apie 35 metus. Šio laikotarpio pradžioje vyksta daug permainų (Havinghurst, 1953, cit. pagal Lemme, 2003). Atsiranda daug naujų vaidmenų, pareigų, keičiasi santykiai su draugais. W. K. Rawlins (1992) teigia, kad šios permainos suteikia galimybę kurti naują asmenybės identitetą, formuojant naujas draugystes. Išbandymai susiję su mokslo baigimu, galimu persikraustymu, karjeros pradžia, romantinio partnerio suradimu. Ankstyvame brandžiame amžiuje žmonės nori su draugais leisti laisvalaikį, prašo draugų patarimų, paramos. Jie susiranda draugų darbe, kaimynystėje ir įvairiose kitose grupėse. Šiame gyvenimo tarpsnyje žmonės supranta, kad santykių išlaikymui svarbus abipusis supratimas, intymumas (Matthews, 1986, cit. pagal Bliezner, Roberto 2004). Draugystė apsaugo nuo socialinės ir emocinės izoliacijos, bendra veikla suteikia abipusį džiaugsmą, pasitikėjimą, priėmimą, intymumą, draugai yra informacijos šaltinis. Jauni suaugusieji nuolat susiduria su naujais iššūkiais, draugai suteikia paramą ir bendrumo jausmą, kuri patyrė šeimoje (Miller et. al., 2003).

Ankstyvame brandžiame amžiuje daugelis draugysčių paremtos panašumu ir artimumu. Mes linkę susidraugauti su žmonėmis, kurie gyvena netoliese, kurių ekonominis statusas panašus (Kahn, 1984, cit. pagal Fischer, Oliner, 1983). Ypač moterys linkusios susidraugauti su kaimynais, dažnai jų vaikai taip pat yra draugai (Athanasion, Yushioka, 1973, cit. pagal Fischer, Oliner, 1983). Taip pat dažnai draugais renkamosi bendradarbius. Dauguma ištekėjusių moterų, kaip ir vedusių vyrų, su draugais susipažįsta darbovietėje (Fischer, Oliner, 1983).

Draugu gali būti ne tik kaimynas, bendraklasis, bet ir šeimos narys. Draugo pasirinkimas, iš šeimos tarpo ar už jos ribų, priklauso nuo amžiaus ir vedybinio statuso. Shulman (1975) teigia, kad

jauni suaugusieji, tarp aštuoniolikos ir trisdešimties metų, mažiau linkę savo giminaičius įvardinti kaip artimus draugus nei suaugusieji virš keturiasdešimt penkių metų amžiaus. Taip pat nesusituokę suaugusieji mažiau linkę įvardinti savo giminaičius kaip artimus draugus nei susituokę. Tai aiškinama tuo, kad kuo vyresni mes daromės, tuo labiau išitraukiame į šeimą ir labiau linkstame draugais pasirinkti ką nors iš giminaičių rato (cit. pagal Hughes, Nopple, 1985).

J. Cabery, D. Buhrmester (1998) tyrė ankstyvojo brandaus amžiaus žmonių draugystę atsižvelgdami į šeimyninę padėtį, vaikus (nevedę, vedę neturi vaikų, vedę turi vaikų). Jauni suaugusieji kiekvienoje nuoseklioje šeimos stadijoje vis mažiau pasikliauja draugais ir vis daugiau intymumo, paramos gauna iš sutuoktinio. Draugai reikšmingiausi nesusituokusiems ankstyvojo brandaus amžiaus žmonėms (cit. pagal Bliezner, 2004).

Ankstyvosios brandos pradžioje draugystės stabilumas nėra aukštas, nes jauni žmonės linkę atsiverti beveik nepažįstamiems žmonėms, tokios draugystės greitai susiformuoja ir greitai išyra. Vėlesniais metais draugystės stabilumo lygis išauga ir lieka panašus visą gyvenimą (Shulman, 1975, cit. pagal Hughes, Nopple, 1985).

Draugystė nėra izoliuota nuo aplinkos: ją veikia šeima, santykiai su bendraamžiais. Kalbant apie šeimą, ji labai veikia draugystės kokybę, pavyzdžiui, žmonės su saugiu prisirišimu teigiamai vertina save ir kitus, nebijo intymumo, labiau linkę draugaudami atsiverti, jaučiasi labiau suprasti, linkę rūpintis kitais (Grabill, 2000). Žmonės su nesaugiu prisirišimu vengia artimų santykių (Hazan, Shaver, 1987, cit. pagal You, Maley-Morrison, 2000).

Santykiai su draugais paauglystėje turi įtakos santykiams ankstyvame brandžiame amžiuje. Bendravimas, identifikavimasis su prosocialiais draugais palaiko žmogaus teigiamą savęs vertinimą. Teigiami santykiai su draugais paauglystėje sąlygoja sėkmingesnį intymumą su draugais, šeima ankstyvame ir vėlesniame brandžiame amžiuje (Stein, Newcomb, 1999).

Ankstyvame brandžiame amžiuje draugystės kokybė išlieka panaši kaip ir paauglystėje. Taigi apžvelkime, kaip keičiasi draugiški santykiai paauglystėje. Paauglystėje ženkliai išauga abipusiškumo, atsivėrimo, intymumo svarba (Furman, Buhrmester, 1992). Ypač svarbus tampa intymumas, kuris lemia pasitenkinimą draugyste (Hartup, 1996, cit. pagal Collins, Madsen, 2006).

Nemažai domimasi, ar skiriasi vyrų ir moterų draugystė, o jei skiriasi, tai kuo. Vyrų ir moterų vertina panašias draugų savybes, skiriasi tik draugystės išraiška (Bliezner, 2004). Paprastai moterų ryšiai apibūdinami kaip artimesni, intymesni, gilesni negu vyrų. Moterų teikia daugiau paramos (Hays, 1989, cit. pagal Lemme, 2003). S. Baron-Cohen ir S. Wheelwright (2003) teigia, kad moterų draugystės kokybė yra aukštesnė nei vyrų.

Vyrams svarbu, kad būtų panašūs pomėgiai, bendra veikla (Bliezner, Roberto, 2004), jie atsargesni, uždaresni ir ne tokie artimi kaip moterų (Caldwell, Peplau, 1982, cit. pagal Lemme, 2003).

P. H. Wright (1982) moterų draugystę vadina „viena priešais kitą“, o vyrų „vienas šalia kito“ (cit. pagal Bliezner, Roberto, 2004).

Kai kurie tyrėjai bando paneigti, kad vyrų draugystė nėra tokia pat paremianti ir intymi kaip moterų. Jie pateikia tris pagrindinius argumentus.

Visu pirma, intymumas ir parama nėra vienintelės teigiamos draugystės savybės (Wellman, 1992). Moterims būdingesnis išraiškingas elgesys, o vyrams būdingiau dalintis fizine veikla ir suteikti instrumentinę pagalbą, o ne emocinę. Šis argumentas nebuvo patvirtintas tyrimais. Bank (1995) atliko tyrimą ir nustatė, kad moterys kaip ir vyrai, o gal net labiau, padeda savo draugams (cit. pagal Bank, Hansford, 2000).

Antra, tyrėjai teigia, kad moterims ir vyrams intymumas ir parama turi skirtingą reikšmę (Cancian, 1986). Šis argumentas taip pat nebuvo patvirtintas tyrimais. M. R. Parks ir K. Floyd (1996) atliko tyrimą ir nustatė, kad moterims ir vyrams panašiai yra svarbus artimumas draugystėje (cit. pagal Bank, Hansford, 2000).

Trečia, vyrams intymumas ir parama nėra tokie svarbūs, kad jie džiaugtųsi draugyste (Sherrod, 1989). J. M. Reisman (1990) ir B. J. Bank (1995) atlikę tyrimus nustatė, kad moterys labiau džiaugiasi savo draugyste nei vyrai. Tai aiškinama tuo, kad moterų draugystė yra intymesnė nei vyrų (cit. pagal Bank, Hansford, 2000).

Kaip matome, visi argumentai buvo paneigti, taigi vis dar lieka neaišku, kodėl vyrų draugystė su tos pačios lyties draugais yra mažiau intymesnė nei moterų. B. J. Bank ir S. L. Hansford (2000) pateikia penkis galimus atsakymus: tėvų auklėjimas, emocinis apribojimas, homofobija, vyriškasis identifikavimasis, konkurencijos siekimas.

1. Tėvų auklėjimas. Vaikai, žiūrėdami į savo tėvus, mokosi įvairių elgesio modelių, išmoksta kaip bendrauti su draugais. Tos pačios lyties tėvų elgesys siunčia signalus, koks turėtų būti intymumas ir parama draugaujant su tos pačios lyties draugais (Bank, Hansford, 2000).

2. Emocinis apribojimas. Vyrai išmoksta būti mažiau ekspresyvūs nei moterys (Morman, Floyd, 1998, cit. pagal Bank, Hansford, 2000).

3. Homofobija. R. A. Lewis (1978) aiškina, kad vyrų draugystė yra mažiau intymesnė, nes jie bijo, kad kiti pradės manyti, kad jie yra homoseksualai (cit. pagal Bank, Hansford, 2000). B. Fehr (2004) teigia, kad vyrams ir moterims vienodai svarbus intymumas draugiškuose santykiuose, skirtumas tik tas, kad vyrai pasirenka intymumą demonstruoti mažesniu lygiu nei moterys.

4. Vyriškasis identifikavimasis. S. L. Bem (1974) teigia, kad kitas paaiškinimas susijęs su savęs identifikacija. Dauguma vyrų turi vyriškąją identifikaciją, o dauguma moterų – moteriškąją identifikaciją. Taip pat yra asmenų, turinčių abiejų lyčių identifikaciją. Pastarieji asmenys draugaudami atsiveria labiau, jų draugystė yra intymesnė nei individų, kurie turi vyriškąją

identifikaciją. Taigi vyrai, turintys abiejų lyčių identifikaciją, atsiveria labiau nei vyrai turintys vyriškąją identifikaciją (cit. pagal Bank, Hansford, 2000).

5. Konkurencijos siekimas. Kaip ir vyriškasis identifikavimasis, konkurencijos siekimas labiau būdingas vyrams nei moterims, todėl intymumo ir paramos trūkumas vyrų draugystėje yra konkurencijos pasekmė (Lewis, 1978, McGill, 1985, cit. pagal Bank, Hansford, 2000).

Per pastaruosius trisdešimt metų labai pasikeitė santykiai tarp skirtingų lyčių žmonių. Vyrai ir moterys bendrauja darbe, universitete, atsiranda artimos platoniškos draugystės tarp vyrų ir moterų. Tokie santykiai dar ilgai buvo neigiami, nes buvo manoma, kad tarp vyro ir moters gali būti tik romantiniai santykiai. Tokie santykiai yra įdomi patirtis diados nariams ir naudinga visuomenei. Tokie santykiai darbe padeda moterims įsilieti į vyrišką kolektyvą, paauglystėje sumažina ankstyvojo pastojimo tikimybę, pasimatymų išžaginimo tikimybę. Draugystė tarp skirtingų lyčių žmonių padeda suprasti kitos lyties bendravimo ir intymumo stilių (Swain, 1992, cit. pagal Kaplan, Keys, 1997).

Santykių pradžioje kiekvienai lyčiai reikia priprasti vienas prie kito. Moterys turi priprasti, kad bus mažiau kalbama, o vyrai turi išmokti mažiau varžytis (Maccoby, 1992).

Moterys mano, kad skirtingų lyčių draugystė yra įdomesnė. Draugystė su vyru joms teikia daugiau pasitenkinimo nei draugystė su moterimi. L. E. Elkins ir C. Peterson (1993) sako, kad vyrai draugystę su vyru apibūdina kaip mažiau teikiančią pasitenkinimą nei draugystę su moterimi (cit. pagal King, Terrance, 2006).

Savęs atvėrimas yra vienas iš svarbiausių draugystės kokybę veikiančių veiksnių (Alman, Taylor, 1973, cit. pagal Kito, 2005). Daugelis tyrėjų teigia, kad savęs atvėrimas yra aukštesnis tarp tos pačios lyties draugų nei tarp skirtingų lyčių draugų (Enomoto, 1987, cit. pagal Kito, 2005). K. G. Dolgin ir kt. (1991) teigia, kad ir moterų, ir vyrų savęs atvėrimas aukštesnis tarp tos pačios lyties draugų nei tarp skirtingų lyčių, bet šie skirtumai tarp moterų yra didesni nei tarp vyrų. Moterys labiau atsiveria draugėms, o ne draugams, o vyrai atsiveria panašiai tiek draugams, tiek draugėms (cit. pagal Kito, 2005).

Apibendrinus galima teigti, kad draugystė ankstyvame brandžiame amžiuje suteikia abipusį džiaugsmą veikiant kažką drauge, pasitikėjimą, priėmimą, intymumą, draugai yra informacijos šaltinis, draugai suteikia paramą ir bendrumo jausmą. Šiame amžiaus tarpsnyje nėra didelių draugystės kokybės pokyčių lyginant su paauglyste (Furman, Buhrmester, 1992, cit. pagal Collins, Madsen, 2006). Kalbant apie vyrų ir moterų draugystę teigiama, kad moterų draugystė yra artimesnė, intymesnė, gilesnė negu vyrų.



## 2.2. Draugystės kokybė vidutiniame brandžiame amžiuje

Pagal E. H. Erikson (2004), apie gyvenimo vidurį, suvokus savo mirtingumą, iškyla rūpestis ateinančia karta ir savęs įprasminimu. Šiame amžiaus tarpsnyje ypač svarbus generatyvumas, kai žmogus ne tik mokosi, bet ir moko kitus. Subrendę žmonės jaučia poreikį būti reikalingi.

Šiame amžiaus tarpsnyje vyksta ne tik fiziniai ir psichologiniai pokyčiai, keičiasi socialiniai vaidmenys. Vidutinio amžiaus suaugusieji šeimoje ir darbe atlieka daug įvairių vaidmenų, jie dalinasi patirtimi, perduoda vertybes jaunesniajai kartai (McAdams, 2001, cit. pagal Lanchman, 2004). Jie glaudžiai susiję tiek su jaunimu, tiek su senesniąja karta. Jie tampa seneliais, rūpinasi sergančiais tėvais (Putney, Bengtson, 2001, cit. pagal Lanchman, 2004).

Nors vidutiniame brandžiame amžiuje gyvenimo kokybė gerėja, suaugusieji susiduria ir su problemomis: vyksta biologiniai pokyčiai, namus palieka suaugę vaikai ir t.t. Tai, kaip jiems pavyksta tas problemas išspręsti, iš dalies priklauso nuo to, kokios socialinės paramos jie sulaukia. Draugai, šeima gali padėti žmogui lengviau išgyventi sunkumus (Žukauskienė, 1996). Šiame amžiaus tarpsnyje keičiasi ir jų santykiai su draugais, kinta draugų skaičius, draugystės kokybė.

Kalbėdamas apie draugų skaičių R. Blieszner (2006) teigia, kad įvairūs tyrėjai pateikia skirtingą vidutinio amžiaus žmonių draugų tinklo skaičių, nes tai priklauso nuo tyrimo metodo (dažniausiai tyrėjai tiria, kiek žmonės turi gerų draugų). R. Blieszner su kolegomis, naudodama naujausius tyrimo metodus, nusutė, kad vidutinio ir vėlyvojo brandaus amžiaus žmonių draugų tinklo vidurkis yra 28,5. 10,8 draugų yra nenuolatiniai, 11,8 artimi draugai ir 6,0 labai artimi draugai.

Suaugusieji dažnai renkasi draugus, kurių panašus socialinis, demografinis statusas, požiūris, pomėgiai, intelektas, asmenybės bruožai. Tai aiškinama tuo, kad panašūs žmonės turi didesnę tikimybę susitikti nei nepanašūs. Kad žmonės taptų draugais, reikia galimybės susitikti ir kad jie vienas kitam patiktų (Verbrugge, 1977).

Vidutinio brandaus amžiaus žmonės su draugais susitinka rečiau nei jaunesni ar vyresni žmonės. Tai aiškinama tuo, kad vidutiniame amžiuje žmonės būna labiau užsiėmę – dirba, rūpinasi vaikais. Laisvalaikį jie dažniau praleidžia su šeima nei su draugais. Santuokoje gyvenantys žmonės irgi daugiau skiria laiko šeimai nei draugams. Draugai, kurių tokia pati šeimyninė padėtis, matosi dažniau nei tie, kurių skiriasi (Verbrugge, 1983).

Vidutiniame brandžiame amžiuje, kaip ir ankstyvajame, draugystė, artumas su kitu žmogumi yra labai svarbūs (Fiebert, Wright, 1989). Kaip ir jaunesniame amžiuje, draugai suteikia emocinę ir socialinę paramą, švelnumą, draugiją (cit. pagal Blieszner, 2003). Draugystė padeda patirti ne tik švelnumo, laimės, pasitenkinimo jausmus, bet ir liūdesį, pyktį (de Vries et. al., 2002, cit. pagal Blieszner, 2006). Bendravimas su draugais panaikina vienatvės, socialinės izoliacijos jausmą

(Larson, 1990). R. Blieszner (2006) atliktame tyrime klausė tiriamųjų apie jų jausmus draugams. Paaiškėjo, kad 49% tiriamųjų draugui jaučia pagarbą, 40% simpatijas, 34% patinka draugas, 25% džiaugiasi būdami kartu, 25% jausmai buvo įvairūs, 23% jaučia meilę ir 23% pasitikėjimą.

Draugystės kokybės aspektai gali būti skirtingi įvairiose kultūrose, ypač gali skirtis atsivėrimo lygis. R. Parker ir R. Parrott (1995) tyrė Amerikos suaugusiuosius, kurie išsipasakoti linkę šeimos nariams, o ne draugams. O. L. Siu ir D. R. Phillips (2002) tyrė Hong Kongo moteris ir nustatė, kad šios dažniau išsipasakoja ir dalinasi mintimis su draugais nei su šeimos nariais (cit. pagal Blieszner, 2006).

D. C. Van Arsdale, P. D. Newman (1992) teigia, kad šiame amžiaus tarpsnyje draugystė keičiasi. Moterys, kurios anksčiau turėjo daug draugų, supranta, kad joms nereikia daug paprastų draugų, jos atsargiau juos renkasi. Daugeliui vidutinio brandaus amžiaus moterų draugais yra šeimos nariai ar kaimynai. Draugaujant su kitu asmeniu svarbu, kad jų poreikiai būtų panašūs, pavyzdžiui, sunku bendrauti žmonėms, kurių skirtingi intymumo lygio poreikiai. Juk sunku žmogui išsipasakoti, jei kitas visai nenori išklaudyti.

Apie vyrų draugystę C. A. Stueve ir K. Gerson (1977) atlikę tyrimus, išsiaiškino, kad vidutiniame amžiuje vyrai su gerais draugais matosi rečiau nei ankstyvame brandžiame amžiuje. Jie iš draugų gauna mažiau jiems reikalingos paramos nei moterys. Tai aiškinama tuo, kad vyrams yra gan sunku išsipasakoti draugui vyrui. Tad vyrams patinka draugauti su moterimis, nors tokios draugystės labiau patinka nevedusiems vyrams nei vedusiems (cit. pagal Yingling, 2004).

A. Booth ir E. Hess (1974) atliko tyrimą, kuriame tyrė vidurinio amžiaus ir vyresnių žmonių draugystę su priešingos lyties draugu. Šiame tyrime 28% tiriamųjų sakė, kad turi priešingos lyties artimą draugą. 35% vyrų turi artimą draugę moterį ir 24% moterų turi artimą draugą vyrą. Ištekėjusios moterys dažniau sakė, kad turi priešingos lyties draugą nei netekėjusios, išsiskyrusios ir našlės. Tai tyrėjas aiškino tuo, kad ištekėjusias moteris su vyrais draugais supažindina sutuoktiniai. Dažnai vyro draugas tampa ir žmonos draugu.

M. Monsour (1994) teigia, kad draugystė su priešingos lyties asmeniu tokia pati naudinga kaip ir draugystė su tos pačios lyties asmeniu. Priešingos lyties draugai padeda gerai jaustis, kai yra sunku, jiems gali išsakyti savo baimes, jausmus, svajones. Jie priima, padeda geriau pažinti save. L. A. Sapidin (1988) atliko tyrimą ir nustatė, kad moterimis draugystė su priešingos lyties asmeniu yra mažiau intymi ir teikianti mažiau pasitenkinimo nei draugystė su tos pačios lyties asmeniu, tuo tarpu vyrai, draugystę su priešingos lyties asmeniu vertino geriau nei moterys (cit. pagal Hinde, 1997).

Apžvelgus informaciją apie draugystės kokybę vidutiniame brandžiame amžiuje, galima pastebėti, kad šiame amžiaus tarpsnyje šeima yra svarbesnė nei draugai, ypač susituokusiems suaugusiems. Kaip ir ankstyvame brandžiame amžiuje, draugai suteikia emocinę ir socialinę

paramą, švelnumą, draugiją, padeda patirti švelnumo, laimės, pasitenkinimo jausmus. Draugais renkamosi tiek tos pačios lyties asmenis, tiek priešingos lyties. Moterų draugystė su tos pačios lyties asmeniu yra intymesnė nei draugystė su priešingos lyties asmeniu.

### 3. Asmens gerovės samprata

APA psichologijos žodyne gerovė apibūdinama taip: „Gerovė – laimės, pasitenkinimo jausmas, žemas sielvarto lygis, gera bendra fizinė ir psichinė sveikata ir požiūris arba gera gyvenimo kokybė“ (cit. pagal APA dictionary of psychology, 2006, 996 psl.). Žmogaus gerovė, savijauta domimasi ne tik kasdieninėje veikloje (pavyzdžiui klausiant „Kaip tau sekasi?“), bet ir moksliniuose tyrimuose. Iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, kad klausimas „Kaip tau sekasi?“ yra labai paprastas, bet mokslininkai teigia, kad gerovės klausimas yra sudėtingas ir prieštaringas (Ryan, Deci, 2001).

Pastarąjį dešimtmetį ypač išaugo susidomėjimas pozityviaja psichologija. Daugelis tyrėjų nagrinėja, kuo pozityvus elgesys yra naudingas, kaip emocijos veikia psichologinę ir fizinę savijautą. Istoriskai psichologai daugiausiai dėmesio skirdavo neigiamoms būsenoms, kurios sukeldavo patologiją ir sutrikimus, beveik ignoravo pozityvių savybių įtaką pasitenkinimui gyvenimu, sveikatai (Gillham, Seligman, 1999, cit. pagal Suls, Wallston, 2003). Taigi žinios apie psichologinę būseną buvo susijusios su psichologinės disfunkcijos žiniomis. Daugumoje tyrimų dėmesys buvo kreipiamas į psichologines problemas, tai labai trukdė pozityvaus psichologinio funkcionavimo sampratos plėtrai. Buvo manoma, kad žmogus psichiškai sveikas, jei jis neturi nerimo, depresijos ar kitų neigiamų psichologinių simptomų. Šioje vyraujančioje formuluotėje nebuvo kalbama apie gerovę (Ryff, 1995). Gerovės samprata pasikeitė apie 1950 - 1960 metus, kai Amerikos visuomenė ir psichologų bendruomenė susidomėjo psichologiniu augimu ir sveikata. Tam įtakos turėjo gera šalies ekonominė padėtis, kai žmonės suprato, kad prabanga savaime neužtikrina laimės (Ryan, Deci, 2001).

Asmens gerovę galima nagrinėti keliais būdais, vienas iš jų – matuoti, kiek patenkinami žmogaus objektyvūs poreikiai (objektyvi gerovė), kurie panašūs įvairiose kultūrose: tai objektyvi sveikata, pajamos, gyvenamoji vieta ir t.t. Kitas būdas – analizuoti žmogaus gyvenimą remiantis žmogaus jausmais, mintimis (subjektyvus gerovės vertinimas). Žmogus pats vertina pasitenkinimą darbu, sveikata ir t.t. Objektyvių poreikių patenkinimas ne visad yra susijęs su subjektyviu gerovės vertinimu (Daukantaitė and Bergman, 2003, cit. pagal Šilinskas, Žukauskienė, 2004).

Subjektyvaus gerovės vertinimo empiriniai tyrimai susiję su dviem skirtingomis paradigmomis. Viena iš šių paradigmų yra priskiriama hedonizmui (Kahneman et. al., 1993) ir atspindi požiūrį, kad gerovė susideda iš malonumo ar laimės. Taip pat yra požiūris, kad gerovė yra

daugiau nei vien laimė. Šis požiūris vadinamas eudaimonizmu (Waterman, 1993) ir išreiškia požiūrį, kad gerovė yra prigimties realizavimas (cit. pagal Ryan, Deci, 2001).

Hedonistinis požiūris. Graikų filosofas Aristipias manė, kad gyvenimo tikslas yra patirti kuo daugiau malonumo ir laimės. Panašiai mąstė ir T. Hobbes, J. Bentham ir kiti filosofai. Psichologai, kurie perėmė hedonizmo požiūrį, daug dėmesio skyrė proto ir kūno malonumams (Kubovy, 1999). Šie psichologai teigia, kad gerovė sudaryta iš subjektyvios laimės ir patiriamo malonumo (Diener et. al., 1998). Yra daug būdų, kaip galima įvertinti žmogaus patiriamą malonumą; daugelis šiuolaikinių hedonistinių psichologų vertina subjektyvią gerovę arba laimę (Diener, Lucas, 1999, cit. pagal Ryan, Deci, 2001).

Subjektyvi gerovė susideda iš laimės suvokimo ir pasitenkinimo gyvenimu, teigiamo ir neigiamo emocingumo. Pasitenkinimas gyvenimu yra kognityvinis komponentas (Andrews, Withey, 1976, cit. pagal Oxington et. al., 2005), o teigiamas ir neigiamas emocingumas atspindi emocines reakcijas į gyvenimo įvykius (Frijda, 1999, cit. pagal Šilinskas, Žukauskienė, 2004). Aukštą subjektyvios gerovės lygį turi tas žmogus, kuris patiria pasitenkinimą gyvenimu, yra linkęs jausti teigiamas emocijas ir išgyventi kuo mažiau neigiamų emocijų (Diener et. al., 1997; cit. pagal Šilinskas, Žukauskienė 2004).

Tiriant pozityviąją psichologiją, ypač daug dėmesio skiriama laimei (subjektyviai grovei), nors tai tik vienas iš kelių pozityvios psichologijos aspektų. Svarbu, kad žmogus ne tik būtų laimingas, bet ir realizuotų savo potencialą, darytų tai, kas jam įdomu, ugdytų kitus (Snyder, Lopez, 2006). Tai ypač svarbu eudaimonistinio požiūrio atstovams.

Eudaimonistinis požiūris. Nors hedonistinis požiūris buvo labai paplitęs, daugelis filosofų neigė, kad gerovės pagrindas yra laimė. Pavyzdžiui, Aristotelis manė, kad hedonistinė laimė yra vulgarus idealas, verčiantis žmones tarnauti savo troškimams. Jis teigė, kad laimė yra darymas to, ką verta daryti. Eudaimonistinės teorijos atstovai mano, kad reikia atskirti gerovę nuo laimės. Jie teigia, kad ne visi žmogaus vertinami troškimai gali padėti pasiekti gerovę (cit. pagal Ryan, Deci, 2001).

A. Waterman (1993) teigė, kad eudaimonistinė gerovės koncepcija skatina žmones gyventi remiantis tikroju savimi. Jis kelia prielaidą, kad eudaimonia atsiranda tada, kai žmogaus gyvenimo veikla sutampa su giliai esančiomis vertybėmis. Esant tokioms sąlygoms, žmonės jaučiasi gyvi ir autentiški, yra tuo, kuo iš tikro yra – A. Waterman tokią būseną vadina asmenine ekspresija (cit. pagal Ryan, Deci, 2001).

Apsisprendimo teorija, kurią sukūrė R. M. Ryan ir E. L. Deci (2001), taip pat paremta eudaimonistiniu požiūriu. Šioje teorijoje pagrindinis gerovės aspektas yra savirealizacija. Šių autorių manymu, yra trys pagrindiniai psichologiniai poreikiai – savarankiškumas, kompetencija ir susietumas.

Vieną iš naujausių eudaimonistinio požiūrio gerovės sampratų – psichologinės gerovės daugiaaspektį modelį – sukūrė C. Ryff su kolegomis (Lindfors et. al., 2006a). Vakarų šalyse šis gerovės modelis sparčiai populiarėja, nes tai atsvara dominavusiai subjektyvios gerovės (laimės) teorijai. Svarbu, kad žmogus būtų ne tik laimingas, bet ir realizuotų savo potencialą (Snyder, Lopez, 2006).

Pastarąjį dešimtmetį ypač išaugo susidomėjimas pozityviaja psichologija, tiriamą, kuo pozityvus elgesys yra naudingas. Asmens gerovę galima nagrinėti remiantis objektyviais arba subjektyviais įvertinimais. Subjektyvaus gerovės vertinimo tyrimai paremti dviem paradigmomis: hedonistine ir eudaimonistine. Hedonistinė paradigma atspindi požiūrį, kad gerovė susideda iš malonumo ar laimės. Eudaimonistinė paradigma išreiškia požiūrį, kad gerovė yra prigimties realizavimas. Naujausia šios paradigmos teorija – C. Ryff su kolegomis sukurtas psichologinės gerovės daugiaaspektis modelis, kuris kitame skyriuje bus nagrinėjamas smulkiau.

#### **4. Psichologinės gerovės samprata**

C. Ryff su kolegomis, kurdami psichologinės gerovės modelį, visu pirma rėmėsi Aristotelio mintimis, kurios išsakytos jo traktate „Nikomacho etika“. Ypač svarbi buvo eudaimonijos sąvoka, kuri ilgą laiką buvo sutapatinama su hedonistine laime. C. Ryff, nagrinėdama Aristotelio mintis ir kitas esamas teorijas, pastebėjo, kad dažniausiai kalbama apie hedonistinės laimės siekimą ir užmirštama apie meistriškumo siekimą, kuris paremtas kiekvieno žmogaus unikaliu potencialu. Šie pastebėjimai buvo svarbūs kuriant psichologinės gerovės sampratą, kuri būtų susijusi su individo raida ir savirealizacija (Ryff, Singer, 2006).

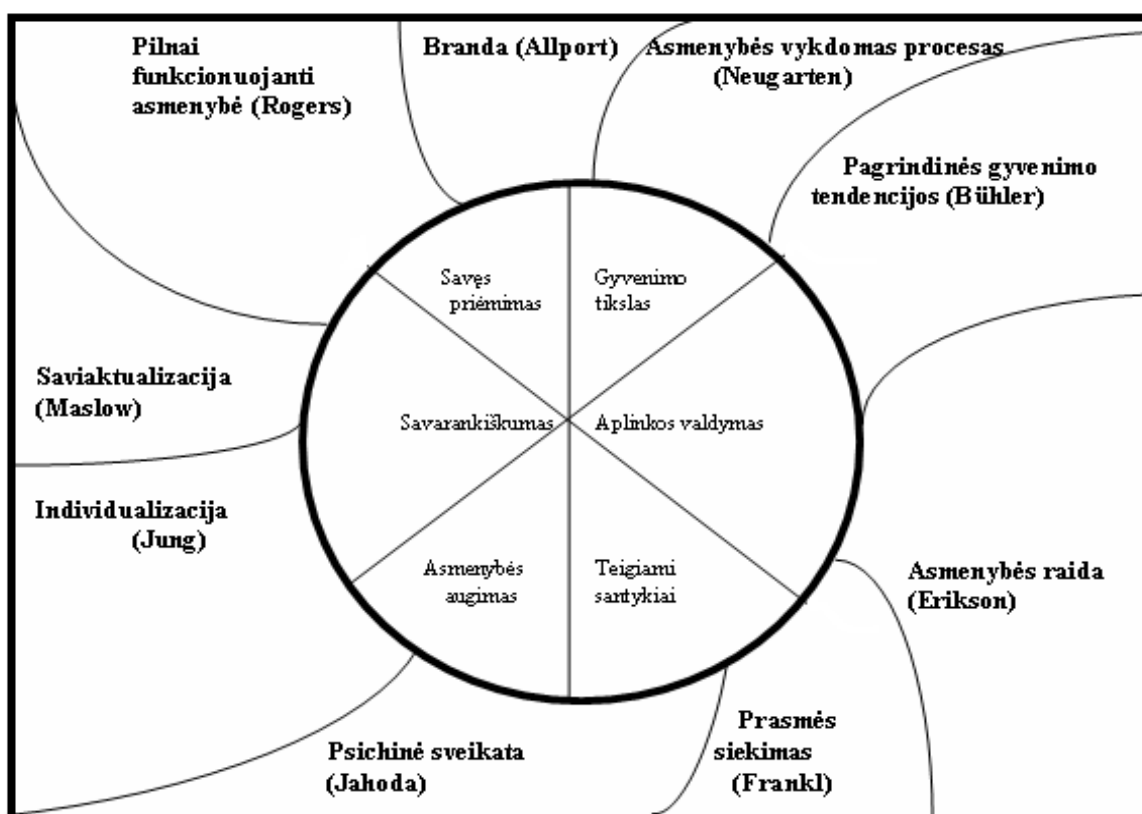
C. Ryff, kurdama psichologinės gerovės sampratą, rėmėsi trimis psichologijos sritimis, kurios padeda teoriškai geriau suprasti, kas yra psichologinė gerovė:

1. Raidos psichologija pateikia kelis gerovės apibūdinimus, gerovė suvokiama kaip visą gyvenimą besitęsiantis augimas. Šis suvokimas susijęs su E. H. Erikson psichosocialinės raidos modeliu, C. Bühler pagrindinėmis gyvenimo tendencijomis ir B. Neugarten asmenybės keitimusi suaugusiame ir senyvame amžiuje apibūdinimu.
2. Klinikinė psichologija pateikia gerovės formuluotes, kurios susijusios su A. Maslow saviaktualizacijos koncepcija, C. Rogers asmens funkcionavimo požiūriu ir G. Allport brandos koncepcija.
3. Psichinės sveikatos literatūroje gerovė apibrėžiama kaip ligos nebuvimas. Yra kelios išimtys: viena iš jų M. Jahoda suformuluoti teigiami psichinės sveikatos kriterijai ir J. E. Birren teigiamo funkcionavimo vėlyvame amžiuje koncepcija (Ryff, 1995).

C. Ryff su kolegomis (2008), apžvelgdami šiuos požiūrius, siekė juos apjungti į vieną visumą ir išskyrė šešis pagrindinius psichologinės gerovės aspektus, kurie parodo, ką reiškia būti sveikam ir pilnai funkcionuoti.

Psichologinės gerovės aspektai pavaizduoti 2 paveikslėlio centriniame rate, periferijoje surašytos teorijos, iš kurių kilę šie aspektai. Šio psichologinės gerovės modelio pagrindiniai aspektai yra teigiamas savęs vertinimas arba savęs priėmimas, teigiami santykiai su kitais žmonėmis, savarankiškumas, aplinkos valdymas, gyvenimo tikslo turėjimas, asmenybės augimas.

Šie šeši aspektai paimti kartu, plačiai apima gerovę, į kurią įeina teigiamas savęs ir savo gyvenimo vertinimas, nuolatinio augimo jausmas ir asmenybės raida, tikėjimas, kad gyvenimas tikslingas ir reikšmingas, teigiami santykiai su kitais žmonėmis, gebėjimas efektyviai valdyti savo gyvenimą ir aplinką, apsisprendimas (Ryff, 1995).



2 pav. Psichologinės gerovės aspektai ir jų teorinės ištakos (Ryff, 2008).

1. Savęs priėmimas (Self-acceptance), tai pagarba sau, tai pagrindinis psichinės sveikatos (Jahoda, 1958), saviaktualizacijos (Maslow, 1968), optimalaus funkcionavimo (Rogers, 1962) ir brandos (Allport, 1961) bruožas. Gyvenimo raidos teorijos pabrėžia savęs priėmimo svarbą (Erikson, 1959, Neugarten, 1973). Individualizacijos procesas (Jung, 1933) pabrėžia poreikį susitaikyti su savo tamsiąja puse (šešėliu). E. H. Erikson ego integracijos formavimasis ir C. Jung individualizacija yra savęs priėmimas, bet jis turtingesnis nei standartinis savęs vertinimo požiūris.

Tai lyg savęs vertinimas, kuris yra ilgalaikis ir apima asmeninių stipriųjų ir silpnųjų pusių įsisąmoninimą ir priėmimą (cit. pagal Ryff, Singer, 2008).

2. Teigiami santykiai su kitais (Positive relations with others). Tarpasmeniniai santykiai daugelyje teorijų yra pagrindinė sritis, lemianti pozityvų gyvenimą. M. Jahoda (1958) manė, kad gebėjimas mylėti yra pagrindinis psichinės sveikatos komponentas, kai tuo tarpu A. Maslow (1968), save aktualizavusius žmones apibūdino kaip turinčius stiprų empatijos jausmą ir jaučiančius švelnumą visoms žmogiškoms būtybėms, šie žmonės geba mylėti, užmegzti stiprią draugystę. Pagal G. Allport (1961), šilti santykiai su kitais yra brandumo kriterijus. E. H. Erikson (1959) teigia, kad suaugusiems svarbu užmegzti artimus santykius su kitais (intymumas), kaip ir juos mokyti (generatyvumas) (cit. pagal Ryff, Singer, 2008).

3. Asmenybės augimas (Personal growth). Tai yra svarbus gerovės aspektas, kuris susijęs su individo savęs realizavimu. Ši teigiamo funkcionavimo dalis yra dinamiška, apimanti besitęsiančią žmogaus potencialo raidą. Pagal A. Maslow (1968), saviaktualizacija ypač susijusi su asmens potencialo realizavimu. C. Rogers (1962) pilnai funkcionuojantį žmogų apibūdina kaip atvirą patirčiai, kuri žmogui padeda nuolat augti. Gyvenimo raidos teorijose (Bühler 1935, 1968, Erikson, 1959, Neugarten, 1973, Jung, 1933) dar pažymimas nuolatinis augimas ir susidūrimas su naujais iššūkiais (cit. pagal Ryff, Singer, 2008).

4. Gyvenimo tikslo turėjimas (Purpose in life). Šis gerovės aspektas susijęs su egzistencinėmis teorijomis, ypač su V. Frankl (1992) gyvenimo prasmės ieškojimu. Jo logoterapija skirta padėti žmonėms rasti gyvenimo prasmę ir tikslą. Pagal J. P. Sartre (1956), gyvenimo prasmės ir krypties kūrimas yra pagrindinis autentiško gyvenimo iššūkis. Šie požiūriai pabrėžia norą rasti prasmę tame, kas gyvenime yra baisu ar absurdiška, taip pat yra požiūrių, kurie mažiau akcentuoja tamsą. B. Russell (1958) pabrėžia entuziazmą, aktyvų dalyvavimą tame, kas vyksta gyvenime. G. Allport (1961) brandos apibrėžimas apima ir aiškaus gyvenimo tikslo turėjimą. Pagaliau, gyvenimo raidos teorijos nurodo, kad gyvenimo tikslai gali keistis įvairiose gyvenimo pakopose (cit. pagal Ryff, Singer, 2008).

5. Aplinkos valdymas (Environmental mastery). M. Jahoda (1958) žmogaus gebėjimą pasirinkti ar sukurti aplinką, tinkančią jo/jos psichinei būsenai, vadina pagrindine psichinės sveikatos ypatybe. Gyvenimo raidos teorijose pažymima aplinkos valdymo svarba: aplinką galima valdyti psichine ir fizine veikla. Vienas iš G. Allport (1961) brandos kriterijų yra „savasties plėtra“, tai reiškia, kad žmogus suvokia tai, kad jam priklauso ne tik fizinis kūnas, bet ir kai kurie kiti aplinkos elementai, tampantys nuosavybe, kurią galima apibūdinti žodžiu „mano“. Kartu šie požiūriai teigia, kad aktyvus dalyvavimas ir aplinkos valdymas yra svarbūs pozityvaus psichologinio funkcionavimo ingredientai (cit. pagal Ryff, Singer, 2008).

6. Savarankiškumas (Autonomy). Daugelis daugiaaspekčio gerovės modelio teorijų pabrėžia nepriklausomybės, elgesio reguliavimo svarbą. Saviaktualizaciją pasiekę žmonės funkcionuoja savarankiškai ir „priešinasi inkultūracijai“ (Maslow, 1968). Pagal C. Rogers (1962), pilnai funkcionuojantis žmogus turi vidinius vertinimo standartus, nesiekia kitų pritarimo, vertina save pagal asmeninius standartus. Individualizacija apibūdinama kaip „susitarimų vengimas“, kai žmogus nebetiki kolektyvinėmis baimėmis, daugumos įstatymais (Jung, 1933). Gyvenimo raidos teoretikai (Erikson, 1959, Neugarten, 1973, Jung, 1933) rašė apie tai, kad vėlyvuose gyvenimo metuose svarbu pažvelgti į savo vidų, išsilaisvinti nuo kasdienio gyvenimo normų (cit. pagal Ryff, Singer, 2008).

Kaip matome, C. Ryff su kolegomis, kurdami psichologinės gerovės sampratą, rėmėsi įvairiomis psichologinėmis bei filosofinėmis teorijomis. Apžvelgę įvairius požiūrius, juos apjungė į vieną visumą ir išskyrė šešis pagrindinius psichologinės gerovės aspektus, kurie parodo, ką reiškia būti sveikam ir pilnai funkcionuoti: teigiamas savęs vertinimas arba savęs priėmimas, teigiami santykiai su kitais žmonėmis, savarankiškumas, aplinkos valdymas, gyvenimo tikslo turėjimas, asmenybės augimas.

Toliau apžvelgsime, kaip šie šeši psichologinės gerovės aspektai susiję su amžiumi ir lytimi.

#### **4.1. Psichologinė gerovė ankstyvame ir vidutiniame brandžiame amžiuje**

Mažai kalbama, kaip psichologinės gerovės aspektai kinta gyvenimo tarpsniuose. C. Ryff (1995), norėdama išsiaiškinti galimus psichologinės gerovės skirtumus įvairiuose amžiaus tarpsniuose, tyrė ankstyvojo, vidutinio ir vėlyvojo brandaus amžiaus žmones. Apibendrinus tyrimo rezultatus paaiškėjo, kad psichologinės gerovės aspektai reikšmingai skiriasi įvairiuose amžiaus tarpsniuose.

Psichologinės gerovės aspektai, tokie kaip aplinkos valdymas ir savarankiškumas nuo ankstyvojo iki vidutinio brandaus amžiaus stiprėja. M. E. Lachman ir S. L. Weaver (1998) teigia, kad su amžiumi didėja ne bendras aplinkos valdymas, o tik tam tikrų sferų valdymas. Vidutinio brandaus amžiaus žmonės jaučiasi geriau valdantys savo finansus, bet prasčiau valdantys savo vaikus nei ankstyvojo brandaus amžiaus žmonės (cit. pagal Lachman, 2004).

Kiti psichologinės gerovės aspektai, tokie kaip asmenybės augimas ir gyvenimo tikslo turėjimo pojūtis, silpnėja ypač nuo vidutinio amžiaus (Ryff, 1995). C. Ryff (1995) kelia hipotezę, kad žemesni vyresnių suaugusiųjų tikslų ir asmenybės augimo įvertinimai atspindi struktūrinį atsilikimą, tai yra, ilgėjant gyvenimo trukmei, vyresniems žmonėms trūksta galimybių prasmingai dirbti ir tobulėti. Kitoje hipotezėje teigiama, kad vyresni žmonės mažiau vertina asmenybės augimą ir gyvenimo tikslo turėjimą nei jaunesni žmonės.



Kiti du aspektai – teigiami santykiai su kitais ir savęs priėmimas, išlieka pastovūs arba šiek tiek sustiprėja (Ryff, 1995). P. Lindfors ir kt. (2006a) tyrė švedų psichologinę gerovę ir nustatė, kad savęs priėmimo, gyvenimo tikslo ir asmenybės augimo įverčiai su amžiumi mažėja.

Kalbant apie vyrų ir moterų psichologinės gerovės ypatumus, C. Ryff (1995) nustatė skirtumus dviem aspektais. Moterys žymiai labiau vertino teigiamus ryšius su kitais žmonėmis ir asmenybės augimą nei vyrai. Pagal kitus keturis psichologinės gerovės aspektus, statistiškai reikšmingų skirtumų tarp moterų ir vyrų nerasta. Kitame tyrime Ch. J. Chrouser ir C. Ryff (2006) tyrė, kaip vaidmenų skaičius ir išsilavinimas veikia vyrų ir moterų psichologinę gerovę. Buvo manyta, kad žmonės, kurie atlieka daug vaidmenų, turi mažiau fizinių ir psichinių problemų, nes jei jiems nepavyksta gerai atlikti vieno vaidmens, jie gali gerai atlikti kitą. Paaiškėjo, kad kuo daugiau vaidmenų žmogus atlieka, tuo labiau gerėja santykių kokybė su kitais, aplinkos valdymas, gyvenimo tikslo turėjimas. Moterų su aukštesniu išsilavinimu ir daugiau vaidmenų savarankiškumo ir asmenybės augimo rodikliai buvo aukštesni nei moterų su žemesniu išsilavinimu ir mažiau vaidmenų. Tuo tarpu vyrų su daug vaidmenų savarankiškumo rodikliai mažėjo, didėjant išsilavinimo lygiui.

Psichologinė gerovė priklauso ne tik nuo vaidmenų skaičiaus, išsilavinimo, bet ir nuo darbo apmokėjimo. Moterų, kurių darbas nėra apmokamas (namų ruošą, savanorystę), yra žemesni savęs priėmimo ir aplinkos valdymo įverčiai nei tų moterų, kurios dirba apmokamą darbą. Vyrų imtyje tokių sąsajų nebuvo rasta. Apmokamas darbas susijęs su aukštesniais asmenybės augimo įverčiais: šios sąsajos buvo tiek vyrų, tiek moterų imtyje (Lindfors et. al., 2006b).

Reziumuojant, galima teigti, kad psichologinės gerovės aspektai, tokie kaip aplinkos valdymas ir savarankiškumas, su amžiumi stiprėja, ypač nuo jaunystės iki vidutinio amžiaus. Kiti aspektai – asmenybės augimas ir gyvenimo tikslo turėjimo pojūtis silpnėja, ypač nuo vidutinio amžiaus. Teigiami santykiai su kitais ir savęs priėmimas su amžiumi išlieka pastovūs arba šiek tiek sustiprėja. Moterys labiau nei vyrai vertina teigiamus ryšius su kitais žmonėmis ir asmenybės augimą. Pagal kitus keturis psichologinės gerovės aspektus skirtumų nėra (Ryff, 1995).

## **5. Draugystės kokybės ir psichologinės gerovės sąsajos**

Kokybiški santykiai su kitais – pagrindinė optimalaus funkcionavimo sąlyga (Ryff, Siger, 1998). Socialiniai santykiai įvairiai veikia gerovę. Apie socialinių santykių įtaką sveikatai ir gerovei pirmieji prabilo L. F. Berkman ir S. L. Syme (1979). Nuo to laiko daugelis psichologų, sociologų ir antropologų tyrė šią sąsają (cit. pagal Snyder, Lopez, 2002).

Ryšiai su kitais žmonėmis padeda integruotis į visuomenę, užmegzti tvirtus ryšius su šeima ir draugais. Šie ryšiai bei integracija gerina visų brandaus amžiaus individų fizinę ir psichinę sveikatą (Cohen, Syme, 1985, cit. pagal Antonucci et. al., 2001).

K. S. Rook (1984) teigia, kad socialiniai ryšiai gali turėti teigiamą ir neigiamą reikšmę asmens gerovei. Socialiniai santykiai žmonėms gali suteikti patogumo jausmą ir nuraminimą, bet gali būti ir streso bei konfliktų šaltiniu. Tiek neigiami, tiek teigiami ryšiai veikia gerovę, tik priešingomis kryptimis (cit. pagal Antonucci et al., 2001). Pavyzdžiui, ankstyvame brandžiame amžiuje aukštas draugystės kokybės lygis gerina savęs vertinimą, pasitenkinimą santuoka (Blieszner, 2004). Vidutiniame brandžiame amžiuje gerovę ypač įtakoja teigiami santykiai su kitais, ypač tėvais, sutuoktiniu, vaikais (Markus, 2004, cit. pagal Lanchman, 2004).

Draugystė, kaip abipusis ir intymus ryšys, pozityvus suaugusiojo socialinės patirties komponentas gali vaidinti svarbų vaidmenį žmogaus gyvenime ir atlikti daug funkcijų. Draugai suteikia socialinę ir emocinę paramą, gerina savęs vertinimą, suteikia draugiją, pataria ir dalinasi informacija (Blieszner, Adams, 1992, cit. pagal Blieszner, 2006). Draugų socialinė parama apsaugo nuo vienatvės (Dykstra, 1995), padeda sumažinti stresą (cit. pagal Bagwell et. al., 2005).

M. Argyle (1987) teigia, kad ryšiai su kitais žmonėmis veikia subjektyvią gerovę (laimę). K. M. DeNeve (1999) netgi pažymi, kad ryšių su kitais žmonėmis ir subjektyvios gerovės sąsajos yra labai stiprios (cit. pagal Ryan, Deci, 2001). Yra atlikta daug tyrimų, kuriuose rastos sąsajos tarp laimės ir draugystės, santuokos, intymumo ir socialinės paramos. Pavyzdžiui, D. G. Myers (1992) atliko tyrimą ir nustatė, kad žmonės, kurie per pastaruosius 6 mėnesius kalbėjosi su draugais apie jiems svarbius dalykus, jaučiasi laimingesni (cit. pagal Lyubomirsky et. al., 2005).

Santykių tema yra sudėtinga, nes net artimi santykiai turi daug aspektų. Lieka neaišku, kurie santykių aspektai veikia gerovę. H. T. Reis ir B. C. Patrick (1996) mano, kad gerovę ypač veikia prierašumas ir intymumas (cit. pagal Ryan, Deci, 2001).

Prierašumo sąvoka atsirado iš J. Bowlby (1969, cit. pagal Ryan, Deci, 2001) darbų, kuris teigė, kad ankstyvieji santykiai su globėjais gali būti apibūdinami tam tikru saugumo ir paramos laipsniu. Anksčiau tyrimai dažniausiai buvo atliekami siekiant iširti prierašumą kūdikystėje, dabar tokie tyrimai atliekami ir siekiant išsiaiškinti prierašumą paauglystėje bei suaugusiame amžiuje (Hazan, Shaver, 1987). Šioje teorijoje ypač svarbi idėja, kad žmonės turi dominuojantį vidinį darbo modelį, kuris atspindi saugų arba nesaugų prierašumą su kitais. Daugelis tyrėjų mano, kad yra stiprios sąsajos tarp prierašumo saugumo ir gerovės, o kai kurie tyrėjai net mano, kad prierašumo saugumas yra gerovės rodiklis (Simpson, 1990) (cit. pagal Ryan, Deci, 2001).

Buvo manyta, kad prierašumo saugumas yra stabilus bendraujant su įvairiais žmonėmis, tačiau M. W. Baldwin (1996) įrodė, kad prierašumo saugumas bendraujant su įvairiais žmonėmis yra skirtingas. J. G. La Guardia (2000) atlikusi tyrimus nustatė, kad prierašumo saugumas su tam

tikru žmogumi priklauso nuo to, kiek žmogus yra patenkintas santykiais: ar būdamas su tuo žmogumi jaučiasi savarankiškas, kompetentingas, susietas (cit. pagal Ryan, Deci, 2001).

Tiriant santykių ir gerovės sąsajas, paaiškėjo, kad santykių buvimas savaime neveikia žmonių gerovės teigiamai. Svarbu ne draugų kiekis, sutuoktinio ar vaikų buvimas, o santykių kokybė su šiais reikšmingais žmonėmis (Kim, McKenry, 2002). H. T. Reis (2000) atlikęs tyrimą, nustatė, kad žmonių, kurių santykiai yra intymesni ar aukštesnės kokybės, gerovės įverčiai yra geresni (cit. pagal Ryan, Deci, 2001).

C. Ryff ir kolegų psichologinės gerovės modelyje teigiami santykiai su kitais yra vienas iš gerovės aspektų. C. Ryff ir B. H. Singer (2000) teigia, kad teigiami santykiai su kitais yra pagrindinis žmogaus gerovės elementas, sąlygoja gerą fiziologinį funkcionavimą ir sveikatą (cit. pagal Ryan, Deci, 2001).

C. Ryff ir S. M. Heidrich (1997) tyrė, kaip praėję įprasti ir stresiniai gyvenimo įvykiai, tokie kaip veikla, aplinka (mokykla ar darbas), socialiniai santykiai veikia ankstyvojo, vidutinio ir vėlyvojo brandaus amžiaus žmonių psichologinę gerovę dabar, ir kaip įsivaizduojama, kokia ji bus ateityje. Ankstyvame brandžiame amžiuje dabartinę psichologinę gerovę veikia praeityje buvusi veikla: dalyvavimas visuomeninėje veikloje, kelionės, poilsis. Buvusioji aplinka mokykloje ar darbe bei buvusieji santykiai veikia dabartinę psichologinę gerovę. Vidutiniame brandžiame amžiuje buvusieji santykiai labai veikia dabartinę psichologinę gerovę, ypač tokius psichologinės gerovės aspektus, kaip savęs priėmimą, aplinkos valdymą ir teigiamus santykius su kitais. Darbas ir mokykla irgi veikia gerovės aspektus – savęs priėmimą, aplinkos valdymą, gyvenimo tikslą. Veikla daro įtaką asmenybės augimui. Taigi vidutinio brandaus amžiaus žmonių psichologinę gerovę veikia gana daug gyvenimo sričių.

Apžvelgiant į tai, kas buvo pasakyta, galima pastebėti, kad daug yra žinoma apie socialinių santykių ir fizinės bei psichinės sveikatos sąsajas, bet trūksta informacijos apie sąsajas tarp socialinių santykių ir subjektyvios gerovės, ypač mažai žinoma apie tai, kaip draugystė veikia psichologinę gerovę.

\* \* \*

Pastaruosius du dešimtmečius užsienyje ypač domimasi draugystės raida, kilme, kokybe. Lietuvoje irgi atlikti keli draugystės tyrimai. Tiek užsienyje, tiek Lietuvoje nagrinėjama vaikų ir paauglių draugystė ir beveik neatliekami suaugusiųjų draugystės tyrimai, nors būtent šis gyvenimo tarpsnis yra pats ilgiausias.

Apžvelgus draugystės kokybės ankstyvame ir vidutiniame brandžiame amžiuje tyrimus, nustatyta, kad nėra ryškių skirtumų tarp šių amžiaus tarpnių; draugystės kokybė šiuose amžiaus tarpniuose panaši į paauglystėje esančią draugystės kokybę (Furman, Buhrmester, 1992, cit. pagal.

Collins, Madsen, 2006). Dėl šių rezultatų kyla abejonių, nes ankstyvame ir vidutiniame brandžiame amžiuje vyksta daug permainų, atsiranda daug naujų vaidmenų, pareigų, tuo pačiu keičiasi ir santykiai su draugais (Bliezner, Roberto 2004).

Jau kelis dešimtmečius daug dėmesio skiriama sąsajų tarp socialinių ryšių ir asmens gerovės tyrimams. Daugelis mokslininkų nustatė sąsajas tarp socialinių ryšių ir fizinės bei psichinės sveikatos (Lemme, 2003). Ryff ir Singer (2000) teigia, kad teigiami santykiai su kitais yra pagrindinis žmogaus gerovės elementas. Teigiami santykiai su kitais žmonėmis gerina visų brandaus amžiaus individų fizinę ir psichinę sveikatą (Cohen, Syme, 1985, cit. pagal Antonucci et. al., 2001), tačiau nėra atlikta išsamesnės draugystės kokybės ir psichologinės gerovės sąsajos analizės. Lietuvoje yra atlikta mažai šios srities tyrimų, mažai tirti ir C. Ryff psichologinės gerovės aspektų amžiaus ir lyties skirtumai.

Kadangi, remiantis tyrimų rezultatais, sunkoka atsakyti į klausimus, kaip su amžiumi kinta draugystės kokybė, psichologinė gerovė ir kokios yra sąsajos tarp draugystės kokybės bei psichologinės gerovės, keliamas šio tyrimo tikslas – ištirti draugystės kokybės ir psichologinės gerovės ypatumus ankstyvame ir vidutiniame brandžiame amžiuje.

Uždaviniai:

1. Palyginti draugystės kokybę ankstyvame ir vidutiniame brandžiame amžiuje.
2. Palyginti vyrų ir moterų draugystės kokybę ankstyvame ir vidutiniame brandžiame amžiuje.
3. Palyginti psichologinę gerovę ankstyvame ir vidutiniame brandžiame amžiuje.
4. Palyginti vyrų ir moterų psichologinę gerovę ankstyvame ir vidutiniame brandžiame amžiuje.
5. Įvertinti draugystės kokybės sąsajas su psichologine gerove ankstyvame ir vidutiniame brandžiame amžiuje.
6. Įvertinti vyrų ir moterų draugystės kokybės sąsajas su psichologine gerove ankstyvame ir vidutiniame brandžiame amžiuje.

## TYRIMO METODIKA

**Tiriamieji.** Tiriamieji buvo atrinkti patogiosios atrankos būdu. Savo darbe rėmiausi R. Havinghurst (1953) pateiktu amžiaus tarpsnių skirstymu, kur ankstyvasis brandus amžius yra nuo 18 iki 35 metų, o vidutinis brandus amžius – nuo 36 iki 60 metų (cit. pagal Lemme, 2003). Tyrime dalyvavo 128 ankstyvojo (amžiaus vidurkis = 25,53 metų, SD = 4,52) ir vidutinio (amžiaus vidurkis = 45,04 metų, SD = 6,29) brandaus amžiaus tiriamieji (1 lentelė). Išsamūs tiriamųjų imties demografiniai duomenys pateikiami 5 priede.

1 lentelė. Tyrimo dalyvių duomenys

	Iš viso	Vyrai	Moterys
Ankstyvasis brandus amžius	75	33	42
Vidutinis brandus amžius	53	23	30
Iš viso	128	56	72

**Tyrimo metodai.** Tyrimui taikytos draugystės kokybės komponentus ir psichologinės gerovės aspektus matuojančios metodikos. Draugystės kokybė buvo matuojama vertinant, kaip geriausias draugas atlieka draugystės funkcijas, kaip respondentas vertina jausmus draugui bei pasitenkinimą draugyste.

### *Draugystės funkcijos*

McGill draugystės klausimynas-draugo funkcijos (angl. McGill Friendship Questionnaire-Friend's Functions (MFQ-FF)) (2 priedas). Jį sukūrė M. J. Mendelson ir F. E. Aboud (1999). Kai kurie šio klausimyno teiginiai pasiskolinti iš S. R. Asher ir J.G. Parker (1989); W. M. Bukowski ir kt. (1994); W. Furman ir D. Buhrmester (1985); P. H. Wright (1991) klausimynų (cit. pagal Mendelson, Aboud, 1999). Klausimynas skirtas išsiaiškinti, koku laipsniu draugas atlieka šešias draugystės funkcijas.

Tiriamąjį prašoma užrašyti paties geriausio draugo vardą ir galvoti apie draugystę su juo ar ja. Klausimą sudaro 30 teiginių, kurių kiekvienas gali būti vertinamas 9 balų skale, nuo 0 iki 8 (0 – „niekada“, 8 – „dažnai“). Bendras kiekvienos subskalės rodiklis yra atitinkamų teiginių balų vidurkis. Visų teiginių balų vidurkis – draugo indėlis į draugystę.

Klausimyno teiginiai skirstomi į šešias subskales:

1) Įkvepianti draugija (Stimulating Companionship). Subskalė susijusi su linksma veikla, kuri atliekama drauge;

2) Pagalba (Help). Subskalė atskleidžia, kiek draugai vienas kitam pataria, suteikia informacijos ar kaip kitaip padeda pasiekti svarbių tikslų ir patenkinti poreikius;

3) Intymumas (Intimacy). Subskalė parodo, kiek draugai yra jautrūs vienas kito poreikiams, būsenoms, suteikia galimybę išsakyti mintis, atskleisti jausmus;

4) Patikima sąjunga (Reliable Alliance). Subskalė parodo, kiek draugai yra lojalūs vienas kitam;

5) Savęs patvirtinimas (Self-Validation). Subskalė rodo, kiek žmogus kitus suvokia kaip pritariančius, padrąsinančius, išklausančius – tai padeda palaikyti vertingo žmogaus savęs vaizdą;

6) Emocinis saugumas (Emotional Security). Subskalė atskleidžia, kiek draugai vienas su kitu jaučiasi patogiai ir suteikia pasitikėjimo naujose situacijose (Mendelson, Aboud, 1999).

Gautas M. J. Mendelson sutikimas naudoti klausimyną šiam tyrimui ir parengti lietuviškąją klausimyno versiją. Verčiant klausimyną į lietuvių kalbą, buvo taikytas dvigubo vertimo metodas.

McGill draugystės klausimyno-draugo funkcijų skalių patikimumas buvo tikrintas vidinio suderinamumo metodu. Cronbacho alfa reikšmės pateikiamos 2 lentelėje, iš kurios matyti, kad subskalių patikimumas yra pakankamai aukštas.

2 lentelė. McGill draugystės klausimyno-draugo funkcijos subskalių vidinio suderinamumo koeficientai

Subskalės	Teiginių skaičius	Cronbacho alpha
Įkvepianti draugija	5	0,829
Pagalba	5	0,842
Intymumas	5	0,813
Patikima sąjunga	5	0,804
Savęs patvirtinimas	5	0,820
Emocinis saugumas	5	0,862

#### *Teigiami jausmai draugui ir pasitenkinimas draugyste*

McGill draugystės klausimyną-responento palankumas (angl. McGill Friendship Questionnaire-Respondent's Affection (MFQ-RA)) (3 priedas) sukūrė M. J. Mendelson ir F. E. Aboud (1999). Kai kurie šio klausimyno teiginiai pasiskolinti iš S. R. Asher ir J.G. Parker (1989); W. M. Bukowski et al. (1994); W. Furman ir D. Buhrmester (1985); P. H. Wright (1991) klausimynų (cit. pagal Mendelson, Aboud, 1999). Klausimynas skirtas įvertinti teigiamus jausmus draugui ir pasitenkinimą draugyste.

Tiriamąjį prašoma užrašyti paties geriausio draugo vardą ir galvoti apie savo jausmus draugui/draugei. Klausimyną sudaro 16 teiginių, kiekvienas gali būti vertinamas 9 balų skale, nuo -

4 iki 4 (-3 – „visiškai nesutinku“, 3 – „visiškai sutinku“). Bendras kiekvienos subskalės rodiklis yra atitinkamų teiginių balų vidurkis. Visų teiginių balų vidurkis – teigiama draugystė.

Klausimyno teiginiai skirstomi į dvi subskales:

- 1) Teigiami jausmai draugui (Positive Feelings). Subskalė rodo, kiek stiprūs jausmai draugui;
- 2) Pasitenkinimas draugyste (Satisfaction). Subskalė rodo, kiek žmogus patenkintas draugyste.

Gautas M. J. Mendelson sutikimas naudoti klausimyną šiam tyrimui ir parengti lietuviškąją klausimyno versiją. Verčiant klausimyną į lietuvių kalbą, buvo taikytas dvigubo vertimo metodas.

McGill draugystės klausimyno-respondento palankumas subskalių patikimumas buvo tikrintas vidinio suderinamumo metodu. Cronbacho alfa reikšmės pateikiamos 3 lentelėje. Iš lentelės matyti, kad subskalių patikimumas yra pakankamai aukštas.

3 lentelė. McGill draugystės klausimyno-respondento palankumas subskalių vidinio suderinamumo koeficientai

Subskalės	Teiginių skaičius	Cronbacho alpha
Teigiami jausmai draugui	9	0,906
Pasitenkinimas draugyste	7	0,907

### *Psichologinė gerovė*

Psichologinės gerovės vertinimui buvo taikomos C. Ryff Psichologinės gerovės skalės (angl. Scales of Psychological Well-Being) (Ryff, Keyes, 1995) (4 priedas). Šią metodiką, gavus leidimą iš C. Ryff, į lietuvių kalbą išvertė L. Bulotaitė ir M. Dovydaitienė. Tiriamojo buvo prašoma galvoti, ką jis jaučia ir ką galvoja apie savo gyvenimą. C. Ryff psichologinės gerovės skalės sudaro 84 teiginiai, kiekvienas gali būti vertinamas 6 balų skale, nuo 1 iki 6 (1 – „visiškai nesutinku“, 6 – „visiškai sutinku“). Bendras kiekvienos skalės rodiklis gaunamas susumavus atitinkamų teiginių balus.

Klausimyno teiginiai skirstomi į šešias skales:

- 1) Savęs priėmimas (Self-acceptance);

Aukštas skalės įvertis: teigiamai vertina save, pripažįsta ir priima gerąsias ir blogąsias savo savybes, teigiamai vertina praeitį.

Žemas skalės įvertis: nepatenkintas savimi, nusivylęs tuo, kas buvo praeityje, nerimauja dėl savo asmens savybių ir nori būti kitoks nei yra.

- 2) Teigiami santykiai su kitais (Positive relations with others);

Aukštas skalės įvertis: su kitais bendrauja šiltai, pasitiki žmonėmis, rūpinasi kitų gerove, geba kitus užjausti, nebijo intymumo, supranta, kad bendraujant svarbu imti ir duoti.

Žemas skalės įvertis: artimai bendrauja tik su keliais žmonėmis, jam sunku būti šiltu, atviru su kitais, nesutinka daryti kompromisų, kad išlaikytų ryšius su kitais.

3) Savarankiškumas (Autonomy);

Aukštas skalės įvertis: geba savarankiškai spręsti, atsispirti socialiniams spaudimui, elgesį reguliuoja iš vidaus, save vertina pagal asmeninius standartus.

Žemas skalės įvertis: nerimauja dėl kitų žmonių vertinimų, remiasi kitų vertinimais, priimdamas svarbius sprendimus, jo mintims ir elgesiui daro įtaką socialinis spaudimas.

4) Aplinkos valdymas (Environmental mastery);

Aukštas skalės įvertis: geba valdyti aplinką, efektyviai išnaudoja jį supančias galimybes, geba pasirinkti ar sukurti situacijas, kurios yra tinkamos asmeniniams poreikiams ir vertybėms.

Žemas skalės įvertis: sunku valdyti kasdienes situacijas, negeba pakeisti ar pagerinti supančios aplinkos, nesuvokia esančių galimybių, negeba kontroliuoti išorinio pasaulio.

5) Gyvenimo tikslas (Purpose in life);

Aukštas skalės įvertis: turi gyvenimo tikslą, jaučia, kad dabartinis ir praėjęs gyvenimas yra prasmingas, tiki kažkuo, kas suteikia gyvenimo tikslą.

Žemas skalės įvertis: trūksta gyvenimo tikslo, nemato praėjusio gyvenimo prasmės, neturi kuo tikėti, kas galėtų suteikti gyvenimo tikslą.

6) Asmenybės augimas (Personal growth).

Aukštas skalės įvertis: turi besitęsiančios raidos jausmą, mato save kaip augantį ir besiplėtojantį, atviras naujai patirčiai, realizuoja savo potencialą.

Žemas skalės įvertis: jaučiasi sustingęs, jaučia nuobodulį ir nesidomi gyvenimu.

C. Ryff psichologinės gerovės skalių patikimumas buvo tikrintas vidinio suderinamumo metodu. Cronbacho alfa reikšmės pateikiamos 4 lentelėje. Iš šios lentelės matyti, kad skalių patikimumas yra pakankamas.

4 lentelė. Psichologinės gerovės skalių vidinio suderinamumo koeficientai

Skalės	Teiginių skaičius	Cronbacho alpha
Savęs priėmimas	14	0,859
Teigiami santykiai su kitais	14	0,771
Savarankiškumas	14	0,708
Aplinkos valdymas	14	0,831
Gyvenimo tikslas	14	0,794
Asmenybės augimas	14	0,812



**Tyrimo eiga.** Tiriamiesiems buvo pateiktas tyrimo metodikų rinkinys, kurio pradžioje buvo prašoma nurodyti savo ir geriausio draugo amžių, lytį, išsilavinimą, šeimyninę padėtį, užsiėmimą (žr. 1 priedą). Vėliau reikėjo užpildyti McGill draugystės klausimyną-draugo funkcijos, McGill draugystės klausimyną-respondento palankumas ir Psichologinės gerovės skales.

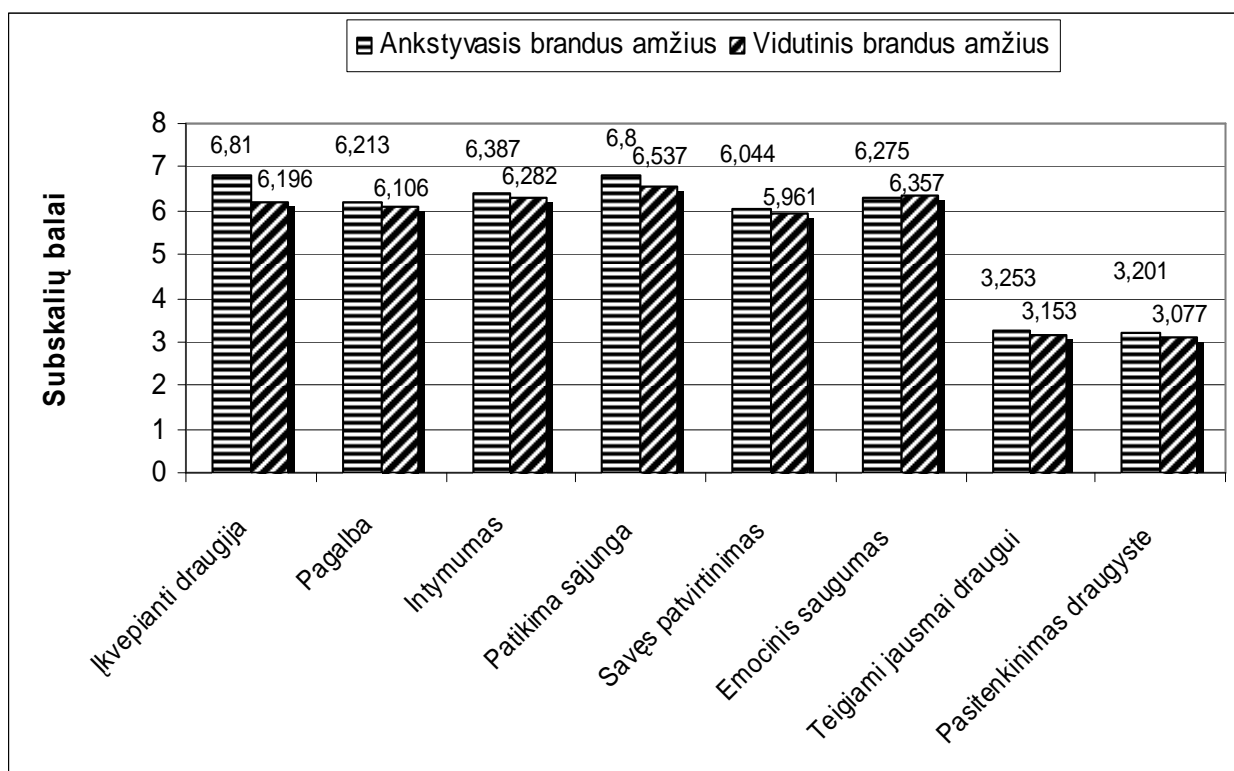
**Duomenų tvarkymas.** Gautiems duomenims apdoroti naudotas SPSS 17.0 programinis paketas. Buvo taikomi Stjudento t kriterijus nepriklausomoms imtims ir koreliacinės analizės (Pearsono koreliacijos koeficientas  $r$ ) metodai. Stjudento t kriterijus nepriklausomoms imtims buvo naudojamas įvertinti skirtumui tarp dviejų imčių rodiklių vidurkių. Pearsono koreliacijos metodas buvo naudojamas sąsajų tarp kintamųjų nustatymui.

## REZULTATAI

### Draugystės kokybės komponentų įverčių palyginimas pagal amžių

3 pav. pateikiami draugystės kokybės komponentų vidurkiai skirtingo amžiaus grupėse. Iš jo matyti, kad didžiausi draugystės kokybės komponentų įverčiai yra ankstyvojo brandaus amžiaus žmonių grupėje. Analizuojant draugystės kokybę atskirose amžiaus grupėse matyti, kad ankstyvojo brandaus amžiaus respondentų imtyje įkvepiančios draugijos subskalės rezultatai yra didžiausi, lyginant su kitų subskalių rezultatais, o mažiausi – savęs patvirtinimo subskalės rezultatai. Vidutinio brandaus amžiaus respondentų grupėje didžiausias patikimos sąjungos subskalės vidurkis, o mažiausias, kaip ir ankstyvojo brandaus amžiaus grupėje, savęs patvirtinimo subskalės vidurkis.

Ankstyvojo brandaus amžiaus tiriamųjų imties draugo indėlio į draugystę (šešių draugystės funkcijų atlikimo bendras įvertis) vidurkis – 6,42, o teigiamos draugystės (teigiamų jausmų draugui ir pasitenkinimo draugyste bendras įvertis) vidurkis – 3,23. Vidutinio brandaus amžiaus tiriamųjų imties draugo indėlio į draugystę vidurkis – 6,24 ir teigiamos draugystės vidurkis – 3,15.



3 pav. Ankstyvojo ir vidutinio brandaus amžiaus žmonių draugystės kokybės komponentų vidurkiai

Siekiant palyginti draugystės kokybės komponentų vidurkius dviejose amžiaus grupėse, buvo taikomas Stjudento t kriterijus nepriklausomoms imtims. Šie rezultatai pateikiami 5 lentelėje. Iš šios

lentelės matyti, kad skirtingo amžiaus grupėse statistiškai reikšmingai skiriasi tik įkvepiančios draugijos ( $t = 3,154$ ,  $p < 0,01$ ) subskalės įverčiai. Ankstyvojo brandaus amžiaus respondentų įkvepiančios draugijos subskalės įvertis statistiškai reikšmingai didesnis už vidutinio brandaus amžiaus respondentų įvertį. Kitų draugystės kokybės komponentų įverčiai statistiškai reikšmingai nesiskiria.

Taip pat buvo nustatytos sąsajos (Pearsono koreliacijos koeficientai) tarp draugo indėlio į draugystę (šešių draugystės funkcijų atlikimo bendras įvertis) ir teigiamos draugystės (teigiamų jausmų draugui ir pasitenkinimo draugyste bendras įvertis): ankstyvame ( $r = 0,695$ ,  $p < 0,001$ ) ir vidutiniame ( $r = 0,530$ ,  $p < 0,001$ ) brandžiame amžiuje šie komponentai teigiamai statistiškai reikšmingai koreliuoja.

5 lentelė. Ankstyvojo ir vidutinio brandaus amžiaus žmonių draugystės kokybės komponentų vidurkių palyginimas

Draugystės kokybės komponentai	Vidurkių skirtumas ABA-VBA	t kriterijaus reikšmė
Įkvepinti draugija	0,611	3,154**
Pagalba	0,107	0,405
Intymumas	0,104	0,46
Patikima sąjunga	0,263	1,26
Savęs patvirtinimas	0,083	0,328
Emocinis saugumas	-0,082	-0,323
Draugo indėlis į draugystę	0,181	0,972
Teigiami jausmai draugui	0,099	0,67
Pasitenkinimas draugyste	0,124	0,7
Teigiama draugystė	0,099	0,508

\*\*  $p < 0,01$ . Paaiškinimai: ABA – ankstyvasis brandus amžius, VBA – vidutinis brandus amžius

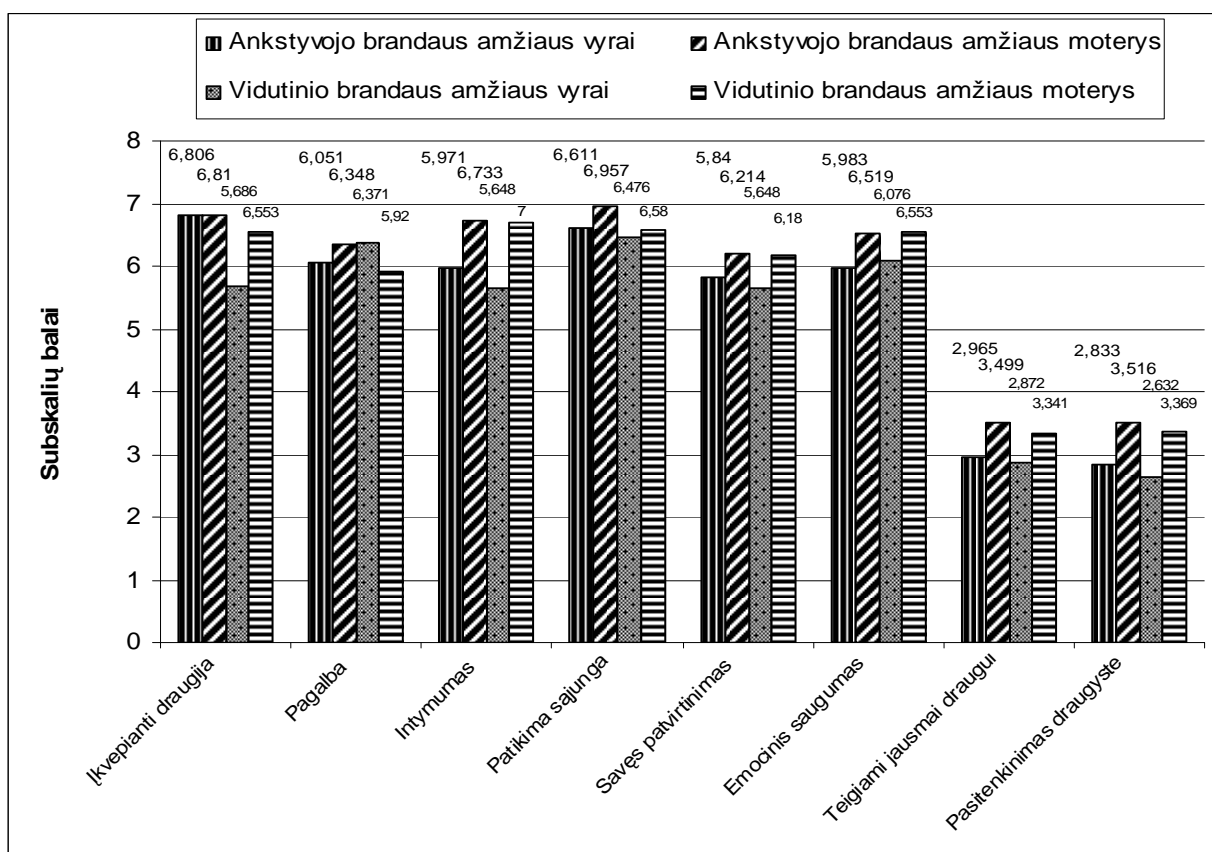
#### **Draugystės kokybės komponentų įverčių palyginimas pagal lytį**

4 pav. pateikiami vyrų ir moterų draugystės kokybės komponentų vidurkiai. Iš šio paveikslėlio matyti, kad ankstyvojo brandaus amžiaus moterų draugystės kokybės daugumos komponentų rezultatai yra didžiausi, lyginat su to amžiaus grupės vyrų ir vidutinio brandaus amžiaus vyrų ir moterų rezultatais. Lyginant ankstyvojo brandaus amžiaus vyrų ir moterų įverčius matyti, kad tik įkvepiančios draugijos subskalės įverčiai yra panašūs, o visų kitų subskalių įverčiai yra didesni moterų imtyje nei vyrų. Lyginant vidutinio brandaus amžiaus vyrų ir moterų rezultatus

matyti, kad vyrų pagalbos subskalės rezultatai yra didesni nei moterų. Kitų subskalių rezultatai yra didesni moterų imtyje nei vyrų.

Abiejose amžiaus grupėse moterų intymumo, patikimos sąjungos, savęs patvirtinimo, emocinio saugumo, teigiamų jausmų draugui ir pasitenkinimo draugyste subskalių rezultatai didesni nei vyrų.

Ankstyvojo brandaus amžiaus vyrų intymumo draugo indėlio į draugystę vidurkis – 6,21, teigiamos draugystės vidurkis – 2,91, moterų draugo indėlio į draugystę vidurkis – 6,59, teigiamos draugystės vidurkis – 3,5. Vidutinio brandaus amžiaus vyrų draugo indėlio į draugystę vidurkis – 5,98 ir teigiamos draugystės vidurkis – 2,77, moterų draugo indėlio į draugystę vidurkis – 6,42, teigiamos draugystės vidurkis – 3,39.



4 pav. Vyrų ir moterų draugystės kokybės komponentų vidurkiai

Siekiant nustatyti, ar vyrų ir moterų draugystės kokybės komponentų įverčiai statistiškai reikšmingai skiriasi, buvo atlikta palyginamoji analizė (Stjudento t kriterijus nepriklausomoms imtims), kurios rezultatai pateikiami 6 lentelėje. Iš šios lentelės matyti, kad ankstyvojo brandaus amžiaus moterų intymumo ( $t = -2,901$ ,  $p < 0,01$ ), teigiamų jausmų draugui ( $t = -3,332$ ,  $p < 0,001$ ), pasitenkinimo draugyste ( $t = -3,81$ ,  $p < 0,001$ ) ir teigiamos draugystės ( $t = -3,661$ ,  $p < 0,001$ )

rezultatai yra statistiškai reikšmingai didesni nei vyrų. Kitų draugystės kokybės komponentų įverčiai statistiškai reikšmingai nesiskiria.

Vidutinio brandaus amžiaus moterų įkvepiančios draugijos ( $t = -2,804$ ,  $p < 0,01$ ), intymumo ( $t = -3,181$ ,  $p < 0,01$ ) ir pasitenkinimo draugyste ( $t = -0,738$ ,  $p < 0,05$ ) subskalių rezultatai statistiškai reikšmingai didesni nei vyrų. Kitų draugystės kokybės komponentų rezultatų skirtumai nėra statistiškai reikšmingi.

6 lentelė. Vyrų ir moterų draugystės kokybės komponentų vidurkių palyginimas

Draugystės kokybės komponentai	Vidurkių skirtumas ABAV-ABAM	t kriterijaus reikšmė	Vidurkių skirtumas VBAV-VBAM	t kriterijaus reikšmė
Įkvepianti draugija	-0,004	-0,018	-0,868	-2,804**
Pagalba	-0,296	-1,038	0,451	0,99
Intymumas	-0,762	-2,901**	-1,079	-3,181**
Patikima sąjunga	-0,346	-1,571	-0,104	-0,286
Savęs patvirtinimas	-0,374	-1,301	-0,532	-1,257
Emocinis saugumas	-0,536	-1,967	-0,477	-1,114
Draugo indėlis į draugystę	-0,386	-1,806	-0,435	-1,340
Teigiami jausmai draugui	-0,534	-3,332***	-0,469	-1,753
Pasitenkinimas draugyste	-0,683	-3,81***	-0,738	-2,277*
Teigiama draugystė	-0,598	-3,661***	-0,614	-2,010

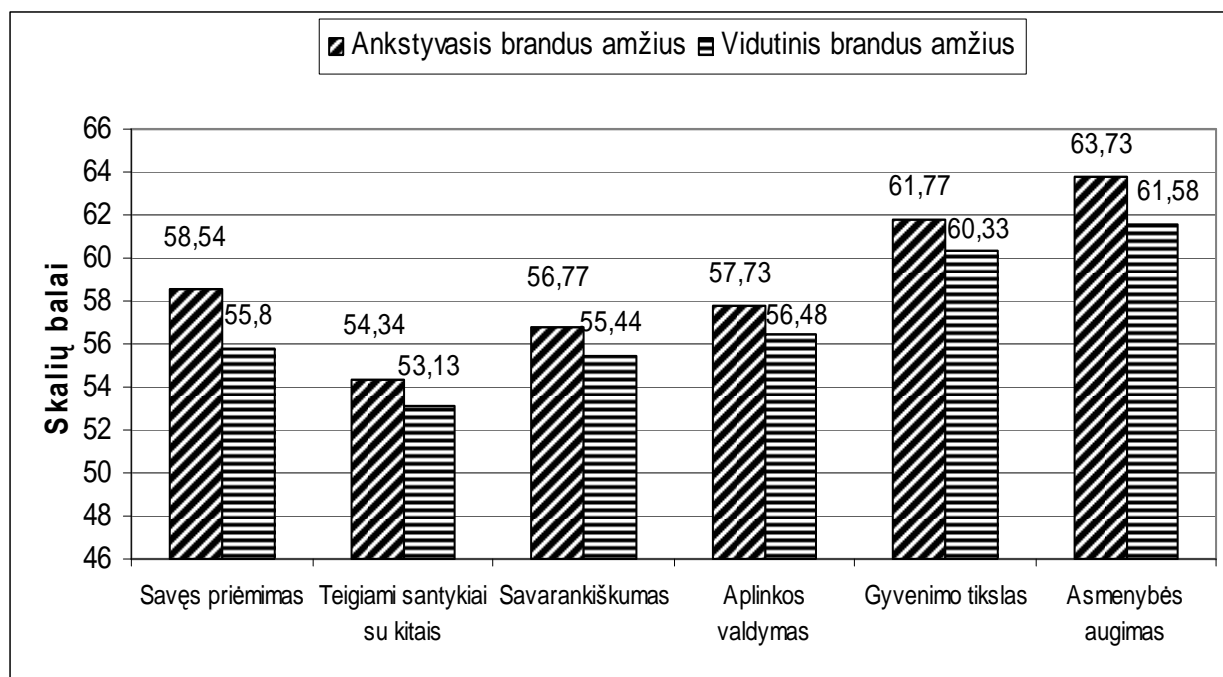
\*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$  Paaškinimai: ABAV – ankstyvojo brandaus amžiaus vyrai, ABAM – ankstyvojo brandaus amžiaus moterys, VBAV – vidutinio brandaus amžiaus vyrai, VBAM – vidutinio brandaus amžiaus moterys

Apskaičiavus draugo indėlio į draugystę įverčio ir teigiamos draugystės įverčio Pearsono koreliacijos koeficientus nustatyta, kad ankstyvojo brandaus amžiaus vyrų ( $r = 0,646$ ,  $p < 0,001$ ) ir moterų ( $r = 0,704$ ,  $p < 0,001$ ) šie įverčiai teigiamai statistiškai reikšmingai koreliuoja. Vidutinio brandaus amžiaus vyrų ( $r = 0,581$ ,  $p < 0,05$ ) ir moterų ( $r = 0,494$ ,  $p < 0,01$ ) šių įverčių koreliacijos irgi statistiškai reikšmingos.

### Psichologinės gerovės aspektų įverčių palyginimas pagal amžių

5 pav. pateikiami psichologinės gerovės aspektų vidurkiai skirtingo amžiaus grupėse. Iš jo matyti, kad didžiausi psichologinės gerovės skalių įverčiai yra ankstyvojo brandaus amžiaus respondentų grupėje. Analizuojant psichologinės gerovės aspektus atskirose amžiaus grupėse

matyti, kad ankstyvojo brandaus amžiaus respondentų imtyje asmenybės augimo skalės rezultatai yra didžiausi, lyginant su kitų skalių rezultatais, o mažiausi – teigiamų santykių su kitais skalės rezultatai. Vidutinio brandaus amžiaus respondentų grupėje, kaip ir ankstyvojo brandaus amžiaus grupėje, didžiausi patikimos sąjungos skalės rezultatai, o mažiausi – teigiamų santykių su kitais skalės rezultatai.



5 pav. Ankstyvojo ir vidutinio brandaus amžiaus žmonių psichologinės gerovės aspektų vidurkiai

Siekiant nustatyti, ar ankstyvojo ir vidutinio brandaus amžiaus tiriamųjų psichologinės gerovės aspektų vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi, buvo atlikta palyginamoji Stjudento t kriterijaus nepriklausomoms imtims analizė, kurios rezultatai pateikiami 7 lentelėje. Iš šios lentelės matyti, kad visi skalių vidurkių skirtumai tarp amžiaus grupių nėra statistiškai reikšmingi.

7 lentelė. Ankstyvojo ir vidutinio brandaus amžiaus žmonių psichologinės gerovės aspektų vidurkių palyginimas

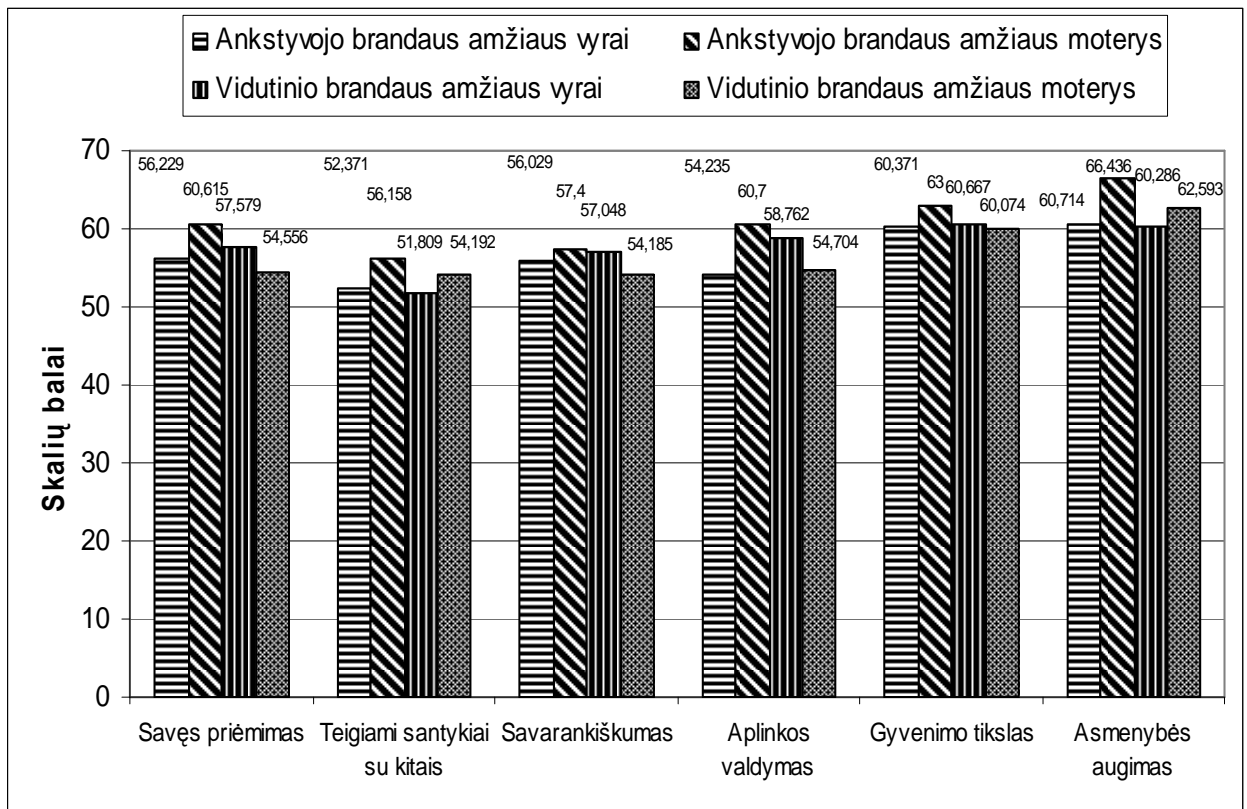
Psichologinės gerovės aspektai	Vidurkių skirtumas ABA-VBA	t kriterijaus reikšmė
Savęs priėmimas	2,736	1,26
Teigiami santykiai su kitais	1,21	0,727
Savarankiškumas	1,333	0,863
Aplinkos valdymas	1,251	0,668
Gyvenimo tikslas	1,44	0,792
Asmenybės augimas	2,146	1,204

Paaikškinimai: ABA – ankstyvasis brandus amžius, VBA – vidutinis brandus amžius

## Psichologinės gerovės aspektų įverčių palyginimas pagal lytį

6 pav. pateikiami vyrų ir moterų psichologinės gerovės skalių vidurkiai. Iš šio paveikslėlio matyti, kad ankstyvojo brandaus amžiaus moterų visų skalių įverčiai yra didžiausi lyginant su kitų imčių įverčiais.

Analizuojant psichologinės gerovės skalių įverčius atskirose imtyse matyti, kad ankstyvojo brandaus amžiaus vyrų ir moterų imtyje asmenybės augimo skalės rezultatai yra didžiausi, lyginant su kitų skalių rezultatais, o mažiausi – teigiamų santykių su kitais skalės rezultatai. Vidutinio brandaus amžiaus vyrų grupėje didžiausi gyvenimo tikslo skalės rezultatai, o mažiausi – teigiamų santykių su kitais skalės rezultatai. Vidutinio brandaus amžiaus moterų imtyje didžiausias asmenybės augimo skalės įvertis, lyginant su kitų skalių įverčiais, o mažiausias – savarankiškumo skalės įvertis.



6 pav. Vyrų ir moterų psichologinės gerovės aspektų vidurkiai

Siekiant nustatyti, ar vyrų ir moterų psichologinės gerovės skalių vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi, buvo atlikta palyginamoji Stjudento t kriterijaus nepriklausomoms imtims analizė, kurios rezultatai pateikiami 8 lentelėje. Ankstyvojo brandaus amžiaus moterų aplinkos valdymo ( $t = -3,028$ ,  $p < 0,01$ ), asmenybės augimo ( $t = -2,411$ ,  $p < 0,05$ ) įverčiai statistiškai

reikšmingai didesni nei vyrų. Vidutinio brandaus amžiaus moterų teigiamų santykių su kitais ir asmenybės augimo skalių rezultatai didesni nei šios amžiaus grupės vyrų, bet šie skirtumai nėra statistiškai reikšmingi.

Analizuojant vyrų ir moterų psichologinę gerovę neatsižvelgiant į amžių paaiškėjo, kad moterų teigiamų santykių ( $t = -1,986$ ,  $p < 0,05$ ) ir asmenybės augimo ( $t = -2,451$ ,  $p < 0,05$ ) skalių įverčiai yra statistiškai reikšmingai didesni nei vyrų.

8 lentelė. Vyrų ir moterų psichologinės gerovės aspektų vidurkių palyginimas

Psichologinės gerovės aspektai	Vidurkių skirtumas ABAV-ABAM	t kriterijaus reikšmė	Vidurkių skirtumas VBAV-VBAM	t kriterijaus reikšmė	Vidurkių skirtumas V-M	t kriterijaus reikšmė
Savęs priėmimas	-4,387	-1,762	3,023	0,796	-1,433	-0,672
Teigiami santykiai su kitais	-3,786	-1,832	-2,383	-0,936	-3,199	-1,986*
Savarankiškumas	-1,370	-0,698	2,862	1,196	0,314	0,205
Aplinkos valdymas	-6,465	-3,028**	4,058	1,308	-2,319	-1,269
Gyvenimo tikslas	-2,628	-1,128	0,592	0,206	-1,339	-0,752
Asmenybės augimas	-5,722	-2,411*	-2,307	-0,940	-4,310	-2,451*

\*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$  Paaiškinimai: ABAV – ankstyvojo brandaus amžiaus vyrai, ABAM – ankstyvojo brandaus amžiaus moterys, VBAV – vidutinio brandaus amžiaus vyrai, VBAM – vidutinio brandaus amžiaus moterys, V – vyrai, M – moterys

### Draugystės kokybės komponentų ir psichologinės gerovės aspektų sąsajos

Siekiant nustatyti draugystės kokybės komponentų ir psichologinės gerovės aspektų sąsajas ankstyvame ir vidutiniame brandžiame amžiuje, buvo skaičiuojami Pearsono koreliacijos koeficientai (6 priedas 1 lentelė).

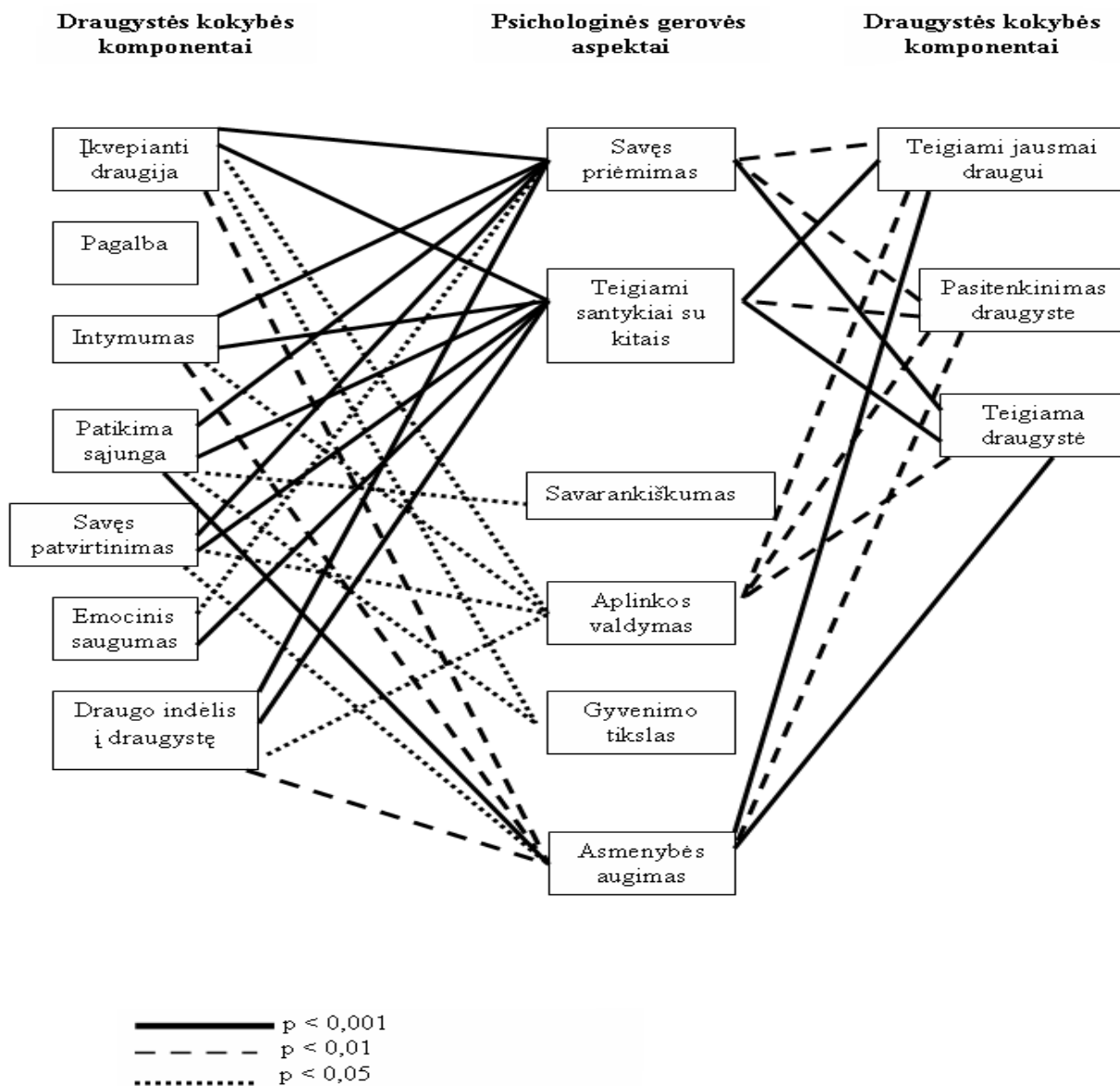
Remiantis tyrimo rezultatais nustatyta, kad ankstyvame brandžiame amžiuje draugystės kokybės kintamieji statistiškai reikšmingai teigiamai koreliuoja su daugeliu psichologinės gerovės aspektų (7 pav.).

Dauguma draugystės kokybės komponentų yra statistiškai reikšmingai susiję su psichologinės gerovės aspektais: teigiamais santykiais su kitais (koreliacijos koeficiento  $r$  reikšmės nuo 0,355 iki 0,519), savęs priėmimu (koreliacijos koeficiento  $r$  reikšmės nuo 0,239 iki 0,497), aplinkos valdymu (koreliacijos koeficiento  $r$  reikšmės nuo 0,247 iki 0,344) ir asmenybės augimu (koreliacijos koeficiento  $r$  reikšmės nuo 0,261 iki 0,434).

Draugystės kokybės komponentas – pagalba, statistiškai reikšmingai nėra susijęs nė su vienu psichologinės gerovės aspektu. Su psichologinės gerovės aspektu – gyvenimo tikslu yra susiję du

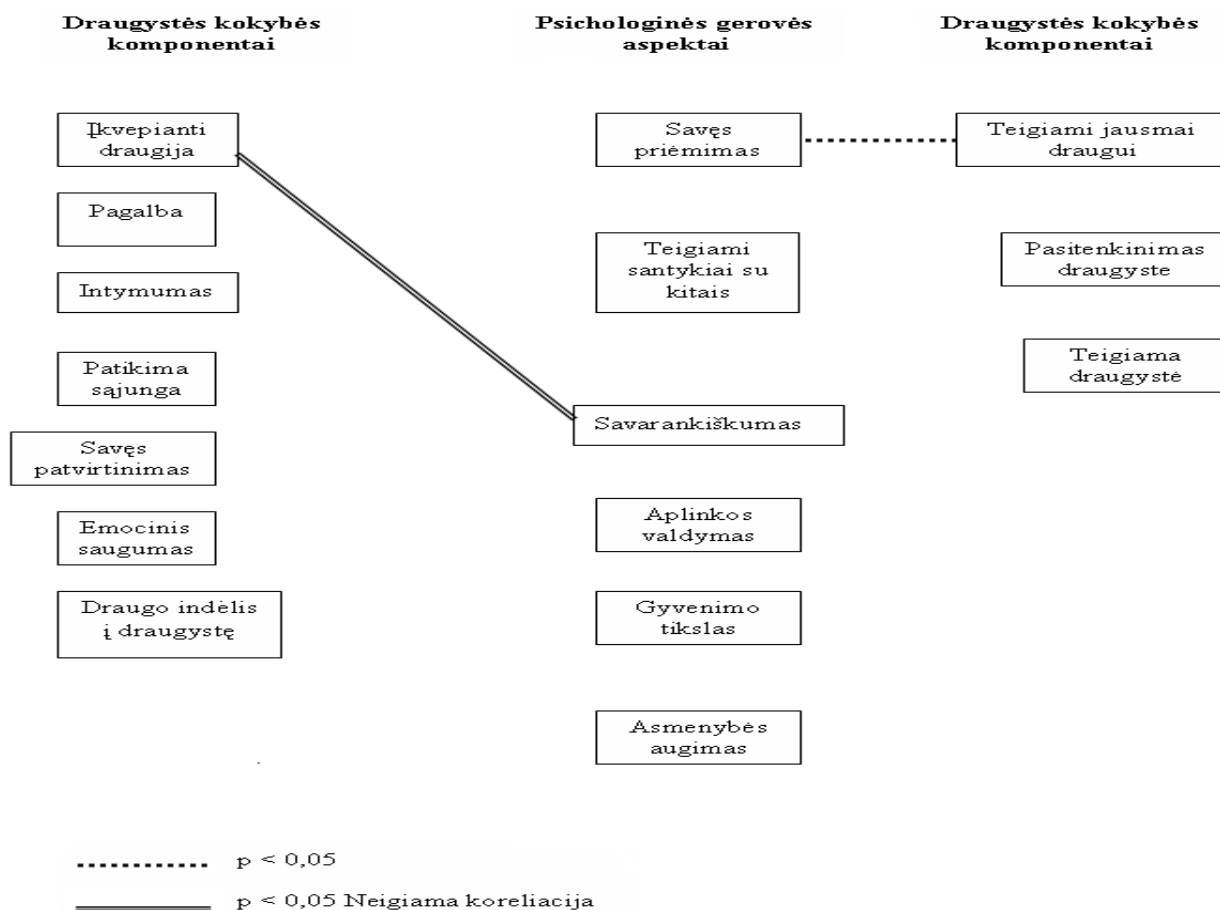


draugystės kokybės kintamieji: įkvepianti draugija ( $r = 0,270$ ,  $p < 0,05$ ) ir patikima sąjunga ( $r = 0,230$ ,  $p < 0,05$ ). Su psichologinės gerovės aspektu – savarankiškumu, susijęs tik vienas draugystės kokybės komponentas – patikima sąjunga ( $r = 0,239$ ,  $p < 0,05$ ).



7 pav. Ankstyvojo brandaus amžiaus žmonių draugystės kokybės komponentų ir psichologinės gerovės aspektų sąsajos

8 pav. pateiktos statistiškai reikšmingos sąsajos tarp draugystės kokybės komponentų ir psichologinės gerovės aspektų vidutiniame brandžiame amžiuje. Šiame amžiaus tarpsnyje buvo nustatytos tik dvi statistiškai reikšmingos sąsajos. Draugystės kokybės komponentas – įkvepianti draugija, neigiamai susijusi su psichologinės gerovės aspektu – savarankiškumu ( $r = -0,315$ ,  $p < 0,05$ ). Kitas draugystės kokybės komponentas – teigiami jausmai draugui, teigiamai statistiškai reikšmingai susijęs su savęs priėmimu ( $r = 0,323$ ,  $p < 0,05$ ).



8 pav. Vidutinio brandaus amžiaus žmonių draugystės kokybės komponentų ir psichologinės gerovės aspektų sąsajos

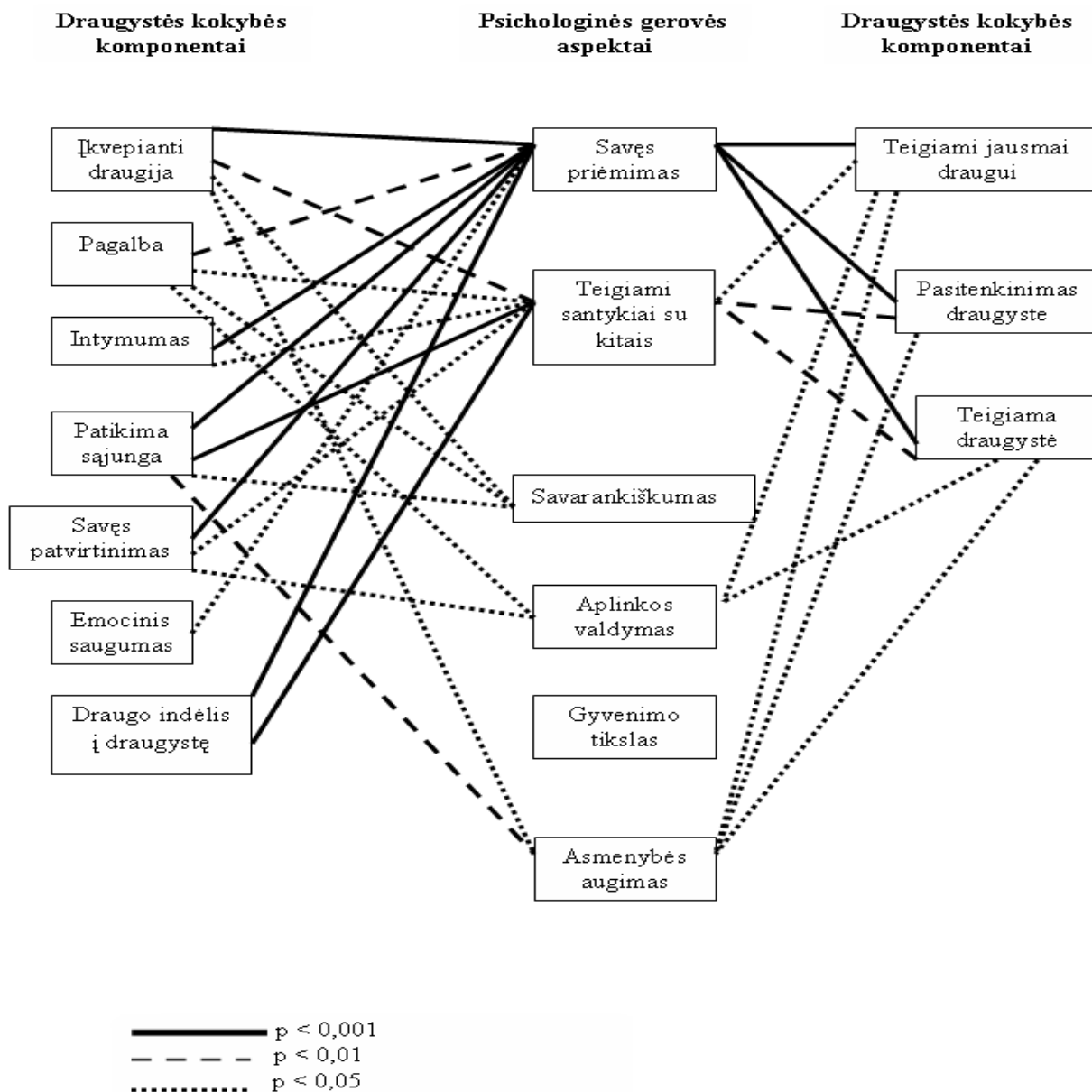
Siekiant nustatyti draugystės kokybės komponentų ir psichologinės gerovės aspektų sąsajas ankstyvojo ir vidutinio brandaus amžiaus vyrų ir moterų imtyse, buvo skaičiuojami Pearsono koreliacijos koeficientai (6 priedas 2 lentelė).

9 pav. pateiktos ankstyvojo brandaus amžiaus vyrų draugystės kokybės komponentų ir psichologinės gerovės aspektų statistiškai reikšmingos sąsajos. Iš šio paveikslėlio matyti, kad ankstyvojo brandaus amžiaus vyrų imtyje dauguma draugystės kokybės komponentų yra susiję su psichologinės gerovės aspektais: savęs priėmimu (koreliacijos koeficiento  $r$  reikšmės nuo 0,334 iki 0,653) ir teigiamais santykiais su kitais (koreliacijos koeficiento  $r$  reikšmės nuo 0,338 iki 0,574). Visos statistiškai reikšmingos sąsajos yra teigiamos.

Draugystės kokybės kintamasis – emocinis saugumas, susijęs tik su vienu psichologinės gerovės aspektu – savęs priėmimu ( $r = 0,334$ ,  $p < 0,05$ ). Psichologinės gerovės aspektas – savarankiškumas, susijęs su trimis draugystės kokybės komponentais: įkvepiančia draugija ( $r = 0,354$ ,  $p < 0,05$ ), pagalba ( $r = 0,354$ ,  $p < 0,05$ ) ir patikima sąjunga ( $r = 0,347$ ,  $p < 0,05$ ). Draugystės kokybės kintamieji: pagalba ( $r = 0,352$ ,  $p < 0,05$ ), savęs patvirtinimas ( $r = 0,371$ ,  $p < 0,05$ ), teigiami jausmai draugui ( $r = 0,375$ ,  $p < 0,05$ ) ir teigiama draugystė ( $r = 0,378$ ,  $p < 0,05$ ) koreliuoja su

aplinkos valdymu. Patikima sąjunga ( $r = 0,487$ ,  $p < 0,01$ ), įkvepianti draugija ( $r = 0,375$ ,  $p < 0,05$ ), teigiami jausmai draugui ( $r = 0,364$ ,  $p < 0,05$ ), pasitenkinimas draugyste ( $r = 0,342$ ,  $p < 0,05$ ) ir teigiama draugystė ( $r = 0,377$ ,  $p < 0,05$ ) koreliuoja su psichologinės gerovės aspektu – asmenybės augimu.

Nė vienas draugystės kokybės komponentas nėra statistiškai reikšmingai susijęs su gyvenimo tikslu.

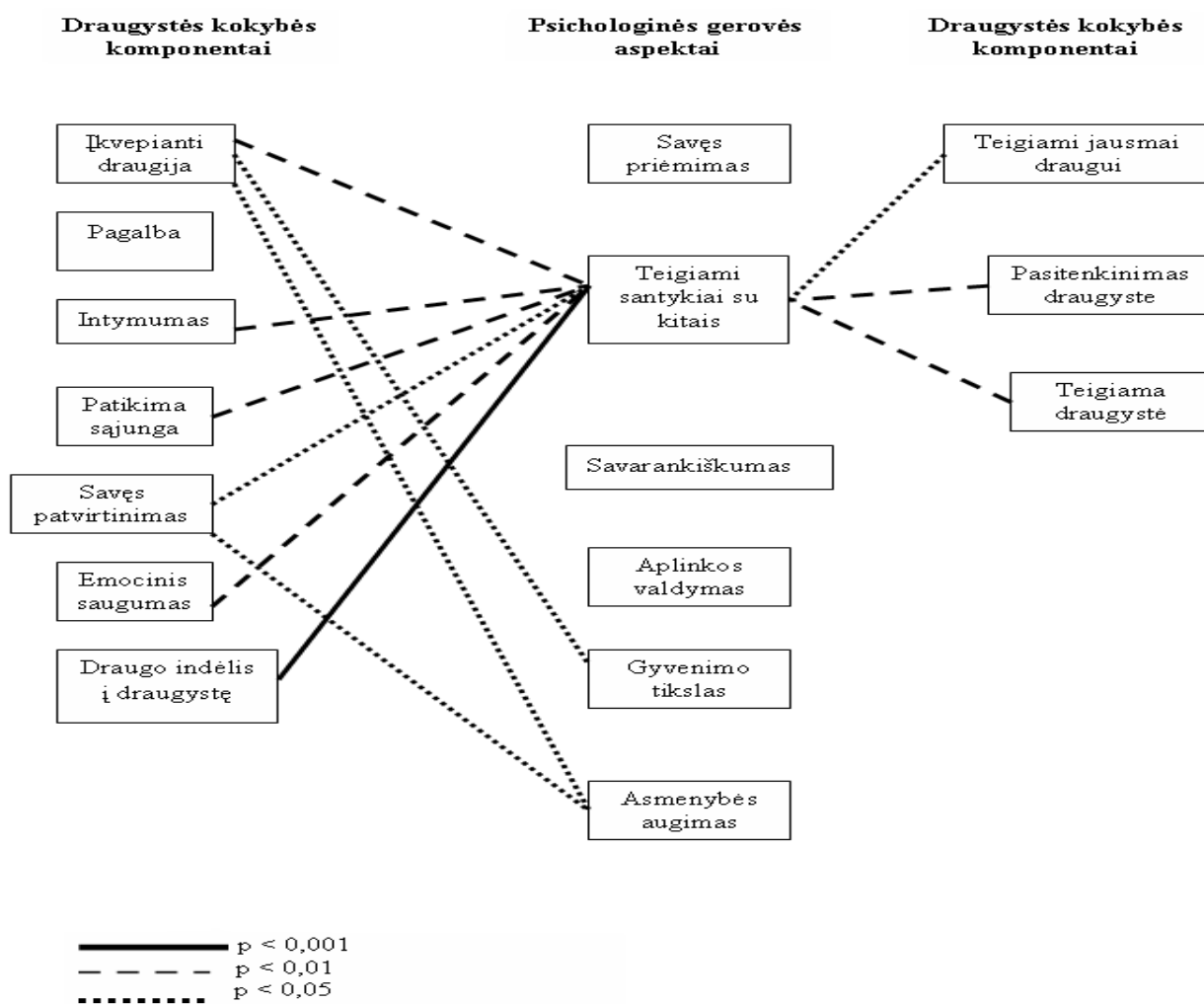


9 pav. Ankstyvojo brandaus amžiaus vyrų draugystės kokybės komponentų ir psichologinės gerovės aspektų sąsajos

10 pav. pateiktos ankstyvojo brandaus amžiaus moterų draugystės kokybės komponentų ir psichologinės gerovės aspektų statistiškai reikšmingos sąsajos. Ankstyvojo brandaus amžiaus

moterų imtyje statistiškai reikšmingų sąsajų tarp draugystės kokybės ir psichologinės gerovės komponentų mažiau nei vyrų imtyje. Nustatytas statistiškai reikšmingas teigiamas ryšys tarp visų draugystės kokybės komponentų ir vieno psichologinės gerovės aspekto – teigiamų santykių su kitais (koreliacijos koeficiento  $r$  reikšmės nuo 0,387 iki 0,507). Draugystės kokybės kintamasis – pagalba, statistiškai reikšmingai nesusijęs nė su vienu psichologinės gerovės aspektu.

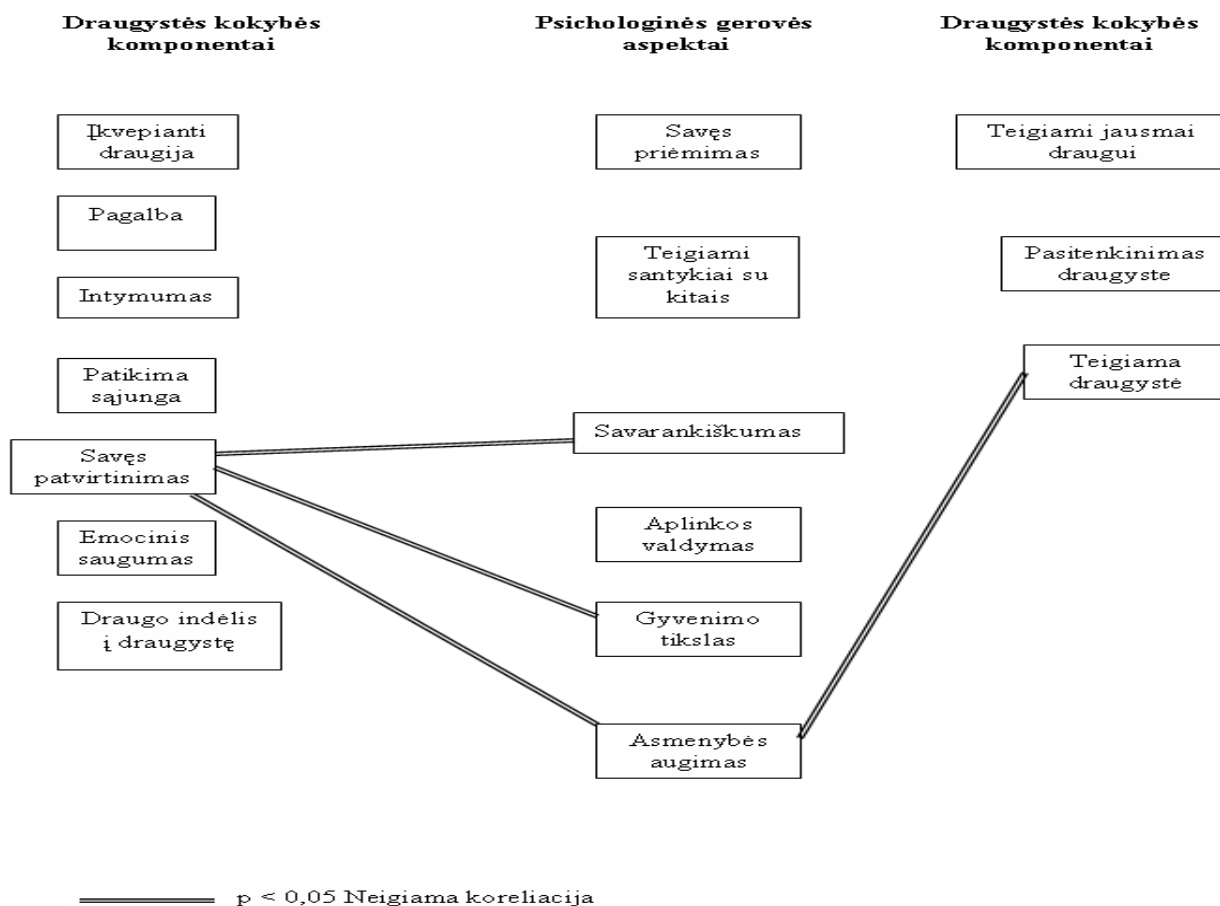
Psichologinės gerovės aspektas – gyvenimo tikslas, koreliuoja su įkvepiančia draugija ( $r = 0,323$ ,  $p < 0,05$ ). Asmenybės augimas susijęs su draugystės kokybės komponentais: įkvepiančia draugija ( $r = 0,319$ ,  $p < 0,05$ ) ir savęs patvirtinimu ( $r = 0,368$ ,  $p < 0,05$ ).



10 pav. Ankstyvojo brandaus amžiaus moterų draugystės kokybės komponentų ir psichologinės gerovės aspektų sąsajos

Vidutinio brandaus amžiaus vyrų imtyje nustatytos keturios neigiamos statistiškai reikšmingos sąsajos (11 pav.). Draugystės kokybės komponentas – savęs patvirtinimas, neigiamai susijęs su savarankiškumu ( $r = -0,470$ ,  $p < 0,05$ ), gyvenimo tikslu ( $r = -0,482$ ,  $p < 0,05$ ) ir

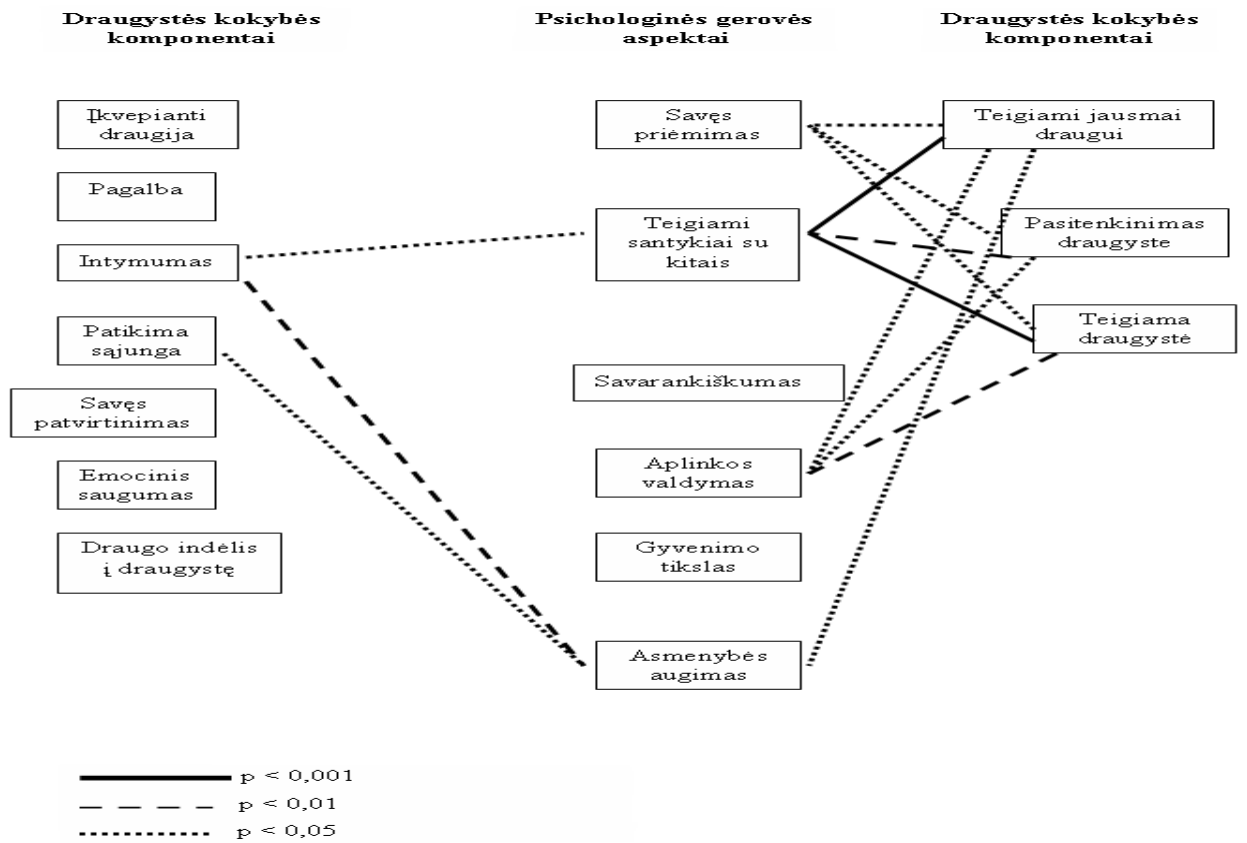
asmenybės augimu ( $r = -0,456, p < 0,05$ ). Teigiama draugystė yra neigiamai susijusi su psichologinės gerovės aspektu – asmenybės augimu ( $r = -0,544, p < 0,05$ ).



11 pav. Vidutinio brandaus amžiaus vyrų draugystės kokybės komponentų ir psichologinės gerovės aspektų sąsajos

12 pav. pateiktos vidutinio brandaus amžiaus moterų draugystės kokybės komponentų ir psichologinės gerovės aspektų statistiškai reikšmingos sąsajos. Vidutinio brandaus amžiaus moterų teigiami jausmai draugui, pasitenkinimas draugyste ir teigiama draugystė yra teigiamai statistiškai reikšmingai susiję su psichologinės gerovės aspektais: savęs priėmimu (koreliacijos koeficiento  $r$  reikšmės nuo 0,427 iki 0,455), teigiamais santykiais su kitais (koreliacijos koeficiento  $r$  reikšmės nuo 0,575 iki 0,629) ir aplinkos valdymu (koreliacijos koeficiento  $r$  reikšmės nuo 0,456 iki 0,466).

Psichologinės gerovės aspektas – asmenybės augimas, susijęs su teigiamais jausmais draugui ( $r = 0,385, p < 0,05$ ), intymumu ( $r = 0,503, p < 0,01$ ) ir patikima sąjunga ( $r = 0,393, p < 0,05$ ).



12 pav. Vidutinio brandaus amžiaus moterų draugystės kokybės komponentų ir psichologinės gerovės aspektų sąsajos

## REZULTATŲ APTARIMAS

### **Draugystės kokybė ankstyvame ir vidutiniame brandžiame amžiuje**

Pirmas šio tyrimo uždavinys – palyginti draugystės kokybę ankstyvame ir vidutiniame brandžiame amžiuje. Tyrimo rezultatai atskleidžia, kaip skirtingo amžiaus žmonės suvokia savo draugystę. Nustatyta, kad draugystės kokybės komponentų suvokimas labai panašus ankstyvojo brandaus amžiaus ir vidutinio brandaus amžiaus žmonių grupėse. Skirtumai aptinkami tik kalbant apie linksmą, malonų laiko leidimą su draugu. Ankstyvojo brandaus amžiaus žmonės dažniau linksmi leidžia laiką su geriausiu draugu nei tai daro vidutinio brandaus amžiaus žmonės. Visų kitų draugystės kokybės komponentų suvokimas yra panašus (nėra statistiškai reikšmingų skirtumų) abiejose amžiaus grupėse. Abiejų amžiaus grupių žmonių draugystės kokybės komponentų įverčiai gana aukšti (nuo 5,961 iki 6,81, o maksimalus galimas įvertis – 8).

Panašias išvadas padarė ir kiti tyrėjai. L. Weiss ir M. Lowenthal (1975) tyrė keturių amžiaus grupių žmones ir nustatė, kad su amžiumi vis mažiau laiko praleidžiama su draugais (cit. pagal Encyclopedia of adult development, 1993). Tad galima manyti, kad vidutinio brandaus amžiaus žmonės rečiau linksmi ir maloniai leidžia laiką su draugu negu ankstyvojo brandaus amžiaus žmonės dėl to, kad jų susitikimų skaičius yra mažesnis, o ne dėl to, kad bendra veikla yra nemaloni. Norint galutinai patvirtinti ar paneigti šią prielaidą, reikėtų atlikti papildomus tyrimus, atrinkti abiejų amžiaus grupių tiriamuosius, kurių susitikimų su draugu skaičius yra vienodas ir įvertinti jų bendravimo kokybę.

Mūsų tyrime buvo nustatyta, kad ankstyvame ir vidutiniame brandžiame amžiuje draugo indėlis į draugystę (draugo atliekamos draugystės funkcijos) yra teigiamai susijęs su teigiama draugyste (teigiamais jausmais draugui ir pasitenkinimu draugyste). Kuo geriau draugas atlieka įvairias veiklas, tuo didesnis pasitenkinimas draugyste ir geresni jausmai draugui. Šie mūsų duomenys sutampa su kitų tyrėjų duomenimis. M. S. Clark ir N. K. Grote (2003) teigia, kad pasitenkinimas draugyste priklauso nuo teigiamų ir neigiamų draugystės aspektų. Kuo daugiau teigiamų draugystės aspektų, tuo didesnis pasitenkinimas santykiškai. M. J. Mendelson ir A. C. Kay (2003) teigia, kad pasitenkinimas draugyste bei jausmai draugui priklauso nuo to, kaip draugas atlieka draugystės funkcijas – jei draugas išklauso, padeda, su juo yra linksma – draugystė vertinama teigiamai.

Antras tyrimo uždavinys – palyginti vyrų ir moterų draugystės kokybę ankstyvame ir vidutiniame brandžiame amžiuje. Buvo nustatyta, kad ankstyvojo brandaus amžiaus moterų draugystė yra intymesnė nei vyrų: jos su geriausiu draugu dažniau kalbasi apie asmeninius dalykus,

patiki paslaptis, gali išsakyti mintis ir jausmus. Be to, buvo nustatyta, kad teigiami moterų jausmai draugui, pasitenkinimas draugyste yra stipresni nei vyrų, šie duomenys sutampa su tais, kuriuos nustatė M. J. Mendelson ir F. E. About (1999). Visus kitus draugystės kokybės komponentus ankstyvojo brandaus amžiaus vyrai ir moterys vertina panašiai (statistiškai reikšmingų skirtumų nerasta). R. C. Venieges ir L. A. Peplau (1997) tyrė ankstyvojo brandaus amžiaus vyrų ir moterų draugystės kokybę. Paaiškėjo, kad vyrų ir moterų pasitenkinimas draugyste, jausmai draugui yra panašūs (statistiškai reikšmingai nesiskiria). Šie autoriai savo tyrime naudojo kitą draugystės kokybės klausimyną.

Palyginus mūsų tyrimo duomenis su M. J. Mendelson ir F. E. About (1999), galima paminėti keletą skirtumų. Šie autoriai, tirdami ankstyvojo brandaus amžiaus vyrų ir moterų draugystės kokybę, nustatė, kad moterys beveik visus draugystės kokybės komponentus vertina aukščiau nei vyrai. Tik pagalbos komponentą – panašiai. Mūsų tyrime gauta, kad moterys geriau nei vyrai vertina tik įkvepiančią draugiją ir intymumą.

Vidutinio brandaus amžiaus moterys, kaip ir ankstyvojo brandaus amžiaus moterys, draugystės kokybės aspektus vertina geriau nei vyrai. Tačiau statistiškai reikšmingi skirtumai gauti tik pagal kelis draugystės kokybės komponentus: intymumą, įkvepiančią draugiją ir pasitenkinimą draugyste. Moterys su geriausiu draugu dažniau kalbasi apie asmeninius dalykus, patiki paslaptis, gali išsakyti mintis ir jausmus, yra labiau patenkintos draugyste nei vyrai. Taip pat buvo nustatyta, kad moterys dažniau linksmiai, maloniai leidžia laiką su geriausiu draugu nei vyrai. Šie rezultatai prieštarauja kai kuriems K. Voss ir kt. (1999) teiginiams. Autoriai teigia, kad vidutinio brandaus amžiaus moterų draugystės kokybė yra aukštesnė nei vyrų. Vyrai, kitaip negu moterys, mano, kad draugystėje būna daugiau konfliktų. Moterims draugystė atrodo labiau įkvepianti nei vyrams. Moterų draugystėje yra aukštesnis paramos, saugumo, noro kartu leisti laiką lygis.

Kaip matome, mūsų ir šių autorių kai kurie tyrimo rezultatai yra panašūs – moterys labiau nei vyrai mano, kad jų draugystė yra stimuliuojanti. Rezultatų skirtumus galėjo nulemti tai, kad K. Voss ir kt. (1999) savo tyrime naudojo kitą draugystės klausimyną.

Remiantis gautais duomenimis galima teigti, kad moterų draugystė yra intymesnė nei vyrų. Šie duomenys sutampa su daugelio kitų tyrėjų duomenimis. B. J. Bank ir S. L. Hansford (2000) aiškino, kodėl vyrų draugystė yra mažiau intymesnė nei moterų. Šios autorės teigia, kad mažesnis intymumas susijęs su homofobija ir vyriška identifikacija.

Kiek netikėta, kad vidutinio brandaus amžiaus moterys dažniau linksmiai leidžia laiką su draugais nei vyrai. Juk teigiama, kad vyrams svarbu užsiimti bendra veikla su draugais (Bliezner, Roberto, 2004). Tokius rezultatus galėjo nulemti klausimyno teiginiai, nes įkvepianti draugija matuojama tokiais teiginiais: „ \_\_ turi puikių idėjų kaip linksintis“, „ \_\_ mane prajuokina“, „Su \_\_ įdomu būti“, „Su \_\_ smagu sėdėti kartu ir kalbėtis“, „Su \_\_ įdomu kalbėtis“. Galima pastebėti,



kad dauguma teiginių susiję su kalbėjimusi, o ne su fizine veikla. Vyrams fizinė veikla yra būdingesnė negu kalbėjimasis (Bank, Hansford, 2000).

Atlikus draugo indėlio į draugystę ir teigiamos draugystės sąsajų analizę paaiškėjo, kad abiejų amžiaus grupių vyrų ir moterų draugo atliekama veikla yra teigiamai susijusi su teigiama draugyste. Taigi tiek vyrų, tiek moterų pasitenkinimas draugyste ir jausmai draugui priklauso nuo draugo veiksmų. M. J. Mendelson ir F. E. About (1999) gauti rezultatai yra panašūs, jie nustatė, kad jausmai draugui ir pasitenkinimas draugyste priklauso nuo to, kaip draugas atlieka draugystės funkcijas.

Apibendrinus galima teigti, kad ankstyvojo ir vidutinio brandaus amžiaus žmonės panašiai vertina draugystės kokybę. Ankstyvojo brandaus amžiaus žmonės tik dažniau linksmi, maloniai leidžia laiką su geriausiu draugu nei vidutinio brandaus amžiaus žmonės. Ankstyvojo brandaus amžiaus moterų draugystė yra intymesnė, o teigiami jausmai draugui, pasitenkinimas draugyste yra stipresni nei vyrų. Vidutinio brandaus amžiaus moterų draugystė yra intymesnė, jos dažniau su draugais linksmi leidžia laiką, jų pasitenkinimas draugyste yra stipresnis nei vyrų.

### **Psichologinė gerovė ankstyvame ir vidutiniame brandžiame amžiuje**

Trečias šio tyrimo uždavinys – palyginti psichologinę gerovę ankstyvame ir vidutiniame brandžiame amžiuje. Atlikus tyrimą paaiškėjo, kad abiejų amžiaus tarpsnių žmonės panašiai vertina psichologinės gerovės aspektus. Ankstyvojo brandaus amžiaus žmonės truputi geriau vertina visus psichologinės gerovės aspektus nei vidutinio brandaus amžiaus žmonės, nors šie skirtumai nėra statistiškai reikšmingi.

Kadangi mūsų tyrime buvo naudotas pastaruju metu plačiai naudojamas psichologinės gerovės klausimynas, gautus rezultatus galėjome palyginti su panašiomis studijomis, atliktomis kitose šalyse. Palyginus šiuos rezultatus su C. Ryff (1995) tyrimo rezultatais, galima paminėti keletą skirtumų. Ši autorė, tirdama ankstyvojo, vidutinio ir vėlyvojo brandaus amžiaus žmones nustatė, kad psichologinės gerovės aspektai reikšmingai skiriasi įvairiuose amžiaus tarpsniuose. Psichologinės gerovės aspektai, tokie kaip aplinkos valdymas ir savarankiškumas, su amžiumi stiprėja, ypač nuo ankstyvojo brandaus amžiaus iki vidutinio brandaus amžiaus. Kiti aspektai, tokie kaip asmenybės augimas ir gyvenimo tikslo turėjimo pojūtis, silpnėja, ypač nuo vidutinio amžiaus. Teigiami santykiai su kitais ir savęs priėmimas su amžiumi išlieka pastovūs arba šiek tiek sustiprėja.

Panašius tyrimus atliko P. Lindfors ir kt. (2006a). Jie tyrė švedų psichologinę gerovę ir nustatė, kad savęs priėmimo, gyvenimo tikslo ir asmenybės augimo įverčiai su amžiumi mažėja.

Mūsų tyrime neaptikta statistiškai reikšmingų skirtumų tarp amžiaus grupių. Šiuos duomenų neatitikimus galima aiškinti kultūros skirtumais (C. Ryff (1995) tyrimą atliko Jungtinėse Amerikos Valstijose). Kitas galimas paaiškinimas yra tas, kad mūsų tyrimui respondentai buvo atrinkti patogiosios imties sudarymo principu, o kituose, anksčiau minėtuose, tyrimuose buvo taikomas atsitiktinės imties sudarymo principas. Taip pat rezultatai galėjo skirtis, nes C. Ryff (1995) ir P. Lindfors ir kt. (2006a) tyrimus atliko naudodami trumpąją psichologinės gerovės klausimyno versiją.

Ketvirtas tyrimo uždavinys – palyginti vyrų ir moterų psichologinę gerovę ankstyvame ir vidutiniame brandžiame amžiuje. Nustatyta, kad ankstyvojo brandaus amžiaus moterys geriau vertina visus psichologinės gerovės aspektus nei vyrai, bet statistiškai reikšmingi skirtumai rasti tik tarp kelių aspektų: aplinkos valdymo ir asmenybės augimo. Moterys geriau geba valdyti aplinką, pasinaudoti galimybėmis, pritaikyti aplinką savo poreikiams, yra atviresnės naujai patirčiai, geriau realizuoja savo potencialą nei vyrai.

Vidutinio brandaus amžiaus vyrai daugelį psichologinės gerovės aspektų vertina geriau nei moterys, išskyrus šiuos aspektus: teigiamus santykius su kitais ir asmenybės augimą. Visi šie skirtumai nėra statistiškai reikšmingi.

Analizuojant vyrų ir moterų psichologinę gerovę neatsižvelgiant į amžių paaiškėjo, kad moterų teigiamų santykių ir asmenybės augimo įverčiai yra reikšmingai didesni nei vyrų.

Kai kurie psichologinės gerovės analizės rezultatai vyrų ir moterų imtyse panašūs į kitų autorių gautus rezultatus. Pavyzdžiui, C. Ryff (1995) nustatė, kad moterys žymiai labiau vertina teigiamus ryšius su kitais žmonėmis ir asmenybės augimą nei vyrai. Pagal kitus keturis psichologinės gerovės aspektus nebuvo rasta statistiškai reikšmingų skirtumų tarp vyrų ir moterų. P. Lindfors ir kt. (2006a) nustatė, kad moterys teigiamus santykius su kitais, gyvenimo tikslą ir asmenybės augimą vertina aukščiau nei vyrai. Taip pat buvo nustatyta, kad vyrų aplinkos valdymo įverčiai yra aukštesni nei moterų. C. Ryff ir C. L. M. Keys (1995) nustatė, kad moterys tik teigiamus santykius su kitais vertina aukščiau nei vyrai.

Kaip matome, mūsų tyrime taip pat buvo nustatyta, kad moterų asmenybės augimo ir teigiamų santykių su kitais įverčiai statistiškai reikšmingai didesni nei vyrų. Kiek mažiau vyrų ir moterų įverčių skirtumų buvo aptikta analizuojant amžiaus tarpsnius.

Reziumuojant, galima teigti, kad ankstyvojo ir vidutinio brandaus amžiaus žmonės panašiai vertina visus psichologinės gerovės aspektus (nėra statistiškai reikšmingų skirtumų). Ankstyvojo brandaus amžiaus moterys aukščiau vertina aplinkos valdymą ir asmenybės augimą nei vyrai. Vidutinio brandaus amžiaus vyrai ir moterys panašiai vertina (nėra statistiškai reikšmingų skirtumų) visus psichologinės gerovės aspektus.

## **Draugystės kokybės ir psichologinės gerovės sąsajos ankstyvame ir vidutiniame brandžiame amžiuje**

Penktas tyrimo uždavinys – įvertinti draugystės kokybės sąsajas su psichologine gerove ankstyvame ir vidutiniame brandžiame amžiuje. Buvo aptikta, kad ankstyvame brandžiame amžiuje daugelis draugystės kokybės komponentų yra teigiamai susiję su psichologinės gerovės aspektais. Daugelis draugystės kokybės komponentų daro įtaką bendravimui su žmonėmis, savęs vertinimui, gebėjimui valdyti aplinką, išnaudoti esančias galimybes ir asmenybės augimui. Gyvenimo tikslą veikia linksma veikla, atliekama su draugu, ir draugo lojalumas. Gebėjimą savarankiškai spręsti veikia draugo lojalumas. Iš draugo gaunama pagalba nėra susijusi nė su vienu psichologinės gerovės aspektu.

Kaip matome, dauguma draugystės kokybės komponentų ankstyvame brandžiame amžiuje yra susiję su psichologinės gerovės aspektais: teigiamais santykiais su kitais, savęs priėmimu ir asmenybės augimu.

Vidutiniame brandžiame amžiuje nustatytos tik dvi statistiškai reikšmingos sąsajos tarp draugystės kokybės komponentų ir psichologinės gerovės aspektų. Linksma veikla, atliekama su draugu, neigiamai susijusi su gebėjimu savarankiškai spręsti. Teigiami jausmai draugui teigiamai veikia savęs priėmimą.

Mūsų gauti rezultatai šiek tiek neatitinka to, ką nustatė C. Ryff ir S. M. Heidrich (1997). Šie autoriai tyrė, kaip praeities įprasti ir stresiniai gyvenimo įvykiai: veikla, aplinka (mokykla ar darbas) ir socialiniai santykiai veikia ankstyvojo, vidutinio ir vėlyvojo brandaus amžiaus žmonių psichologinę gerovę dabar ir kaip ją išsivaizduoja ateityje. C. Ryff ir S. M. Heidrich (1997) nustatė, kad ankstyvame brandžiame mažiame dabartinę psichologinę gerovę veikia praeityje buvusi veikla, t.y. dalyvavimas visuomeninėje veikloje, kelionės, poilsis. Buvusi aplinka mokykloje ar darbe ir buvę santykiai neveikia dabartinės psichologinės gerovės.

Vidutiniame brandžiame amžiuje buvę santykiai labai veikia dabartinę psichologinę gerovę, ypač šiuos psichologinės gerovės aspektus: savęs priėmimą, aplinkos valdymą ir teigiamus santykius su kitais. Darbas ir mokykla taip pat veikia gerovės aspektus: savęs priėmimą, aplinkos valdymą, gyvenimo tikslą. Veikla daro įtaką asmenybės augimui.

Kaip matome, mūsų tyrime buvo nustatyta, kad psichologinę gerovę tiek ankstyvame, tiek vidutiniame brandžiame amžiuje veikia santykiai su draugu. Be to, ankstyvame brandžiame amžiuje santykiai su draugu veikia daugiau psichologinės gerovės aspektų nei vidutiniame brandžiame amžiuje. Šiuos rezultatų neatitikimus visų pirma galima aiškinti tuo, kad mūsų tyrime buvo analizuojama tik kaip santykiai su geriausiu draugu, o ne socialiniai santykiai apskritai, veikia

psichologinę gerovę. Antra, mūsų tyrime buvo analizuojama, kaip dabartiniai santykiai su draugu veikia esamą psichologinę gerovę.

Paskutinis tyrimo uždavinys – įvertinti vyrų ir moterų draugystės kokybės sąsajas su psichologine gerove ankstyvame ir vidutiniame brandžiame amžiuje. Atlikus duomenų analizę paaiškėjo, kad ankstyvojo brandaus amžiaus vyrų dauguma draugystės kokybės komponentų teigiamai susiję su psichologinės gerovės aspektais: savęs priėmimu ir teigiamais santykiais su kitais. Draugystės kokybės kintamasis – emocinis saugumas, susijęs tik su vienu psichologinės gerovės aspektu – savęs priėmimu. Psichologinės gerovės aspektas – savarankiškumas, susijęs su trimis draugystės kokybės komponentais: įkvepiančia draugija, pagalba ir patikima sąjunga. Draugystės kokybės kintamieji: pagalba, savęs patvirtinimas, teigiami jausmai draugui ir teigiama draugystė koreliuoja su aplinkos valdymu. Patikima sąjunga, įkvepianti draugija, teigiami jausmai draugui, pasitenkinimas draugyste ir teigiama draugystė koreliuoja su psichologinės gerovės aspektu – asmenybės augimu. Nė vienas draugystės kokybės komponentas nėra statistiškai reikšmingai susijęs su gyvenimo tikslu.

Mažiau sąsajų nustatyta ankstyvo brandaus amžiaus moterų imtyje. Nustatytas teigiamas ryšys tarp visų draugystės kokybės komponentų ir vieno psichologinės gerovės aspekto – teigiamų santykių su kitais. Draugystės kokybės kintamasis – pagalba, statistiškai reikšmingai nesusijęs nė su vienu psichologinės gerovės aspektu. Psichologinės gerovės aspektas – gyvenimo tikslas, koreliuoja su įkvepiančia draugija. Asmenybės augimas susijęs su draugystės kokybės komponentais: įkvepiančia draugija ir savęs patvirtinimu.

Vidutinio brandaus amžiaus vyrų imtyje nustatytos keturios neigiamos reikšmingos sąsajos. Draugystės kokybės komponentas – savęs patvirtinimas, neigiamai susijęs su savarankiškumu, gyvenimo tikslu ir asmenybės augimu. Teigiama draugystė yra neigiamai susijusi su psichologinės gerovės aspektu – asmenybės augimu. Taigi draugo pabrėžimai ir pritarimai susiję su mažėjančiu gebėjimu savarankiškai spręsti, gyvenimo tikslo trūkumu ir nesidomėjimu gyvenimu. Galima daryti prielaidą, kad tai galėjo lemti žemas savęs vertinimas. R. F. Baumeister ir J. M. Twenge (2003) teigia, kad žmonės, kurių žemas savęs vertinimas, lengviau gali būti veikiami išorinio spaudimo, – šiuo atveju jiems svarbesnė geriausio draugo nuomonė nei jų pačių. Šiai prielaidai patikrinti reikia atlikti papildomus tyrimus.

Vidutinio brandaus amžiaus moterų teigiami jausmai draugui, pasitenkinimas draugyste ir teigiama draugystė yra teigiamai susiję su psichologinės gerovės aspektais: savęs priėmimu, teigiamais santykiais su kitais ir aplinkos valdymu. Psichologinės gerovės aspektas – asmenybės augimas, susijęs su teigiamais jausmais draugui, intymumu ir patikima sąjunga.

Mūsų gauti rezultatai šiek tiek neatitinka to, ką nustatė K. Voss ir kt. (1999). Šie autoriai tyrė vidutinio brandaus amžiaus susituokusių, turinčių vaikų vyrų ir moterų sutuoktinių santykių ir

draugystės su tos pačios lyties draugu kokybę ir šių kintamųjų sąsajas su savęs vertinimu. Šie autoriai nustatė, kad tiek vyrų, tiek moterų draugystės kokybė statistiškai reikšmingai susijusi su savęs vertinimu. Mūsų tyrime gauta, kad tik keletas vidutinio brandaus amžiaus moterų draugystės kokybės komponentų: teigiami jausmai draugui, pasitenkinimas draugyste ir teigiama draugystė yra susiję su savęs priėmimu (savęs vertinimu). Vidutinio brandaus amžiaus vyrų imtyje nėra sąsajų tarp draugystės kokybės ir savęs vertinimo. Mūsų ir K. Voss ir kt. (1999) tyrimų rezultatai gali skirtis, nes mūsų tyrime naudotas kitas draugystės kokybės klausimynas ir savęs vertinimas matuojamas viena Psichologinės gerovės klausimyno skale.

Mūsų tyrime ankstyvojo brandaus amžiaus vyrų ir moterų linksma veikla, atliekama su draugu, yra susijusi su daugeliu psichologinės gerovės aspektų, tokių sąsajų nebuvo nustatyta vidutinio brandaus amžiaus vyrų ir moterų imtyje. Tai šiek tiek neatitinka tų rezultatų, kuriuos gavo C. Ryff (1989b). Ji nustatė, kad linksma veikla daro įtaką tiek ankstyvojo, tiek vidutinio brandaus amžiaus žmonių psichologinei gerovei (cit. pagal Ryan, Deci, 2001). Šiuos skirtumus galima aiškinti tuo, kad C. Ryff (1989b) linksma veiklą tyrė bendrai, o ne linksma veiklą atliekamą su geriausiu draugu. K. Voss ir kt. (1999) teigia, kad žmonės tarp 30 ir 50 metų, turintys vaikų, daug daugiau laiko praleidžia su šeimos nariais, o ne su geriausiu draugu. Tad galima manyti, kad mūsų tyrime negautos sąsajos vidutinio brandaus amžiaus vyrų ir moterų imtyje tarp įkvepiančios draugijos ir psichologinės gerovės aspektų, nes šiems tiriamiesiems svarbiau linksma veikla atliekama su šeima (daugelis vidutinio brandaus amžiaus tiriamųjų yra susituokę ir turi vaikų (5 priedas)). Šiai prielaidai patikrinti reikia atlikti papildomus tyrimus.

Taigi mūsų tyrimo rezultatai patvirtina, kad draugystės kokybė daro įtaką ne tik fizinei, psichinei sveikatai, subjektyviai gerovei (Ryan, Deci, 2001), bet ir psichologinei gerovei. Ypač daug sąsajų tarp draugystės kokybės komponentų ir psichologinės gerovės aspektų nustatyta ankstyvame brandžiame amžiuje.

### **Tyrimo ribotumai ir tolesnių tyrimų kryptys**

Vertinant tyrime gautus rezultatus vertėtų atkreipti dėmesį į keletą ribotumų. Pirma, gautų rezultatų negalima taikyti visiems Lietuvos ankstyvojo ir vidutinio brandaus amžiaus žmonėms, nes tirta nedidelė žmonių imtis ir šie žmonės atrinkti patogiosios imties sudarymo principu. Antra, gan mažas tiriamųjų amžiaus išsibarstymas kiekvienoje amžiaus grupėje. Trečia, nevienodas tiriamųjų skaičius vyrų ir moterų grupėse. Gali būti, jog, ištyrus didesnę ir įvairesnę imtį, gautume išsamesnius duomenis. Ketvirta, yra mažoka tyrimų, nagrinėjančių draugystės kokybę ankstyvame ir vidutiniame brandžiame amžiuje. Todėl mūsų tyrimo rezultatų palyginimas su kitų tyrėjų duomenimis yra šiek tiek ribotas. Penkta, šis tyrimas yra koreliacinio pobūdžio, todėl jo rezultatai

nesuteikia galimybės tvirtinti, kad draugystės kokybė daro įtaką psichologinei gerovei. Svarbu išsamiau nagrinėti priežastinius ryšius tarp draugystės kokybės ir psichologinės gerovės kintamųjų, nes tyrime taikytas Pearsono koreliacijos analizės metodas leidžia nustatyti ryšius tarp kintamųjų, tačiau neatskleidžia priežastinių ryšių.

Vis dėl to manome, kad tyrimo duomenys gali būti naudingi vėlesniems draugystės kokybės, psichologinės gerovės tyrimams lyginant tiriamuosius pagal amžių ir lytį, tiriant ryšius tarp draugystės kokybės ir psichologinės gerovės.

## IŠVADOS

1. Ankstyvojo ir vidutinio brandaus amžiaus žmonės panašiai vertina draugystės kokybę. Skirtumai nustatyti tik pagal vieną draugystės kokybės komponentą – įkvepiančią draugiją. Ankstyvojo brandaus amžiaus žmonės dažniau linksmi, maloniai leidžia laiką su geriausiu draugu nei vidutinio brandaus amžiaus žmonės.
2. Ankstyvojo brandaus amžiaus moterų draugystė yra intymesnė, o teigiami jausmai draugui, pasitenkinimas draugyste yra stipresni nei vyrų. Vidutinio brandaus amžiaus moterų draugystė yra intymesnė, jos dažniau su draugais linksmi leidžia laiką, jų pasitenkinimas draugyste yra stipresnis nei vyrų.
3. Ankstyvojo ir vidutinio brandaus amžiaus žmonės panašiai vertina visus psichologinės gerovės aspektus. Ankstyvojo brandaus amžiaus moterys aukščiau vertina aplinkos valdymą ir asmenybės augimą nei vyrai. Vidutinio brandaus amžiaus vyrai ir moterys panašiai vertina visus psichologinės gerovės aspektus.
4. Ankstyvame brandžiame amžiuje daugelis draugystės kokybės komponentų yra teigiamai susiję su psichologinės gerovės aspektais. Vidutiniame brandžiame amžiuje nustatytos dvi sąsajos: įkvepianti draugija (draugystės kokybės komponentas) neigiamai susijusi su savarankiškumu (psichologinės gerovės aspektas) bei teigiami jausmai draugui (draugystės kokybės komponentas), teigiamai susiję su savęs priėmimu (psichologinės gerovės aspektas).
5. Daugelis ankstyvojo brandaus amžiaus vyrų draugystės kokybės komponentų yra teigiamai susiję su psichologinės gerovės aspektais. Daugelis ankstyvojo brandaus amžiaus moterų draugystės kokybės komponentų yra teigiamai susiję su psichologinės gerovės aspektu – teigiamais santykiais su kitais.
6. Vidutinio brandaus amžiaus vyrų grupėje nustatytos kelios neigiamos sąsajos tarp draugystės kokybės komponentų ir psichologinės gerovės aspektų: savęs patvirtinimas (draugystės kokybės komponentas) neigiamai susijęs su savarankiškumu, gyvenimo tikslu ir asmenybės augimu (psichologinės gerovės aspektai); teigiama draugystė (draugystės kokybės komponentas) neigiamai susijusi su asmenybės augimu (psichologinės gerovės aspektas). Kai kurie vidutinio brandaus amžiaus moterų draugystės kokybės komponentai yra teigiamai susiję su psichologinės gerovės aspektais: teigiami jausmai draugui, pasitenkinimas draugyste ir teigiama draugystė (draugystės kokybės komponentai) susiję su savęs priėmimu, teigiamais santykiais su kitais ir aplinkos valdymu (psichologinės gerovės aspektai); intymumas, patikima sąjunga ir

teigiami jausmai draugui (draugystės kokybės komponentai) susiję su asmenybės augimu (psichologinės gerovės aspektas) ir intymumas (draugystės kokybės komponentas) susijęs su teigiamais santykiais su kitais (psichologinės gerovės aspektas).



## LITERATŪRA

1. Adams R. G., Blieszner R. An Integrative conceptual framework for friendship research // *Journal of Social and Personal Relationships*. 1994, vol. 11, p. 163-184.
2. Almonaitienė J., Antinienė D., Ausmanienė N., Lekavičienė R., Matulienė G., Ruibytė L., Vasiliauskaitė Z. *Bendravimo psichologija: vadovėlis*. Kaunas: Technologija, 2001, p. 219.
3. Antonucci T. C., Lansford J. E., Akiyama H. Impact of positive and negative aspects of marital relationships and friendships on well-being of older adults // *Applied Developmental Science*. 2001, vol. 5 (2), p. 68–75. [žiūrėta 2008 m. kovo 02 d.]. Prieiga per internetą: <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=5&hid=3&sid=9eab90ce-24f8-4fb0-bdf6-f5e88ae9106d%40SRCSM2&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=a9h&AN=4758243#db=a9h&AN=4758243>.
4. *APA dictionary of psychology* / Ed. by VandenBos G. R. Washington [D.C.]: American Psychological Association, 2007, p. 391, 996.
5. Asher S. R., Parker J. G. Significance of peer relationship problems in childhood // *Social Competence in Developmental Perspective* / Ed. by Schneider B.H., Attili G. Springer, 1989. P. 5-23. [žiūrėta 2008 m. liepos 28 d.]. Prieiga per internetą: [http://books.google.com/books?id=pbDrFmdpPdQC&pg=PT41&dq=friendship+adulthood+Reliable+Alliance&hl=lt&sig=ACfU3U3UtUavcpF0LmJq3iQz\\_mwZ4lc\\_4Q#PPT35,M1](http://books.google.com/books?id=pbDrFmdpPdQC&pg=PT41&dq=friendship+adulthood+Reliable+Alliance&hl=lt&sig=ACfU3U3UtUavcpF0LmJq3iQz_mwZ4lc_4Q#PPT35,M1).
6. Bagwell C. L., Bender S.E., Andreassi C. L., Kinoshita T. L., Muller J. G. Friendship quality and perceived relationship changes predict psychosocial adjustment in early adulthood // *Journal of Social and Personal Relationships*. 2005, vol. 22 (2), p. 259–278. [žiūrėta 2007 m. baladžio 15 d.]. Prieiga per internetą: <http://spr.sagepub.com/cgi/reprint/22/2/235?ck=nck>.
7. Bank B. J., Hansford S. L. Gender and Friendship: Why are men's best same-sex friendships less intimate and supportive? // *Personal Relationships*. 2000, vol. 7, p. 63-78. [žiūrėta 2006m. vasario 19 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.blackwell-synergy.com/doi/abs/10.1111/j.1475-6811.2000.tb00004.x>.
8. Baron-Cohen S., Wheelwright S. The friendship questionnaire: an investigation of adults with asperger syndrome or high-functioning autism, and normal sex differences // *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2003, vol. 33 (5), p. 509-517.
9. Baumeister R. F., Twenge J. M. The social self // *Handbook of Psychology: Personality and Social Psychology* / Ed. By Millon T., Lerner M. J. New York: John Wiley & Sons, 2003, vol. 5, p. 327-352.

10. Blieszner R. Friendship processes and well-being in the later years of life: implications for interventions // *Journal of Geriatric Psychiatry*. 1995, vol. 28, (2), p. 165-182.
11. Blieszner R., Roberto K. A. Friendship across the life span: reciprocity in individual and relationship development // *Growing Together: Personal Relationships Across the Life Span* / Ed. by Lang, F. R., Fingerman K. L. New York: Cambridge University Press, 2004. P. 159-182.
12. Blieszner R. Close relationships in middle and late adulthood // *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* / Ed. by Vangelisti A. L., Perlman D. New York: Cambridge University Press, 2006. P. 211-227. [žiūrėta 2008 m. liepos 24 d.]. Prieiga per internetą:  
<http://books.google.com/books?id=pvafa2zE0R8C&pg=PA197&dq=friendship+quality+adulthood&hl=lt&sig=ACfU3U0RBJbd2TlAW55ODaDS5egLVIETLQ#PPA191,M1>.
13. Booth A., Hess E. Cross – sex friendship // *Journal of Marriage and the Family*. 1974, vol. 36 (1), p. 38-47.
14. Clark M. S., Grove N. K. Close relationships // *Personality and Social Psychology. Handbook of Psychology*. Vol. 5 / Ed. by T. Millton, M.J. Lerner. I.B. Weiner John Weley & Sons, 2003, p. 447-460.
15. Collins A. W., Madsen S. D. Personal relationships in adolescence and early adulthood// *The Cambridge handbook of personal relationships* / Ed. by Vangelisti A. L., Perlman D. New York: Cambridge University Press, 2006, p. 191-209. [žiūrėta 2008 m. liepos 24 d.]. Prieiga per internetą:  
<http://books.google.com/books?id=pvafa2zE0R8C&pg=PA197&dq=friendship+quality+adulthood&hl=lt&sig=ACfU3U0RBJbd2TlAW55ODaDS5egLVIETLQ#PPA191,M1>.
16. Chrouser Ch. J., Ryff C. D. Multiple roles and well-being: sociodemographic and psychological moderators // *Sex Roles*. 2006, vol. 55, p. 801-815. [žiūrėta 2008 m. kovo 2 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.springerlink.com/content/5565233607105546/fulltext.pdf>.
17. Curtis R. C. The relational self– theoretical convergences in psychoanalysis and social psychology. „Guilford Press“, 1991, p. 319, 67-68. [žiūrėta 2008 m. spalio 25 d.]. Prieiga per internetą:  
<http://books.google.com/books?id=ELc63AwqAcAC&pg=PA318&dq=self-verification+and+self-validation&lr=&hl=lt#PPA68,M1>.
18. *Encyclopedia of adult development* / Ed. by Kastenbaum R. Greenwood Publishing Group, 1993, p. 161-164.
19. Erikson E. H. *Vaikystė ir visuomenė*. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai, 2004. p. 315-316.
20. Fehr B. The life cycle of friendship// *Close relationships: a sourcebook* / Ed. by C. Hendrick, S.S. Hendrick. Thousand Oaks: Sage Publ., 2000. p. 71-82.

21. Fehr B. Intimacy expectations in same-sex friendships: a prototype interaction-pattern model // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004, vol. 86 (2), p. 265-284.
22. Fischer C. S., Oliner S. J. A research note on friendship, gender, and the life cycle // *Social Forces*. 1983, vol. 62 (1), p. 124-133. [žiūrėta 2005 m. gruodžio 17 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.jstor.org/view/00377732/di010902/01p0066c/0>.
23. Franzoi S. L. *Social psychology*. Boston: McGraw-Hill, 2000, p. 399-400.
24. Hinde R. A. *Relationships – a dialectical perspective*. „Psychology Press”, 1997, p. 586, p. 416-417. [žiūrėta 2008 m. lapkričio 12 d.]. Prieiga per internetą: [http://books.google.com/books?id=UVttwrBQCycC&pg=PA416&dq=cross+sex+friendship&as\\_brr=3&hl=lt#PPA417,M1](http://books.google.com/books?id=UVttwrBQCycC&pg=PA416&dq=cross+sex+friendship&as_brr=3&hl=lt#PPA417,M1).
25. Hughes F. P., Noppe L. D. *Human development: across the life span*. St. Paul, 1985, 640 p.
26. Yingling J. A Lifetime of communication– transformations through relational dialogues. „Routledge“, 2004, p. 420, p. 292. [žiūrėta 2008 m. lapkričio 7 d.]. Prieiga per internetą: [http://books.google.com/books?id=7FAP1N1alAoC&pg=PA292&dq=midlife+friendship&as\\_brr=3&hl=lt#PPA292,M1](http://books.google.com/books?id=7FAP1N1alAoC&pg=PA292&dq=midlife+friendship&as_brr=3&hl=lt#PPA292,M1).
27. You H. S., Malley-Morrison K. Young Adult attachment styles and intimate relationships with close friends: a cross-cultural study of Koreans and Caucasian Americans // *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 2000, vol. 31 (4), p. 528-534. [žiūrėta 2007 m. balandžio 15 d.]. Prieiga per internetą: <http://jcc.sagepub.com/cgi/reprint/31/4/528>.
28. Kaplan P. S. *The human odyssey: life-span development*. Minneapolis: West Publ. Co., 1993, p. 543.
29. Kaplan D. L., Keys C. B. Sex and relationships variables as predictors of sexual attraction in cross-sex platonic friendships between young heterosexuals adults // *Journal of Social and Personal Relationships*. 1997, vol. 14 (2), p. 191-206.
30. Kenny D., Kashy D. Enhanced co-orientation in the perception of friends: a social relations analysis // *Journal of Personal and Social Psychology*. 1994, vol. 67 (5), p. 1024-1033.
31. Kim H., McKenry P. The relationship between marriage and psychological well-being // *Journal of Family Issues*. 2002, vol. 23 (8), p. 885-911. [žiūrėta 2007 m. gruodžio 07 d.]. Prieiga per internetą: <http://jfi.sagepub.com/cgi/reprint/23/8/885>.
32. King A. R., Terrance Ch. Relationships between personality disorder attributes and friendship qualities among college students // *Journal of Social and Personal Relationships*. 2006, vol. 23 (1), p. 5–20. [žiūrėta 2006 m. rugpjūčio 24 d.]. Prieiga per internetą: <http://spr.sagepub.com/cgi/reprint/23/1/5> .

33. Kito M. Self-disclosure in romantic relationships and friendships among American and Japanese college students // *The Journal of Social Psychology*. 2005, vol. 145 (2), p. 127–140. [žiūrėta 2006 m. rugsėjo 19 d.]. Prieiga per internetą:  
[http://www.psych.umn.edu/courses/spring06/stegerm/psy1905/articles/kito\\_2005.pdf](http://www.psych.umn.edu/courses/spring06/stegerm/psy1905/articles/kito_2005.pdf).
34. Lachman M. E. Development in midlife // *Annual Review of Psychology*. 2004, vol. 55, p. 305–331. [žiūrėta 2007 m. spalio 22 d.]. Prieiga per internetą:  
<http://arjournals.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.psych.55.090902.141521>.
35. Lemme B. H. Suaugusiojo raida. Vilnius, 2003, p. 575.
36. Lindfors P., Berntsson L., Lundberg U. Factor structure of Ryff's psychological well-being scales in Swedish female and male white-collar workers // *Personality and Individual Differences*. 2006a, vol. 40, p. 1213–1222. [žiūrėta 2007 m. gruodžio 7 d.]. Prieiga per internetą: [http://www.sciencedirect.com/science?\\_ob=ArticleURL&\\_udi=B6V9F-4J0XRY9-7&\\_user=5677593&\\_rdoc=1&\\_fmt=&\\_orig=search&\\_sort=d&view=c&\\_acct=C000049866&\\_version=1&\\_urlVersion=0&\\_userid=5677593&md5=cb3bb372fc72685e2c8fe7bcfa232f58](http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6V9F-4J0XRY9-7&_user=5677593&_rdoc=1&_fmt=&_orig=search&_sort=d&view=c&_acct=C000049866&_version=1&_urlVersion=0&_userid=5677593&md5=cb3bb372fc72685e2c8fe7bcfa232f58).
37. Lindfors P., Berntsson L., Lundberg U. Total workload as related to psychological well-being and symptoms in full-time employed female and male white-collar workers // *International Journal of Behavioral Medicine*. 2006b, Vol. 13 (2), p. 131–137. [žiūrėta 2008 m. kovo 2 d.]. Prieiga per internetą: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdf?vid=2&hid=101&sid=c3421feb-929b-4144-8e97-40abf03ae2d0%40sessionmgr102>.
38. Lyubomirsky S., Tkach C., Dimatteo R. M. What are the differences between happiness and self-esteem // *Social Indicators Research*. 2005, Vol. 78, p. 363-404. [žiūrėta 2009 m. kovo 17 d.]. Prieiga per internetą: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdf?vid=19&hid=151&sid=04767f58-2260-4b84-9642-b1c9b08a2a7f%40sessionmgr9>.
39. Maccoby E. E. Gender and relationships: a development account // J.S. DeLoache / *Current reading in child development*. Boston: Allyn and Bacon, 1992, 248 p.
40. Mendelson M. J., Aboud F. E. Measuring friendship quality in late adolescent and young adults: McGill friendship questionnaire // *Canadian Journal of behavior science*. 1999.
41. Mendelson, M. J., Kay A. C. Positive feelings in friendship: Does imbalance in the relationship matter? // *Journal of Social and Personal Relationships*. 2003, Vol. 20, p. 101-116.
42. Miller J. R., Lerner R. M., Schiamberg L. B, Anderson P. M *The encyclopedia of human ecology*. „ABC-CLIO“, 2003, p. 310-311. [žiūrėta 2008 m. rugpjūčio 18 d.]. Prieiga per internetą:  
[http://books.google.com/books?id=rPcwuEe9MBQC&pg=PA309&dq=midlife+friendship&lr=&as\\_brr=3&hl=lt&sig=ACfU3U3e6Y2bFL0UbW5muvzw3\\_-GfYVI5Q#PPA311,M1](http://books.google.com/books?id=rPcwuEe9MBQC&pg=PA309&dq=midlife+friendship&lr=&as_brr=3&hl=lt&sig=ACfU3U3e6Y2bFL0UbW5muvzw3_-GfYVI5Q#PPA311,M1).

43. Pakalnienė E., Barkauskienė R. Draugystės kokybė ir sąajos su bendraamžių grupės priėmimu paauglystėje // *Psichologija*. 2006, t. 34, p. 103-114.
44. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being // *Annual Reviews of Psychology*. 2001, vol. 52, p. 141-166.
45. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life // *Current Directions in psychological science*. 1995, vol. 4 (4). [žiūrėta 2008 m. gegužės 21 d.]. Prieiga per internetą: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdf?vid=5&hid=6&sid=04767f58-2260-4b84-9642-b1c9b08a2a7f%40sessionmgr9>.
46. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995, vol. 69, p. 719-727.
47. Ryff C. D., Singer B. H. Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being // *Journal of Happiness Studies*. 2008, vol. 9, p.13–39. [žiūrėta 2008 m. vasario 11 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.springerlink.com/content/rn6211q716253m47>.
48. Ryff C. D., Heidrich S. M. Experience and well-being: explorations on domains of life and how they matter // *International Journal of Behavioral Development*. 1997, vol. 20 (2), p. 193-206. [žiūrėta 2008 m. kovo 2 d.]. Prieiga per internetą: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdf?vid=2&hid=120&sid=6553b44d-58b2-49fb-b74b-ee1b9f969a2c%40sessionmgr102>.
49. Schroeder B. A. Human growth and development. St. Paul West Publ. Co., 1992. 592 p.
50. Snyder C. R., Lopez Sh. J. Handbook of positive psychology, 2002, „Oxford University Press US“, p. 549. [žiūrėta 2008 m. rugsėjo 15 d.]. Prieiga per internetą: [http://books.google.com/books?id=2Cr5rP8jOnsC&pg=PA549&dq=Psychological+well-being+Ryff+close+relationships&lr=&as\\_brr=3&hl=lt&sig=ACfU3U1PkdlIo8JNE61lm0hP7oCOz6hitw](http://books.google.com/books?id=2Cr5rP8jOnsC&pg=PA549&dq=Psychological+well-being+Ryff+close+relationships&lr=&as_brr=3&hl=lt&sig=ACfU3U1PkdlIo8JNE61lm0hP7oCOz6hitw).
51. Snyder C. R., Lopez Sh. J. Positive psychology: the scientific and practical explorations of human strengths. Sage, 2006, p. 69-73. [žiūrėta 2008 m. rugpjūčio 20 d.]. Prieiga per internetą: [http://books.google.com/books?id=2ur8ci01fIkC&pg=PA70&dq=Psychological+Ryff+well-being&lr=&as\\_brr=3&hl=lt&sig=ACfU3U2wUKo3jl0FbYPaXiweSdSzbj-H2g#PPA73,M1](http://books.google.com/books?id=2ur8ci01fIkC&pg=PA70&dq=Psychological+Ryff+well-being&lr=&as_brr=3&hl=lt&sig=ACfU3U2wUKo3jl0FbYPaXiweSdSzbj-H2g#PPA73,M1).
52. Stein J. A., Newcomb M, D. Adult outcomes of adolescent conventional and agentic orientations: a 20 – year longitudinal study//*Journal of Early Adolescence*, 1999, vol.19, no.1, p. 39-65. [žiūrėta 2007 m. balandžio 15 d.]. Prieiga per internetą: <http://jea.sagepub.com/cgi/reprint/19/1/39>.
53. Suls J. M., Wallston K. A. Social psychological foundations of health and illness. Blackwell Publishing, 2003. [žiūrėta 2008 m. lapkričio 22 d.]. Prieiga per internetą

- [http://books.google.com/books?id=Hb67Kly1NpcC&pg=PA432&dq=Seligman+and+Csikszentmihalyi,+2000&as\\_brr=3&hl=lt](http://books.google.com/books?id=Hb67Kly1NpcC&pg=PA432&dq=Seligman+and+Csikszentmihalyi,+2000&as_brr=3&hl=lt).
54. Suslavičius A. Socialinė psichologija. Vilniaus universiteto leidykla, 2006.
  55. Šilinskas G., Žukauskienė R. Subjektyvios gerovės išgyvenimas ir su juo susiję veiksniai vyrų imtyje // *Psichologija*. 2004, 30, p.1-12.
  56. Zabatany L., Conley R., Pepper S. Personality and gender differences in friendship needs and experiences in preadolescence and young adulthood // *International Journal of Behavioral Development*. 2004, vol. 28 (4), p. 299–310. [žiūrėta 2007 m. balandžio 30 d.]. Prieiga per internetą: <http://jbd.sagepub.com/cgi/reprint/28/4/299>.
  57. Van Arsdale D. C., Newman P. Women transitions in retirement: the role of the retirement planner // *Women in Mid-Life– Planning for Tomorrow* / Ed. by Hayes Ch. L. „Haworth Press“, 1992, p. 101 -117. [žiūrėta 2008 m. spalio 26 d.]. Prieiga per internetą: [http://books.google.com/books?id=lj2dmu2wo84C&pg=PA115&dq=friendship+in+midlife&lr=&as\\_brr=3&hl=lt#PPA105,M1](http://books.google.com/books?id=lj2dmu2wo84C&pg=PA115&dq=friendship+in+midlife&lr=&as_brr=3&hl=lt#PPA105,M1).
  58. Veniegas C. R., Peplau L. A. Power and the quality of same-sex friendships// *Psychology of Women Quarterly*. 1997, vol. 21, p. 279-297. [žiūrėta 2007 m. gegužės 21 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.blackwell-synergy.com/doi/ref/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00113.x?prevSearch=allfield%3A%28satisfaction+with+friendship%29>.
  59. Verbrugge L. M. The structure of adult friendship choices // *Social Forces*. 1977, vol. 56 (2), p. 576-597. [žiūrėta 2007m. balandžio 19 d.]. Prieiga per internetą: <http://links.jstor.org/sici?sici=0037-7732%28197712%2956%3A2%3C576%3ATSOAFC%3E2.0.CO%3B2-0>.
  60. Verbrugge L. M. A research note on adult friendship contact: a dyadic perspective // *Social forces*. 1983, vol. 62 (1), p. 78-83. [žiūrėta 2007 m. balandžio 19 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.jstor.org/cgi-bin/jstor/printpage/00377732/di010902/01p00637/0.pdf?backcontext=results&dowhat=Acrobat&config=&userID=c1db2e42@vu.lt/01cce4405f00501bfcaf2&0.pdf>.
  61. Voss K., Markiewicz D., Doyle A. B. Friendship, marriage and self-esteem// *Journal of Social and Personal Relationships*. 1999, vol. 16, no. 1, p. 103-122.
  62. Wright P. H. Toward a theory of friendship based on a conception of self // *Human Communication Research*. 1978, vol. 4 (3), p. 196-207. [žiūrėta 2007 m. gegužės 21 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.blackwell-synergy.com/doi/ref/10.1111/j.1468-2958.1978.tb006009.x?prevSearch=allfield%3A%28self-esteem+andfriendship%29>.
  63. Žukauskienė R. Raidos psichologija. Vilnius: Valstybinis leidybos centras, 1996.

Esu Vilniaus universiteto pedagoginės psichologijos magistrantūros II kurso studentė. Šiuo tyrimu siekiu išsiaiškinti draugystės (su geriausiu draugu/ geriausią draugę) kokybės ir psichologinės gerovės ypatumus ankstyvame ir vidutiniame brandžiame amžiuje. Šį tyrimą sudaro trys anketos. Prašau atsakyti į pateiktus klausimus taip, kaip galvojate. Visi atsakymai man labai svarbūs. Garantuojau atsakymų konfidencialumą.

### Keletas klausimų apie Jus

Jums tinkantį atsakymų variantą pažymėkite kryžiu (X)

#### 1. Kiek Jums metų?

(įrašykite) .....

#### 2. Jūsų lytis?

- Vyras
- Moteris

#### 3. Jūsų išsilavinimas?

- Pradinis
- Pagrindinis
- Vidurinis
- Profesinis
- Aukštesnysis
- Aukštasis
- Kita (įrašykite).....

#### 4. Jūsų šeimyninė padėtis?

- Nevedęs/ netekėjusi
- Vedęs/ ištekėjusi
- Išsiskyres/ išsiskyrusi
- Našlys/ našlė

#### 5. Ar turite vaikų?

- Neturiu
- Turiu

#### 6. Jūsų užsiėmimas?

- Mokausi mokykloje
- Studijuoju
- Dirbu
- Dirbu ir studijuoju
- Nedirbu
- Laikinais nedirbu
- Auginu vaikus
- Kita (įrašykite).....

### Keletas klausimų apie Jūsų geriausią draugą/draugę

Jums tinkantį atsakymų variantą pažymėkite kryžiu (X)

#### 1. Kiek Jūsų geriausiam/(-iai) draugui/(-ei) metų? (įrašykite).....

#### 2. Jūsų geriausio/(-ios) draugo/(-ės) lytis?

- Vyras
- Moteris

#### 3. Jūsų geriausio/(-ios) draugo/(-ės) išsilavinimas?

- Pradinis
- Pagrindinis
- Vidurinis
- Profesinis
- Aukštesnysis
- Aukštasis
- Kita (įrašykite).....

#### 4. Jūsų geriausio/(-ios) draugo/(-ės) šeimyninė padėtis?

- Nevedęs/ netekėjusi
- Vedęs/ ištekėjusi
- Išsiskyres/išsiskyrusi
- Našlys/ našlė

#### 5. Ar turi vaikų Jūsų geriausias/(-ia) draugas/(-ė)?

- Neturi
- Turi

#### 6. Jūsų geriausio/(-ios) draugo/(-ės) užsiėmimas?

- Mokosi mokykloje
- Studijuoja
- Dirba
- Dirba ir studijuoja
- Nedirba
- Laikinais nedirba
- Augina vaikus
- Kita (įrašykite).....

## I ANKETA

# \_\_\_\_\_

(draugo/ draugės vardas)

Šią anketą sudaro 30 teiginių apie tai koks yra Jūsų geriausias draugas/ geriausia draugė. Įsivaizduokite, kad kiekvieno teiginio tuščiaje tarpe yra įrašytas Jūsų geriausio draugo/geriausios draugės vardas. Turėdami jį ar ją omenyje, nuspręskite kaip dažnai teiginys tinka. Kiekvieno teiginio dešinėje esančioje skalėje pažymėkite skaičių, kuris rodo kaip dažnai Jūsų geriausias draugas/geriausia draugė daro ar nedaro tai. Čia nėra teisingų ar klaidingų atsakymų, nes draugystės skiriasi viena nuo kitos. Tiesiog apibūdinkite savo geriausią draugą/draugę taip koks jis/ ji yra.

	Niekada	Retai	Kartais	Gana dažnai	Dažnai dažnai
1. __ padeda man, kai reikia.	0	1	2	3	4 5 6 7 8
2. __ padėtų man jaustis patogiai naujoje situacijoje.	0	1	2	3	4 5 6 7 8
3. __ yra žmogus, kuriam galiu papasakoti asmeninius dalykus.	0	1	2	3	4 5 6 7 8
4. __ turi puikių idėjų kaip linksintis.	0	1	2	3	4 5 6 7 8
5. __ norėtų likti draugais/(-ėmis), jei mes nesimatytumėme keletą mėnesių.	0	1	2	3	4 5 6 7 8
6. Dėka __ jaučiuosi protingas/(-a).	0	1	2	3	4 5 6 7 8
7. __ mane prajuokina.	0	1	2	3	4 5 6 7 8
8. __ žino kada aš nusiminęs/(-usi).	0	1	2	3	4 5 6 7 8
9. __ padeda man daryti įvairus dalykus.	0	1	2	3	4 5 6 7 8
10. __ pastebi mano gabumus.	0	1	2	3	4 5 6 7 8
11. Jei išsigąščiau, būtų gerai, kad __ būtų šalia.	0	1	2	3	4 5 6 7 8
12. __ liktų draugu/(-e), net jei mes susigrumtumėme.	0	1	2	3	4 5 6 7 8
13. __ paskolina man reikalingų daiktų.	0	1	2	3	4 5 6 7 8
14. Jei būčiau susirūpinęs/(-usi), __ padarytų, kad jausčiausi geriau.	0	1	2	3	4 5 6 7 8
15. __ yra žmogus, kuriam galiu patikėti paslaptis.	0	1	2	3	4 5 6 7 8
16. __ liktų mano draugu/(-e), net jeigu kiti žmonės mane kritikuotų.	0	1	2	3	4 5 6 7 8
17. __ pagiria mane, jei kažką darau gerai.	0	1	2	3	4 5 6 7 8
18. Su __ įdomu kalbėtis.	0	1	2	3	4 5 6 7 8
19. Dėka __ jaučiuosi ypatingu/(-a).	0	1	2	3	4 5 6 7 8
20. __ liktų mano draugu/(-e), net jei kiti žmonės manęs nemėgtų.	0	1	2	3	4 5 6 7 8
21. __ žino, kai man kas nors neduoda ramybės.	0	1	2	3	4 5 6 7 8
22. Su __ įdomu būti.	0	1	2	3	4 5 6 7 8
23. Jei būčiau susinervinęs/(-usi), __ mane nuramintų.	0	1	2	3	4 5 6 7 8
24. __ padeda man, kai ką nors sunkiai stengiuosi užbaigti.	0	1	2	3	4 5 6 7 8
25. Dėka __ jaučiu, kad galiu ką nors daryti gerai.	0	1	2	3	4 5 6 7 8
26. __ norėtų likti mano draugu/(-e), net jeigu mes susipyktumėme .	0	1	2	3	4 5 6 7 8
27. __ parodo man, kaip atlikti ką nors geriau.	0	1	2	3	4 5 6 7 8
28. Su __ smagu sėdėti kartu ir kalbėtis.	0	1	2	3	4 5 6 7 8
29. Su __ lengva kalbėtis apie asmeniškų dalykus.	0	1	2	3	4 5 6 7 8
30. __ padeda man jaustis geriau, kai esu nusiminęs/(-usi).	0	1	2	3	4 5 6 7 8



## II ANKETA

# \_\_\_\_\_

(draugo/ draugės vardas)

Šią anketą sudaro 16 teiginių apie Jūsų jausmus geriausiam draugui/geriausiai draugei. Įsivaizduokite, kad kiekvieno teiginio tuščiaje tarpe yra įrašytas Jūsų geriausio draugo/ geriausios draugės vardas. Turėdami jį ar ją omenyje, nuspręskite kiek Jūs sutinkate ar nesutinkate su kiekvienu teiginiu. Kiekvieno teiginio dešinėje esančioje skalėje pažymėkite skaičių kiek sutinkate su teiginiu apibūdinančiu Jūsų jausmus. Čia nėra teisingų ar klaidingų atsakymų, nes kiekvieno suaugusiojo jausmai geriausiam draugui/geriausiai draugei yra skirtingi. Tiesiog nuoširdžiai apibūdinkite savo jausmus geriausiam draugui/ geriausiai draugei.

		Visiškai nesutinku		Kažkiek nesutinku			Kažkiek sutinku		Visiškai sutinku	
1.	Esu laimingas/(-a) draugaudamas/(-a) su __.	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4
2.	Man rūpi __.	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4
3.	Man labai patinka __.	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4
4.	Manau, kad mano draugystė su __ yra puiki.	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4
5.	Jaučiu pasitenkinimą draugaudamas/(-a) su __.	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4
6.	Manau, kad mano draugystė su __ yra graži.	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4
7.	Noriu ilgai likti draugais/(-ėmis) su __.	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4
8.	__ man patinka labiau nei daugelis pažįstamų žmonių.	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4
9.	Jaučiuosi artimas/(-a) __.	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4
10.	Manau, kad mano draugystė su __ tvirta.	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4
11.	Man malonu draugauti su __.	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4
12.	Džiaugiuosi, kad __ yra mano draugas/(-ė).	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4
13.	Tikiuosi, __ ir aš liksime draugais/(-ėmis).	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4
14.	Jei __ išvyktų, ilgėčiausi jo/jos.	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4
15.	Esu patenkintas/(-a) draugyste su __.	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4
16.	Smagu būti __ draugu/(-e).	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4

### III ANKETA

Žemiau pateikti teiginiai apie tai, kaip Jūs jaučiatės ir ką galvojate apie savo gyvenimą. Prašome perskaityti kiekvieną teiginį ir ties juo apibraukti skaičių, kuris labiausiai atitinka Jūsų nuomonę. Atminkite, kad čia nėra nei teisingų, nei klaidingų atsakymų.

		Visiškai nesutinku	Iš dalies nesutinku	Šiek tiek nesutinku	Šiek tiek sutinku	Iš dalies sutinku	Visiškai sutinku
1.	Dauguma žmonių mano, kad aš mielas/(-a) ir malonus/(-i).	1	2	3	4	5	6
2.	Kartais aš imu kitaip elgtis ar galvoti, kad neišsiskirčiau iš aplinkinių.	1	2	3	4	5	6
3.	Iš esmės aš jaučiuosi valdantis/(-i) savo gyvenimą.	1	2	3	4	5	6
4.	Aš nesidomiu veiklomis, kurios išlėstų mano akiratį.	1	2	3	4	5	6
5.	Galvodamas/(-a) apie tai, ką padariau praeityje ir ką dar tikiuosi padaryti ateityje jaučiuosi gerai.	1	2	3	4	5	6
6.	Kai galvoju apie savo gyvenimą, džiaugiuosi, kad viskas taip susiklostė.	1	2	3	4	5	6
7.	Man buvo sunku ir skausminga palaikyti artimus santykius.	1	2	3	4	5	6
8.	Nebijau pareikšti savo nuomonės, netgi kai ji priešinga daugumos nuomonei.	1	2	3	4	5	6
9.	Kasdienio gyvenimo reikalavimai dažnai mane slegia.	1	2	3	4	5	6
10.	Jaučiu, kad laikui bėgant vis geriau save pažįstu.	1	2	3	4	5	6
11.	Gyvenu šia diena ir nesuku galvos dėl ateities.	1	2	3	4	5	6
12.	Iš esmės aš pasitikiu savimi ir gerai apie save galvoju.	1	2	3	4	5	6
13.	Dažnai jaučiuosi vienišas/(-a), nes turiu tik keletą artimų draugų, su kuriais galėčiau pasidalinti savo rūpesčiais.	1	2	3	4	5	6
14.	Mano sprendimams paprastai nedaro įtakos aplinkiniai.	1	2	3	4	5	6
15.	Aš nelabai pritampu prie aplinkinių žmonių.	1	2	3	4	5	6
16.	Aš mėgstu išbandyti naujus dalykus.	1	2	3	4	5	6

		Visiškai nesutinku	Iš dalies nesutinku	Šiek tiek nesutinku	Šiek tiek sutinku	Iš dalies sutinku	Visiškai sutinku
17.	Esu linkęs/(-usi) susitelkti į dabartį, nes ateitis beveik visada man sukelia problemų.	1	2	3	4	5	6
18.	Man atrodo, kad dauguma mano pažįstamų iš gyvenimo gavo daugiau nei aš.	1	2	3	4	5	6
19.	Man patinka artimai pasikalbėti su šeimos nariais ar draugais.	1	2	3	4	5	6
20.	Aš esu linkęs/(-usi) nerimauti dėl to, ką kiti žmonės apie mane mano.	1	2	3	4	5	6
21.	Aš pakankamai gerai susitvarkau su savo kasdieninėm pareigom.	1	2	3	4	5	6
22.	Aš nenoriu išbandyti naujų dalykų – mano gyvenimas geras toks, koks yra.	1	2	3	4	5	6
23.	Aš turiu savo gyvenimo tikslą.	1	2	3	4	5	6
24.	Jei turėčiau galimybę, savo gyvenime daug ką pakeisčiau.	1	2	3	4	5	6
25.	Man svarbu įdėmiai išsiklausti, kai artimi draugai man pasakoja apie savo problemas.	1	2	3	4	5	6
26.	Būti patenkintam/(-a) savimi man svarbiau, nei gauti kitų pritarimą.	1	2	3	4	5	6
27.	Mane dažnai slegia mano išipareigojimai.	1	2	3	4	5	6
28.	Manau, kad svarbu patirti naujų išpūdžių, skatinančių susimąstyti apie save ir pasaulį.	1	2	3	4	5	6
29.	Mano kasdienė veikla dažnai atrodo nereikšminga ir banali.	1	2	3	4	5	6
30.	Aš esu patenkintas/(-a) daugeliu savo asmenybės savybių.	1	2	3	4	5	6
31.	Aš turiu nedaug žmonių, kurie norėtų manęs išsiklausti, kai man to reikia.	1	2	3	4	5	6
32.	Aš linkęs pasiduoti įtakai žmonių, kurie turi tvirtą nuomonę.	1	2	3	4	5	6
33.	Jei būčiau nepatenkintas/(-a) savo gyvenimu, imčiausi veiksmingų priemonių.	1	2	3	4	5	6
34.	Jaučiu, kad metams bėgant nelabai patobulėjau.	1	2	3	4	5	6
35.	Nelabai įsivaizduoju, ką aš stengiuosi nuveikti gyvenime.	1	2	3	4	5	6

		Visiškai nesutinku	Iš dalies nesutinku	Šiek tiek nesutinku	Šiek tiek sutinku	Iš dalies sutinku	Visiškai sutinku
36.	Praeityje padariau kai kurių klaidų, bet viskas išėjo į gera.	1	2	3	4	5	6
37.	Aš jaučiu, kad daug gaunu iš draugų.	1	2	3	4	5	6
38.	Mane sunku įkalbėti daryti tai, ko aš nenoriu.	1	2	3	4	5	6
39.	Paprastai aš moku pasirūpinti savo finansais ir panašiais reikalais.	1	2	3	4	5	6
40.	Mano galva, bet kurio amžiaus žmonės gali tobulėti ir keistis.	1	2	3	4	5	6
41.	Esu įpratęs/(-usi) kelti sau tikslus, tačiau dabar tai atrodo laiko švaistymas.	1	2	3	4	5	6
42.	Daugeliu atžvilgiu aš jaučiuosi nusivylęs/(-usi) savo gyvenimo pasiekimais.	1	2	3	4	5	6
43.	Man atrodo, kad dauguma žmonių turi daugiau draugų nei aš.	1	2	3	4	5	6
44.	Man svarbiau prisitaikyti prie kitų, nei ginti savo principus.	1	2	3	4	5	6
45.	Man kelia stresą tai, kad aš negaliu aprėpti visų darbų, kuriuos turiu atlikti kasdien.	1	2	3	4	5	6
46.	Laikui bėgant aš daugiau supratau apie gyvenimą ir tai mane sustiprino.	1	2	3	4	5	6
47.	Man patinka planuoti ateitį ir įgyvendinti savo planus.	1	2	3	4	5	6
48.	Dažniausiai aš didžiuojuosi savimi ir savo gyvenimu.	1	2	3	4	5	6
49.	Žmonės apibūdintų mane kaip draugišką ir pasirengusį bendrauti asmenį.	1	2	3	4	5	6
50.	Aš įsitikinęs/(-usi) savo teisumu, net jei tai prieštarauja bendrai nuomonei.	1	2	3	4	5	6
51.	Aš gerai paskirstau laiką, todėl galiu atlikti viską, ką turiu padaryti.	1	2	3	4	5	6
52.	Jaučiu, kad bėgant metams aš patobulėjau.	1	2	3	4	5	6

		Visiškai nesutinku	Iš dalies nesutinku	Šiek tiek nesutinku	Šiek tiek sutinku	Iš dalies sutinku	Visiškai sutinku
53.	Aš aktyviai įgyvendinu visus savo planus.	1	2	3	4	5	6
54.	Aš pavydžiu daugumai žmonių jų gyvenimo.	1	2	3	4	5	6
55.	Nesu patyręs/(-usi) daug šilumos ir pasitikėjimo santykiuose su kitais.	1	2	3	4	5	6
56.	Man sunku garsiai pareikšti savo nuomonę diskusijoje.	1	2	3	4	5	6
57.	Mano krūvis didelis, bet man smagu, kad susitvarkau su viskuo.	1	2	3	4	5	6
58.	Man nepatinka būti naujose situacijose, kur reikia keisti savo senus įpročius.	1	2	3	4	5	6
59.	Kai kurie žmonės be tikslo klajoja po gyvenimą, bet aš ne toks/tokia.	1	2	3	4	5	6
60.	Dauguma žmonių apie save galvoja geriau, nei aš.	1	2	3	4	5	6
61.	Bendraudamas/(-a) su draugais, dažnai išlieku stebėtoju/(-a).	1	2	3	4	5	6
62.	Aš dažnai pakeičiu požiūrį, jei mano draugai ir šeima man nepritaria.	1	2	3	4	5	6
63.	Susierziniu planuodamas/(-a) kasdienes darbus, nes aš niekada nepadarau dalykų, kuriuos būnu suplanavęs/(-usi).	1	2	3	4	5	6
64.	Man gyvenimas – nesibaigiantis mokymosi, pokyčio ir augimo procesas.	1	2	3	4	5	6
65.	Kartais atrodo, kad gyvenime jau nuveikiau viską ką reikėjo.	1	2	3	4	5	6
66.	Dažnai pabundu su nepasitenkinimo jausmu savo gyvenimu.	1	2	3	4	5	6
67.	Žinau, kad galiu pasitikėti savo draugais, ir jie žino, kad gali pasitikėti manimi.	1	2	3	4	5	6
68.	Aš nesu toks žmogus, kuris pasiduoda socialiniam spaudimui galvoti ar veikti kitaip.	1	2	3	4	5	6
69.	Mano pastangos rasti sau tinkamus užsiėmimus ir užmegzti ryšius yra pakankamai sėkmingos.	1	2	3	4	5	6

		Visiškai nesutinku	Iš dalies nesutinku	Šiek tiek nesutinku	Šiek tiek sutinku	Iš dalies sutinku	Visiškai sutinku
70.	Džiaugiuosi matydamas/(-a) kaip pasikeitė ir subrendo mano pažiūros metams bėgant.	1	2	3	4	5	6
71.	Mano gyvenimo tikslai mane labiau džiugina nei erzina.	1	2	3	4	5	6
72.	Praeityje buvo ir pakilimų ir nuopolių, bet iš esmės, nenorėčiau nieko keisti.	1	2	3	4	5	6
73.	Man sunku visiškai atsiverti, kai kalbuosi su kitais.	1	2	3	4	5	6
74.	Man rūpi, kaip kiti žmonės vertina tai, kaip aš išnaudoju savo galimybes gyvenime.	1	2	3	4	5	6
75.	Man sunku sutvarkyti savo gyvenimą taip, kaip norėčiau.	1	2	3	4	5	6
76.	Aš jau seniai lioviuosi taisyti ir keisti savo gyvenimą.	1	2	3	4	5	6
77.	Man malonu galvoti apie tai, ką pasiekiau gyvenime.	1	2	3	4	5	6
78.	Kai palyginu save su draugais ir pažįstamais, jaučiuosi patenkintas/(-a) savimi.	1	2	3	4	5	6
79.	Mano draugai ir aš palaikome vieni kitus, kai turime problemų.	1	2	3	4	5	6
80.	Aš vertinu save pagal tai, kas man yra svarbu, o ne pagal kitų žmonių nuomonę.	1	2	3	4	5	6
81.	Aš sugebėjau susikurti mėgstamus namus ir gyventi taip, kaip man patinka.	1	2	3	4	5	6
82.	Yra tiesos posakyje, kad negali išmokyti seno šuns naujų triukų.	1	2	3	4	5	6
83.	Viską apsvarsčius abejoju, kad gyvenime daug pasiekiau.	1	2	3	4	5	6
84.	Visi turi silpnų, bet atrodo, kad aš jų turiu daugiau, nei kiti.	1	2	3	4	5	6

## Tyrimo dalyvių ir jų geriausio/(-ios) draugo/(-ės) duomenys

		Ankstyvasis brandus amžius		Ankstyvojo brandaus amžiaus vyrai		Ankstyvojo brandaus amžiaus moterys		Vidutinis brandus amžius		Vidutinio brandaus amžiaus vyrai		Vidutinio brandaus amžiaus moterys	
		Respondentas	Draugas	Respondentas	Draugas	Respondentas	Draugas	Respondentas	Draugas	Respondentas	Draugas	Respondentas	Draugas
Amžiaus vidurkis		26	25,76	25,57	25,34	26,35	26,11	45,09	44,54	45,23	45,61	45	43,8
		%											
Lytis	Vyras	45,5	48,1	-	65,7	-	33,3	41,2	33,3	-	76,2	-	3,3
	Moteris	54,5	51,9	-	34,3	-	66,7	58,8	66,7	-	23,8	-	96,7
Išsilavinimas	Pagrindinis	2,6	1,3	5,7	0	0	2,4	0	3,9	0	0	0	6,7
	Vidurinis	35,1	48,7	45,7	70,6	26,2	31	6	13,7	4,8	19	6,9	10
	Profesinis	9,1	10,5	14,3	8,8	4,8	11,9	24	15,7	28,6	19	20,7	13,3
	Aukštesnysis	2,6	3,9	2,9	0	2,4	7,1	22	15,7	19	23,8	24,1	10
	Aukštasis	50,6	35,5	31,4	20,6	66,7	47,6	48	51	47,6	38,1	48,3	60
Šeimyninė padėtis	Nevedęs	62,3	71,1	62,9	73,5	61,9	69	7,8	5,9	4,8	9,5	13,3	3,3
	Vedęs	32,5	27,6	31,4	23,5	33,3	31	80,4	80,4	95,2	76,2	70,0	83,3
	Išsiskyręs	5,2	1,3	5,7	2,9	4,8	0	7,8	7,8	0	9,5	13,3	6,7
	Našlys	0	0	0	0	0	0	3,9	5,9	0	4,8	3,3	6,7
Vaikai	Neturi vaikų	74	75,3	71,4	78,8	76,2	78	10,2	6,1	0	10,5	16,7	3,3
	Turi vaikų	26	24,7	28,6	21,2	23,8	22	89,8	93,9	100	89,5	83,3	96,7
Užsiėmimas	Mokosi mokykloje	2,6	2,6	0	0	4,8	4,8	0	0	0	0	0	0
	Studijuoja	26	27,6	37,1	47,1	16,7	11,9	3,9	0	0	0	6,7	0
	Dirba	50,6	46,1	45,7	44,1	54,8	47,6	80,4	94,1	90,5	100	73,3	93,3
	Dirba ir studijuoja	18,2	21,1	17,1	8,8	19	31	11,8	2	9,5	0	13,3	3,3
	Nedirba	0	1,3	0	0	0	2,4	0	0	0	0	0	0
	Laikinais nedirba	2,6	0	0	0	4,8	0	0	3,9	0	0	0	3,3
	Augina vaikus	0	1,3	0	0	0	2,4	3,9	0	0	0	6,7	0

1 lentelė. Ankstyvojo ir vidutinio brandaus amžiaus žmonių draugystės kokybės komponentų ir psichologinės gerovės aspektų sąsajos

Draugystės kokybės komponentai	Psichologinės gerovės aspektai											
	Savęs priėmimas		Teigiami santykiai su kitais		Savarankiškumas		Aplinkos valdymas		Gyvenimo tikslas		Asmenybės augimas	
	Pearsono koreliacijos koeficientai											
	ABA	VBA	ABA	VBA	ABA	VBA	ABA	VBA	ABA	VBA	ABA	VBA
Įkvepianti draugija	0,395 <sup>***</sup>	-0,060	0,461 <sup>***</sup>	0,240	0,163	-0,315 <sup>*</sup>	0,260 <sup>*</sup>	-0,163	0,270 <sup>*</sup>	-0,082	0,340 <sup>**</sup>	0,144
Pagalba	0,207	-0,143	0,220	0,254	0,106	-0,261	0,164	-0,153	0,135	0,015	0,156	0,029
Intymumas	0,375 <sup>***</sup>	-0,026	0,456 <sup>***</sup>	0,211	0,004	-0,141	0,259 <sup>*</sup>	-0,064	-0,006	-0,031	0,322 <sup>**</sup>	0,149
Patikima sąjunga	0,497 <sup>***</sup>	0,109	0,519 <sup>***</sup>	-0,025	0,239 <sup>*</sup>	0,093	0,247 <sup>*</sup>	0,025	0,230 <sup>*</sup>	0,215	0,434 <sup>***</sup>	0,196
Savęs patvirtinimas	0,394 <sup>***</sup>	-0,195	0,403 <sup>***</sup>	0,258	0,102	-0,277	0,284 <sup>*</sup>	-0,231	0,091	-0,076	0,261 <sup>*</sup>	-0,045
Emocinis saugumas	0,239 <sup>*</sup>	-0,062	0,355 <sup>**</sup>	-0,031	-0,031	-0,178	0,189	-0,142	0,041	0,114	0,179	0,098
Draugo indėlis į draugystę	0,419 <sup>***</sup>	-0,090	0,483 <sup>***</sup>	0,196	0,108	-0,237	0,284 <sup>*</sup>	-0,160	0,142	0,027	0,333 <sup>**</sup>	0,108
Teigiami jausmai draugui	0,349 <sup>**</sup>	0,323 <sup>*</sup>	0,396 <sup>***</sup>	0,263	0,091	-0,050	0,342 <sup>**</sup>	0,153	0,040	0,064	0,407 <sup>***</sup>	-0,089
Pasitenkinimas draugyste	0,410 <sup>**</sup>	0,272	0,484 <sup>**</sup>	0,236	0,174	-0,050	0,318 <sup>**</sup>	0,114	0,143	0,000	0,380 <sup>**</sup>	-0,107
Teigiama draugystė	0,394 <sup>***</sup>	0,295	0,456 <sup>***</sup>	0,243	0,135	-0,070	0,344 <sup>**</sup>	0,129	0,092	0,012	0,411 <sup>***</sup>	-0,151

\* p < 0,05, \*\* p < 0,01, \*\*\* p < 0,001 Paaiškinimai: ABA – ankstyvasis brandus amžius, VBA – vidutinis brandus amžius



2 lentelė. Vyrų ir moterų draugystės kokybės komponentų ir psichologinės gerovės aspektų sąsajos

Draugystės kokybės komponentai		Psichologinės gerovės aspektai					
		Savęs priėmimas	Teigiami santykiai su kitais	Savarankiškumas	Aplinkos valdymas	Gyvenimo tikslas	Asmenybės augimas
		Pearsono koreliacijos koeficientai					
Įkvepianti draugija	ABAV	0,581 <sup>***</sup>	0,546 <sup>**</sup>	0,354 <sup>*</sup>	0,282	0,236	0,375 <sup>*</sup>
	ABAM	0,201	0,437 <sup>**</sup>	-0,009	0,299	0,323 <sup>*</sup>	0,319 <sup>*</sup>
	VBAV	0,081	0,100	-0,122	0,073	-0,182	0,018
	VBAM	-0,071	0,284	-0,369	-0,210	0,008	0,162
Pagalba	ABAV	0,477 <sup>**</sup>	0,402 <sup>*</sup>	0,354 <sup>*</sup>	0,352 <sup>*</sup>	0,178	0,193
	ABAM	-0,189	0,043	-0,166	-0,139	0,014	-0,013
	VBAV	-0,240	0,393	-0,184	0,049	0,069	-0,030
	VBAM	-0,125	0,199	-0,332	-0,311	-0,023	0,097
Intymumas	ABAV	0,600 <sup>***</sup>	0,338 <sup>*</sup>	-0,006	0,275	-0,105	0,236
	ABAM	0,042	0,495 <sup>**</sup>	-0,041	0,060	0,013	0,283
	VBAV	-0,060	0,004	-0,164	-0,061	-0,217	-0,144
	VBAM	0,170	0,433 <sup>*</sup>	0,035	0,153	0,254	0,503 <sup>**</sup>
Patikima sąjunga	ABAV	0,653 <sup>***</sup>	0,574 <sup>***</sup>	0,347 <sup>*</sup>	0,115	0,195	0,487 <sup>**</sup>
	ABAM	0,273	0,464 <sup>**</sup>	0,123	0,266	0,226	0,262
	VBAV	0,233	-0,212	0,185	0,037	0,208	0,050
	VBAM	0,015	0,191	0,068	0,094	0,261	0,393 <sup>*</sup>
Savęs patvirtinimas	ABAV	0,560 <sup>***</sup>	0,371 <sup>*</sup>	0,235	0,371 <sup>*</sup>	-0,005	0,136
	ABAM	0,163	0,409 <sup>*</sup>	-0,042	0,120	0,171	0,368 <sup>*</sup>
	VBAV	-0,353	0,369	-0,470 <sup>*</sup>	-0,300	-0,482 <sup>*</sup>	-0,456 <sup>*</sup>
	VBAM	-0,046	0,121	-0,095	-0,112	0,258	0,282

2 lentelės tęsinys

Draugystės kokybės komponentai		Psichologinės gerovės aspektai					
		Savęs priėmimas	Teigiami santykiai su kitais	Savarankiškumas	Aplinkos valdymas	Gyvenimo tikslas	Asmenybės augimas
		Pearsono koreliacijos koeficientai					
Emocinis saugumas	ABAV	0,334 <sup>*</sup>	0,195	0,128	0,139	-0,096	0,062
	ABAM	0,040	0,429 <sup>**</sup>	-0,224	0,087	0,151	0,196
	VBAV	0,035	-0,256	0,013	0,105	-0,070	-0,162
	VBAM	-0,077	0,059	-0,225	-0,229	0,246	0,242
Draugo indėlis į draugystę	ABAV	0,607 <sup>***</sup>	0,453 <sup>**</sup>	0,263	0,303	0,067	0,269
	ABAM	0,107	0,507 <sup>***</sup>	-0,088	0,139	0,187	0,311
	VBAV	-0,077	0,095	-0,172	-0,036	-0,155	-0,172
	VBAM	-0,052	0,222	-0,215	-0,168	0,182	0,293
Teigiami jausmai draugui	ABAV	0,568 <sup>***</sup>	0,341 <sup>*</sup>	0,090	0,375 <sup>*</sup>	-0,060	0,364 <sup>*</sup>
	ABAM	-0,009	0,387 <sup>*</sup>	0,044	0,121	0,071	0,312
	VBAV	0,389	0,018	0,045	0,111	-0,099	-0,436
	VBAM	0,455 <sup>*</sup>	0,629 <sup>***</sup>	-0,018	0,456 <sup>*</sup>	0,374	0,385 <sup>*</sup>
Pasitenkinimas draugyste	ABAV	0,653 <sup>***</sup>	0,494 <sup>**</sup>	0,276	0,335	0,136	0,342 <sup>*</sup>
	ABAM	-0,026	0,458 <sup>**</sup>	0,026	0,071	0,033	0,239
	VBAV	0,359	-0,019	0,076	0,034	-0,215	-0,454
	VBAM	0,427 <sup>*</sup>	0,575 <sup>**</sup>	-0,038	0,459 <sup>*</sup>	0,367	0,359
Teigiama draugystė	ABAV	0,649 <sup>***</sup>	0,442 <sup>**</sup>	0,191	0,378 <sup>*</sup>	0,037	0,377 <sup>*</sup>
	ABAM	-0,017	0,429 <sup>**</sup>	0,037	0,101	0,055	0,285
	VBAV	0,379	-0,015	0,040	0,058	-0,188	-0,544 <sup>*</sup>
	VBAM	0,449 <sup>*</sup>	0,615 <sup>***</sup>	-0,028	0,466 <sup>**</sup>	0,378	0,380

\* p < 0,05, \*\* p < 0,01, \*\*\* p < 0,001 Paaiškinimai: ABAV – ankstyvojo brandaus amžiaus vyrai, ABAM – ankstyvojo brandaus amžiaus moterys VBAV – vidutinio brandaus amžiaus vyrai, VBAM – vidutinio brandaus amžiaus moterys