

**PLEĆ PSYCHOLOGICZNA, SPRAWCZOŚĆ
I WSPÓLNOTOWOŚĆ, AKTYWNOŚĆ SPORTOWA
ORAZ TAKTYKI WYWIERANIA WPLYWU
W BLISKICH ZWIĄZKACH KOBIET
W ŚRODKOWYM OKRESIE DOROSŁOŚCI**

Eugenia Mandal, Magdalena Sitko-Dominik

Institut Psychologii, Uniwersytet Śląski w Katowicach
Institute of Psychology, University of Silesia in Katowice

GENDER, AGENCY AND COMMUNION, PHYSICAL ACTIVITY
AND TACTICS OF INFLUENCE IN CLOSE RELATIONSHIPS
AMONG MIDDLE-AGED WOMEN

Summary. The aim of this study was to estimate the relationship between gender, agency and communion, physical activity, life satisfaction, strategies of exerting influence employed in marriage by women in perimenopausal age. The research included 100 women at the age between 45-55 years: 50 were physically active and 50 avoided any physical activity. The methods employed: Bem Sex Role Inventory (1981; Polish version – Kuczyńska, 1992), the Agentic and Communal Orientation Scale (Wojciszke, Szlendak, 2010), the Satisfaction with Life Scale (Diener et al., 1985; Polish adaptation – Juczyński, 2009), the Menopause Evaluation Scale (Bielawska-Batorowicz, 2005) and the Questionnaire of Exerting Influence in Close Relationships Between Women and Men (Mandal, 2014a). The results have shown that among women who avoid physical activity, the most numerous were those of undifferentiated gender. Women involved in physical activity were more agency-oriented and were more eager to employ the following strategies: Argumentation and requests, One's own authority, Romanticism and surprises as well as Quiet days and sulking. Preference for soft strategies of exerting influence was connected with a positive attitude towards menopause, and preference for hard strategies was related to a negative attitude towards menopause.

Key words: midlife, femininity, masculinity, close relationship, attitudes towards menopause

Adres do korespondencji: Eugenia Mandal, e-mail, eugenia.mandal@us.edu.pl

Psychologowie wykazują zainteresowanie środkową dorosłością od stosunkowo niedawna, zwracając szczególną uwagę na weryfikowanie funkcjonujących w świadomości społecznej mitów na jej temat. Okres pomiędzy 40. a 60. rokiem życia określa się mianem wieku średniego. W fazie tej zwykle się wskazywało na doświadczanie tzw. kryzysu wieku średniego (Levinson, 1986). Współcześnie badacze coraz częściej donoszą, iż kryzys ten przechodzi stosunkowo mało osób (Tamir, 1982; Wethington, 2000), a jego przebieg w dużej mierze jest uzależniony od wyniku dotychczasowego bilansu życiowego, wielu zaś deklaruje, że właśnie wiek średni to czas największych możliwości i satysfakcji z życia (Bee, 2004). Konieczność adaptacji do zmian zachodzących w funkcjonowaniu biologicznym, poznawczym, społecznym świadczy o wyjątkowości wieku średniego (Lachman, 2004).

Kultura Zachodu stawiająca w centrum zainteresowania kult piękna i młodości sprawia, iż istnieje wiele negatywnych stereotypów dotyczących procesu starzenia się (Etcoff, 2000; Villar, Faba, 2011), a sam proces starzenia bywa utożsamiany z chorobą (Gonzalez, 2007). Zmiany fizycznych u kobiet, jakie zachodzą w tym czasie, w tym menopauza, mogą przyczyniać się do odczuwania stresu. Pośród kobiet, które postrzegają te zmiany jako negatywne, dochodzić może niekiedy nawet do zaburzeń tożsamości (Ziółkowska, 2015). Nastawienie do menopauzy uzależnione jest nie tylko od kontekstu społeczno-kulturowego, ale również od doświadczeń i wyobrażeń na temat tego zjawiska (Zierkiewicz, Łysak, 2011). Obraz menopauzy nie jest jednoznacznie negatywny i wiele kobiet dostrzega jego zalety (Hvas, 2001). Akcentowanie pozytywnych zmian związanych z menopauzą sprzyja efektywnemu podejmowaniu nowych zadań rozwojowych (Appelt, 2015).

Badacze wskazują, iż kobiety posiadają bardziej pozytywne ustosunkowanie do menopauzy niż mężczyźni (Bielawska-Batorowicz, Cieślik, Cwalina, 2003), nadto kobiety młodsze posiadają bardziej negatywny stosunek niż kobiety starsze (Neugarten i in., 1963). Doświadczanie niewielkiej liczby symptomów menopauzy sprzyja pozytywnemu stosunkowi do menopauzy (Papini, Intrieri, Goodwin, 2002).

Stereotyp kobiecy zawiera takie charakterystyki, jak: uczuciowość, ciepło, zdolność do poświęceń, a stereotyp męski koncentruje się wokół takich przymiotów, jak: niezależność, aktywność, racjonalność. Identyfikacja z płcią rozpoczyna się we wczesnym dzieciństwie w procesie socjalizacji poprzez utrwalanie kobiecego i męskiego wzorca w zabawach oraz w literaturze dla dzieci, w których to kobiety są piękne, młode i zależne od innych, zaś mężczyźni – przystojni, silni i aktywni (Bem, 1981; Mandal, 2003). Społeczne rozumienie pojęcia kobiecości w kulturze Zachodu implikuje kształtowanie się obrazu ja kobiet głównie na podstawie fizycznej atrakcyjności, a efekt ten potęgowany jest przez media (Mandal, 2000; 2004; Halliwell, Dittmar, 2003; Grabe, Hyde, Ward, 2008). Wraz z wiekiem, z zachodzeniem zmian biologicznych, kobiety coraz mniej przystają do dominującego wzorca piękna, co skutkuje u nich zmniejszeniem odczuwanej atrakcyjności fizycznej (Appelt, 2015). Promowanie młodości we współczesnej kulturze sprawia, iż kobiety w okresie perimenopauzalnym starają się niwelować zmiany w wyglądzie poprzez korzystanie

z diet, kosmetyków, podejmowanie aktywności sportowej, niekiedy wykonywanie zabiegów chirurgicznych (Wiśniewska, 2014).

Wyznacznikami idealnego wizerunku kobiecego ciała są szczupłość oraz miękkie linie, z kolei dla mężczyzn – wydatna muskulatura (Krane i in., 2004). Rozbudowana muskulatura wśród kobiet spotyka się z krytyką nie tylko mężczyzn, ale również i kobiet (Jakubowska, 2013). Kobiety wykazują wysoką skłonność do krytycznego oceniania swego ciała, czyniąc to raczej w kategoriach „obiektu”, czyli z perspektywy ocen atrakcyjności poszczególnych części ciała, np. twarzy, biustu, nóg, rzadziej zaś oceniając swoje ciało w aspekcie „procesu”, np. sprawności, siły, zręczności (Franzoi, 1995). Badania pokazują, że nawet młode i aktywne sportowo kobiety – studentki Akademii Wychowania Fizycznego – nie są w pełni zadowolone z obrazu swego ciała, krytycznie oceniając zwłaszcza swoją wagę, biodra, uda, nogi (Mandal, 2004; 2014b). Kobiety nisko oceniające swoją atrakcyjność fizyczną częściej decydują się na uprawianie sportu w samotności bądź też w grupach ćwiczeniowych, do których należą osoby o podobnych warunkach fizycznych (np. aerobik dla puszystych). Utożsamianie menopauzy z chorobą i negatywny do niej stosunek mogą przyczynić się do nieuprawiania sportu, zwłaszcza gdy kobiety odczuwają lęk przed oceną ich atrakcyjności fizycznej, bowiem środowisko osób ćwiczących jest zdominowane przez osoby młode.

Różne formy aktywności sportowej i dyscypliny sportowe są postrzegane jako typowo żeńskie, męskie bądź neutralne (Koivula, 2001). Uprawianie przez kobiety sportów uważanych za męskich często nie spotyka się z aprobatą społeczną (np. kobieta podnosząca ciężary jest oceniana jako mało kobieca) (Mandal, 2000; Anderson, 2005). Badania potwierdzają, iż kobiety i mężczyźni częściej wybierają dyscypliny sportowe stereotypowo postrzegane jako zgodne ze swoją płcią biologiczną (CBOS, 2003).

Wskazuje się, iż aktywność sportowa jest czynnikiem korzystnie oddziałującym na funkcjonowanie kobiet w okresie okołomenopauzalnym. Regularne podejmowanie aktywności sportowej pozytywnie wpływa na dobrostan fizyczny i psychiczny (Daley i in., 2007). Kobiety regularnie podejmujące aktywność sportową posiadają zarówno niższą masę ciała, jak i jego pozytywny obraz, co koresponduje z odczuwaniem mniejszej liczby objawów menopauzy (Bloch, 2002). Kobiety o przeciętnej aktywności przechodzą menopauzę później w porównaniu z kobietami zarówno o małej, jak i wysokiej aktywności sportowej (Przychodni, 2010). Podjęcie aktywności sportowej, obok dobrego samopoczucia fizycznego, daje również możliwość uczestnictwa w sieciach wsparcia społecznego, co przyczynia się do redukcji stresu oraz zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego (Cohen, 2004).

Romantyczne relacje w okresie środkowej dorosłości

Zgodnie z teorią wymiany człowiek w romantycznej relacji dąży do maksymalizacji korzyści i minimalizacji kosztów, a ich pozytywny bilans bądź też zachowanie równowagi sprzyja zadowoleniu ze związku (Wojciszke, 2009). Osoby dorosłe oczekują, iż w bliskim związku zostaną zaspokojone ich potrzeby i życzenia. Owe oczekiwania określane są jako roszczeniowość relacyjna. Nadmierna roszczeniowość może mieć negatywne konsekwencje zarówno dla związku, jak i dla jednostki, bowiem wiąże się ze spadkiem samooceny oraz z niższą satysfakcją z życia (Tolmacz, Mikulincer, 2011). Dla romantycznych relacji szczególnie niekorzystna jest roszczeniowość odwetowa, bowiem koncentracja na równowadze w bilansie wymiany, jak również skłonność do oceniania go jako negatywnego, sprzyja osiągnięciu niższej satysfakcji ze związku i rozczarowaniu relacją (Żemojtel-Piotrowska, Piotrowski, Baran, 2014). Badania wskazują na występowanie związku aktywnej formy roszczeniowości ze sprawczością, z kolei bierna forma roszczeniowości wiąże się ze wspólnotowością (Żemojtel-Piotrowska, Piotrowski, Clinton, 2015). Orientacja wspólnotowa wykazuje związek z kobiecością oraz ze wszystkimi składnikami miłości, sprzyja też prezentowaniu względem partnera zachowań opartych na współpracy, kompromisie oraz dostosowaniu w sytuacjach konfliktowych. Orientacja sprawcza z kolei wiąże się z męskością, a także współwystępuje z posiadaniem wyższej samooceny i sprzyja szczęściu (Cieślak, Wojciszke, 2014).

Płeć psychologiczna wykazuje również związek z poczuciem szczęścia w małżeństwie: najwyższy jego poziom deklarują kobiety o tożsamości androgynicznej, zaś najniższy – kobiety męskie (Mandal, 2000). Badania wskazują, iż wraz z upływem czasu trwania bliskiej relacji wzrasta tendencja do zachowań deprecjonujących partnera oraz spada gotowość do udzielania mu wsparcia (Mandal, 2008; Chybicka, Karasiewicz, 2009). Ponadto z czasem obserwuje się spadek zaangażowania, małżonkowie mniej okazują sobie czułości i rzadziej się sobie zwierniają (Veroff, Douvan, Kulka, 1981). W wywieraniu wpływu na współmałżonka psychiczna kobiecość jest predyktorem częstego korzystania ze strategii błagania, z kolei psychiczna męskość – zastraszania (Mandal, 2008). Korzystanie z twardych taktyk wywierania wpływu społecznego negatywnie oddziałuje na satysfakcję ze związku (Cereniewicz, 2008). Natomiast brak satysfakcji z małżeństwa wykazuje związek nie tylko z doświadczaniem objawów menopauzy o większej intensywności, ale również przyczynia się do zwiększenia odczuwania stresu, co wpływa na obniżenie jakości życia (Robinson Kurpius, Foley Nicpon, Maresh, 2001; Karacam, Seker, 2007).

Odchodzenie dzieci z rodziny generacyjnej może powodować u kobiet odczuwanie smutku (Banister, 2000), wynikającego z utraty dotychczas odgrywanych ról rodzinnych oraz zdolności rozrodczej (Koch i in., 2005). Niektóre badania wskazują jednak, iż kobiety w środkowej dorosłości, kiedy ostatnie dziecko opuści dom rodzinny, osiągają wyższą satysfakcję z życia (Bee, 2004), zyskując większą ilość czasu dla siebie oraz współmałżonka (Lindh-Åstrand i in., 2007). Osiągnięcie stabilizacji

w życiu zawodowym i rodzinnym sprzyja realizacji pasji oraz wpływa na wzrost poczucia bycia kompetentnym (Ziółkowska, 2015).

Małżeństwo może oddziaływać korzystnie na adaptację do zmian zachodzących w okresie menopauzalnym (Rostowska, 2008), odgrywa rolę bufora w odczuwaniu stresu, a kobiety wskazują, że najważniejszym źródłem wsparcia społecznego jest ich mąż (Dehle, Larsen, Landers, 2001). Jednocześnie kobiety doświadczają stresu, u podstaw którego znajdują się niedostateczne zainteresowanie ze strony męża oraz niewielka ilość wspólnie spędzanego czasu, co zwrótnie oddziałuje na obniżenie dobrostanu (Franks, Stephens, 1992; Rostowska, 2008). W okresie środkowej dorosłości obserwuje się obniżenie zaangażowania emocjonalnego i pożądania seksualnego ze strony mężów, co dodatkowo może nasilać odczuwanie stresu przez kobiety (Janicka, 2009). Nadto percepcja otrzymywanego wsparcia wiąże się z wyższą satysfakcją ze związku, może też sprzyjać optymistycznym oczekiwaniom co do przyszłości związku (Campbell i in., 2005). Efektywne wsparcie społeczne przyczynia się do lepszej regulacji nastroju, korzystnie oddziałuje również na rozwiązywanie czy łagodzenie konfliktów, kiedy dochodzi do różnicy zdań (Sullivan i in., 2010). Wzajemne udzielanie sobie wsparcia przez małżonków korzystnie wpływa zarówno na trwałość związku, jak też doświadczanie większej bliskości i intymności w związku (Wojciszke, 2009).

Cel badań

W przeprowadzonych badaniach postawiono sobie dwa cele. Pierwszym z nich było porównanie kobiet w wieku okołomenopauzalnym podejmujących i niepodejmujących aktywności sportowej w zakresie płci psychologicznej, sprawczości, wspólnotowości oraz satysfakcji z życia. Przypuszczano, iż podejmowanie aktywności sportowej może korzystnie oddziaływać na funkcjonowanie kobiet w okresie perimenopauzalnym. Sformułowano następujące hipotezy badawcze:

1. Kobiety w wieku okołomenopauzalnym o tożsamości androgynicznej i męskiej częściej niż kobiety kobiece i nieokreślone podejmują aktywność sportową.
2. Kobiety w wieku okołomenopauzalnym aktywne sportowo deklarują wyższą satysfakcję z życia.
3. Kobiety w wieku okołomenopauzalnym podejmujące aktywność sportową mają wyższe poczucie sprawczości.

Drugim celem badawczym było ustalenie, czy istnieją i jak się przedstawiają różnice w zakresie stosunku do menopauzy oraz częstości stosowania taktyk wywierania wpływu na współmałżonka/partnera ze względu na podejmowanie przez kobiety aktywności sportowej. Nadto celem była analiza związku pomiędzy podejmowaniem aktywności fizycznej a korzystaniem z określonych taktyk wywierania wpływu. Postawiono kolejne hipotezy:

4. Aktywność sportowa różnicuje kobiety w wieku okołomenopauzalnym w zakresie oceny menopauzy – kobiety podejmujące aktywność sportową posiadają pozytywne ustosunkowanie wobec menopauzy.
5. Istnieje związek między pozytywną oceną menopauzy a wyższą tendencją do stosowania miękkich taktyk wywierania wpływu przez kobiety w wieku okołomenopauzalnym w bliskich związkach.
6. Podejmowanie aktywności sportowej lub nie różnicuje preferencje kobiet w wieku okołomenopauzalnym w zakresie wykorzystywania taktyk wywierania wpływu na współmałżonka czy partnera bliskiej relacji. Kobiety aktywne sportowo chętniej wybierają taktyki miękkie.

Osoby badane

Grupą badaną było 100 kobiet: 50 kobiet podejmujących aktywność sportową oraz 50 kobiet niepodjmujących aktywności sportowej. Badania przeprowadzono wśród kobiet między 45. a 55. rokiem życia, będących w związkach małżeńskich lub kohabitacyjnych. Badane były rekrutowane metodą „kuli śnieżnej” (*snow ball*). Do grupy kobiet aktywnych sportowo zakwalifikowano kobiety deklarujące uprawianie sportu przynajmniej raz w tygodniu, zaś do grupy kobiet nieaktywnych sportowo zaliczono te, które stwierdzały, iż nie uprawiają żadnego sportu. Kryterium takiego podziału badanych kobiet podyktowane zostało tym, iż nie można orzec, jak często należy podejmować aktywność sportową, aby wskazywać na jej dobroczynny wpływ na zdrowie, normy te bowiem ulegają ciągłym zmianom i są bardzo zindywidualizowane (Olejnik, 2011)¹.

Kobiety aktywne sportowo najczęściej wskazywały na uprawianie nordic walking (27%), jazdę na rowerze (27%), pływanie (19%), fitness (19%), bieganie (8%). Kobiety podejmowały aktywność sportową najczęściej w grupach koleżeńskich (38%) lub w pojedynkę (33%). Uprawianie sportu z małżonkiem/partnerem deklarowało 23%, a podejmowanie aktywności sportowej wspólnie z dziećmi wskazało 6% kobiet. W grupie badanych średnia wieku wynosiła ponad 50 lat ($M = 50,51$; $SD = 3,85$), a średni staż małżeństwa/ bliskiego związku wynosił ponad 25 lat ($M = 25,49$; $SD = 8,39$). Kobiety zamieszkiwały w miejscowościach o różnej wielkości: w miastach powyżej 100 tys. mieszkańców – 34%, w miastach do 100 tys. mieszkańców – 26%, na wsi – 40%. Kobiety o wyższym wykształceniu stanowiły 38%, średnie wykształcenie posiadało 37% badanych, wykształcenie zawodowe wskazało 25% kobiet. Większość kobiet (95%) była zamężna, związki kohabitacyjne zadeklarowało tylko 5% badanych. W badanej próbie 82% kobiet było aktywnych zawodowo, a na emeryturze przebywało 18% badanych.

¹ W przedstawianych badaniach skupiono się na porównaniu kobiet aktywnych i nieaktywnych sportowo, podobnie jak w innych badaniach (np. Lee, Hsieh, Paffenbarger, 1995). Nie kontrolowano wpływu innych zmiennych, które również mogły różnicować obie grupy kobiet, np. sytuacji finansowej, wolnego czasu, poczucia satysfakcji z małżeństwa.

Procedura

Każda z badanych kobiet otrzymywała zestaw składający się z pięciu kwestionariuszy ułożonych w sposób losowy. Badania miały charakter indywidualnych spotkań, nie wykonywano badań za pośrednictwem Internetu. Osoby badane nie uzyskiwały gratyfikacji za udział w badaniu.

Narzędzia

W badaniach posłużono się następującymi narzędziami badawczymi:

Inwentarz do oceny Płci Psychologicznej (Kuczyńska, 1992) jest zgodny z założeniami Teorii Schematów Płciowych (Bem, 1981). Umożliwia dokonanie oceny płci psychologicznej definiowanej jako gotowość do korzystania z określonego wymiaru płci w stosunku zarówno do siebie, jak i świata. W jej skład wchodzi 35 określeń cech, które odnoszą się do skali Męskości, skali Kobiecości, zawiera też 5 itemów neutralnych. Osoby badane oceniają każdą cechę na pięciostopniowej skali od 1 – *zupełnie taki nie jestem* do 5 – *taki właśnie jestem*. Wynikiem w każdej skali jest suma odpowiedzi w składających się na nią itemach. Rzetelność dla narzędzia w przeprowadzonym badaniu wyniosła $\alpha = 0,87$, dla skali Męskości $\alpha = 0,85$ oraz dla skali Kobiecości $\alpha = 0,71$.

Skala do pomiaru orientacji sprawczej i wspólnotowej (Wojciszke, Szlendak, 2010) wykorzystywana jest do określania orientacji sprawczej rozumianej jako skupienie na sobie i własnych celach oraz wspólnotowej, stawiającej w centrum innych ludzi oraz relacje interpersonalne. Skala ta składa się z 30 określeń cech, które odnoszą się do dwóch skal: Sprawczej oraz Wspólnotowej. Wynikiem ogólnym każdej skali jest średnia tych pozycji ocenianych na siedmiostopniowej skali od 1 – *zdecydowanie nie* do 7 – *zdecydowanie tak*. Rzetelność narzędzia w przeprowadzonym badaniu wyniosła $\alpha = 0,95$ oraz odpowiednio dla Skali Sprawczej $\alpha = 0,94$ i dla Skali Wspólnotowej $\alpha = 0,95$.

Skala Satysfakcji z Życia (*The Satisfaction with Life Scale – SWLS*) (Diener i in., 1985; polska adaptacja – Juczyński, 2009) umożliwia ocenę satysfakcji z życia poprzez porównanie aktualnej sytuacji życiowej z ustalonymi samodzielnie standardami. Skala ta składa się z pięciu twierdzeń, do których osoby badane ustosunkowują się, posługując się siedmiostopniową skalą od 1 – *zupełnie nie zgadzam się* do 7 – *całkowicie zgadzam się*. Wynik ogólny uzyskuje się poprzez zsumowanie wszystkich pozycji w skali. Rzetelność narzędzia w tym badaniu wynosiła $\alpha = 0,89$.

Skala Ocena Menopauzy (Bielawska-Batorowicz, 2005) umożliwia pomiar ustosunkowań wobec menopauzy. Narzędzie to daje sposobność pomiaru zarówno pozytywnej, jak i negatywnej postawy wobec menopauzy. Skala ta liczy 35 twierdzeń, które odnoszą się do skal: Pozytywnej, Negatywnej oraz Neutralnej. Ponadto narzędzie to umożliwia obliczanie wskaźnika DIF, będącego różnicą między skalą Pozytywną a Negatywną. Wynik w każdej z podskal jest sumą punktów uzyskanych poprzez ustosunkowanie się do każdego twierdzenia na pięciostopniowej

skali Likerta od 1 – *zdecydowanie nie zgadzam się* do 5 – *zdecydowanie zgadzam się*. W przeprowadzonym badaniu rzetelność dla Skali Pozytywnej wynosiła $\alpha = 0,92$, dla Skali Negatywnej $\alpha = 0,90$, a dla całego narzędzia $\alpha = 0,84$.

Kwestionariusz wywierania wpływu w bliskich związkach kobiet i mężczyzn (Mandal, 2014a) mierzy gotowość do stosowania różnych 10 taktyk wywierania wpływu. Narzędzie to składa się z 35 twierdzeń, które odnoszą się do trzech grup taktyk wpływu społecznego: taktyk twardych – Groźby i przemoc, Narzekanie i kłótnia, Ciche dni i fochy; taktyk pośrednich – Naleganie i upór, Argumentowanie i prośby, Autorytet partnera, Autorytet własny oraz taktyk miękkich – Wymiana i przysługi, Romantyzm i niespodzianki, Nieporadność i przytulanie. Osoby udzielają odpowiedzi na pytanie na siedmiostopniowej skali, gdzie 1 oznacza *nigdy tego nie robię*, a 7 – *najchętniej to robię*. Średnia ocena pozycji w określonej skali jest jej wynikiem dla każdej z taktyk. W przeprowadzonym badaniu rzetelność tego narzędzia wyniosła $\alpha = 0,95$.

Wyniki

Rezultaty pokazały, że istnieje związek między płcią psychiczną a aktywnością sportową. Wykazano, że wśród kobiet aktywnych sportowo najczęściej (34%) było kobiet androgynicznych, a wśród kobiet, które nie podejmowały aktywności sportowej, przeważały (62%) kobiety o nieokreślonej płci psychicznej ($p < 0,003$) (por. tabela 1).

Tabela 1. Tabela dwudzielcza dla zmiennych typ płci psychicznej oraz podejmowanie aktywności sportowej

	Płeć psychiczna				Ogółem
	Nieokreślona	Kobieca	Męska	Androgyniczna	
Kobiety aktywne sportowo	13 (26%)	14 (28%)	6 (12%)	17 (34%)	50 (100%)
Kobiety nieaktywne sportowo	31 (62%)	8 (16%)	4 (8%)	7 (14%)	50 (100%)
Ogółem	44 (44%)	22 (22%)	10 (20%)	24 (24%)	100 (100%)

Typ płci psychicznej oraz podejmowanie aktywności fizycznej były istotnie ze sobą skorelowane, $\chi^2(2; N = 100) = 13,56; p < 0,003; V$ Cramera = 0,37.

Źródło: oprac. własne.

Wyniki jednoczynnikowej analizy wariancji wykazały, iż kobiety aktywne sportowo ($M = 5,07$) różniły się w zakresie sprawczości od kobiet niepodejmujących aktywności sportowej ($M = 4,38; F(1, 98) = 12,91; p < 0,001$), tym samym potwierdzono hipotezę, iż kobiety aktywne sportowo są bardziej sprawcze w porównaniu z ko-

bietami niepodejmującymi aktywności sportowej. Kobiety aktywne sportowo ($M = 5,72$) były także bardziej wspólnotowe od kobiet niepodejmujących aktywności sportowej ($M = 5,26$; $F(1, 98) = 6,93$; $p < 0,01$). Nie odnotowano występowania różnic w zakresie satysfakcji z życia pomiędzy badanymi grupami.

Przeprowadzona analiza potwierdziła hipotezę o posiadaniu pozytywnego stosunku wobec menopauzy przez kobiety podejmujące aktywność sportową. Wykazano bowiem, iż kobiety podejmujące aktywność sportową ($M = 46,26$) posiadały wyższą tendencję do oceniania menopauzy na skali pozytywnej w porównaniu do kobiet nieuprawiających sportu ($M = 41,30$; $F(1, 98) = 5,11$; $p < 0,03$) (por. tabela 2).

Tabela 2. Sprawczość i wspólnotowość, satysfakcja z życia oraz ocena menopauzy u kobiet aktywnych i nieaktywnych sportowo (wyniki jednoczynnikowej analizy wariancji ANOVA)

	Kobiety nieaktywne sportowo		Kobiety aktywne sportowo		$F(1, 98)$	p	d
	M	SD	M	SD			
Sprawczość	4,38	0,99	5,07	0,96	12,91	0,001	0,67
Wspólnotowość	5,26	0,87	5,72	0,87	6,93	0,01	0,52
Satysfakcja z życia	21,86	5,75	23,16	6,62	1,10	0,30	0,21
Pozytywna Skala Oceny Menopauzy	41,30	9,89	46,26	11,95	5,11	0,03	0,44
Negatywna Skala Oceny Menopauzy	40,66	10,22	34,48	10,92	8,53	0,004	0,56

Uwaga: Nieparametryczny test U -Manna Whitneya wykonany dla zmiennych cechujących się brakiem rozkładu normalnego dał tożsame rezultaty.

Źródło: oprac. własne.

Analiza korelacji wykazała istnienie związku miękkih oraz jednej z pośrednich taktyk wywierania wpływu na partnera bliskiej relacji z pozytywną oceną menopauzy. Odnotowano, iż kobiety o pozytywnym ustosunkowaniu do menopauzy miały tendencję do częstszego korzystania z pośrednich i miękkih taktyk: Argumentowanie i prośby ($r = 0,25$; $p < 0,05$), Wymiana i przysługi ($r = 0,30$; $p < 0,01$), Romantyzm i niespodzianki ($r = 0,27$; $p < 0,01$) oraz Nieporadność i przytulanie ($r = 0,30$; $p < 0,01$). Skala Negatywna natomiast korelowała dodatnio z twardymi taktykami: Groźby i przemoc ($r = 0,20$; $p < 0,05$) oraz Narzekanie i kłótnia ($r = 0,20$; $p < 0,05$) (por. tabela 3).

Tabela 3. Ocena menopauzy a taktyki wywierania wpływu w bliskich związkach (współczynniki korelacji Pearsona)

		Ocena menopauzy		
		Skala pozytywna	Skala negatywna	Z
Taktyki twarde	Groźby i przemoc	0,09	0,20*	-0,72
	Narzekanie i kłótnia	-0,01	0,20*	-1,42
	Ciche dni i fochy	0,12	0,08	0,26
Taktyki pośrednie	Naleganie i upór	0,10	-0,00	0,64
	Argumentowanie i prośby	0,25*	-0,14	2,55**
	Autorytet partnera	0,16	-0,04	1,29
	Autorytet własny	0,06	0,03	0,19
Taktyki miękkie	Wymiana i przysługi	0,30**	0,09	1,39
	Romantyzm i niespodzianki	0,27**	-0,06	2,16*
	Nieporadność i przytulanie	0,30**	-0,08	2,50*

Uwaga: ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$; analiza korelacji rang Spearmana wykonana dla zmiennych cechujących się brakiem rozkładu normalnego dała tożsame rezultaty.

Źródło: oprac. własne.

Porównanie kobiet podejmujących aktywność sportową oraz nieuprawiających sportu wykazało istnienie różnic w zakresie częstości korzystania z określonych taktyk wywierania wpływu w bliskiej relacji kobiet aktywnych i nieaktywnych sportowo. Kobiety aktywne sportowo posiadały tendencję do częstszego niż kobiety nieaktywne sportowo korzystania z następujących taktyk: Ciche dni i fochy ($M = 2,99$), Argumentowanie i prośby ($M = 5,08$), Autorytet własny ($M = 4,65$) oraz Romantyzm i niespodzianki ($M = 3,57$) (por. tabela 4).

Tabela 4. Aktywność sportowa a taktyki wywierania wpływu w bliskich związkach (wyniki jednoczynnikowej analizy wariancji ANOVA)

		Kobiety nieaktywne sportowo		Kobiety aktywne sportowo		F(1, 98)	P
		M	SD	M	SD		
Taktyki twarde	Groźby i przemoc	1,58	1,05	1,87	1,10	1,87	0,17
	Narzekanie i kłótnia	2,89	1,95	3,18	1,71	0,61	0,44
	Ciche dni i fochy	2,32	1,43	2,99	1,65	4,74	0,03

cd. tabeli 4

Taktyki pośrednie	Naleganie i upór	3,55	1,65	4,10	1,56	2,93	0,09
	Argumentowanie i prośby	4,41	1,45	5,08	1,33	5,72	0,02
	Autorytet partnera	3,87	1,68	3,87	1,73	0,00	1,00
	Autorytet własny	4,03	1,47	4,65	1,37	4,76	0,03
Taktyki miękkie	Wymiana i przysługi	2,43	1,31	2,92	1,46	3,18	0,08
	Romantyzm i niespodzianki	2,80	1,43	3,57	1,70	6,04	0,02
	Nieporadność i przytulanie	2,84	1,48	3,39	1,71	2,93	0,09

Uwaga: Nieparametryczny test *U*-Manna Whitneya wykonany dla zmiennych cechujących się brakiem rozkładu normalnego dał tożsame rezultaty.

Źródło: oprac. własne.

Dyskusja

Przeprowadzone badania pokazały, że kobiety w wieku okołomenopauzalnym o androgynicznej płci psychologicznej częściej podejmowały aktywność sportową w porównaniu z kobietami o nieokreślonym typie płci psychologicznej. Wynik ten potwierdza badania wskazujące na tendencję kobiet androgynicznych do podejmowania aktywności sportowej w ogóle, niezależnie od postrzegania uprawianej dyscypliny sportu jako kobiecej lub męskiej (Starzomska, Kowalczyk, 2012).

Kobiety aktywne sportowo posiadały wyższe natężenie sprawczości w porównaniu z kobietami niepodejmującymi aktywności sportowej. Wynika to z samej istoty sprawczości: bycia skutecznym, aktywnym, braniem spraw w swoje ręce. Wyższa sprawczość aktywnych sportowo kobiet w wieku okołomenopauzalnym może też być powodowana faktem, iż generalnie wraz z wiekiem kobiety stają się bardziej sprawcze, co można zauważyć m.in. w podejmowaniu decyzji o wyborze form spędzania wolnego czasu (Keating, Cole, 1980). Niektórzy badacze twierdzą ponadto, iż wraz z wiekiem wzrasta akceptacja zachowań niezgodnych ze stereotypem własnej płci. Kobiety stają się sprawcze, zaspokajają swoje potrzeby, nie tylko skupiając się na potrzebach osób bliskich, z kolei mężczyźni są bardziej zorientowani na wspólnotę i chętniej prezentują uczucia afiliacyjne (Neugarten, Gutmann, 1968). Zjawisko to może być powodowane faktem, iż po opuszczeniu domu przez dzieci zmniejsza się presja nakazująca postępowanie zgodnie z tradycyjnymi rolami płciowymi (Bee, 2004).

W przeprowadzonym badaniu kobiety aktywne sportowo nie różniły się od kobiet niepodejmujących aktywności sportowej pod względem satysfakcji z życia,

co może wynikać ze złożoności fenomenu poczucia satysfakcji (Levinson, 1986). Uzyskane rezultaty są też zgodne z badaniami Ornes i in. (2005), w których wykazano, że podejmowanie aktywności sportowej nie przyczynia się do wzrostu poczucia satysfakcji z życia.

Rezultaty badania pokazały, iż uprawianie sportu przez kobiety w okresie okołomenopauzalnym wiąże się z pozytywnym obrazem menopauzy, co może mieć związek z doświadczaniem przez nie objawów menopauzy o mniejszej uciążliwości (Papini, Intrieri, Goodwin, 2002; Elavsky, McAuley, 2005). Uzyskane wyniki korespondują z faktem, iż podejmowanie aktywności sportowej sprzyja posiadaniu pozytywnego obrazu ciała, co dodatkowo może wpływać na optymistyczne ustosunkowanie do menopauzy.

Wyniki pokazują, że wywieranie wpływu na współmałżonka przez kobiety w okresie okołomenopauzalnym wiązało się z obrazem menopauzy. Kobiety, które posiadały pozytywną postawę wobec menopauzy były bardziej skłonne do korzystania z pośrednich i miękkich taktyk wpływu: Argumentowanie i prośby, Wymiana i przysługi, Romantyzm i niespodzianki oraz Nieporadność i przytulanie, natomiast kobiety z postawą negatywną – taktyk twardych: Groźby i przemoc oraz Narzekanie i kłótnia. Można przypuszczać, iż kobiety o pozytywnym stosunku do menopauzy jednocześnie mają wyższe poczucie szczęścia małżeńskiego, a tym samym wykazują skłonność do korzystania z taktyk miękkich, bowiem predyktorem stosowania tych taktyk jest właśnie poczucie satysfakcji z bliskiej relacji (Mandal, 2008). Badania wiążą też tendencję do częstszego korzystania z twardych taktyk wywierania wpływu społecznego z mniejszą bliskością oraz niższą satysfakcją ze związku (Cereniewicz, 2008). Jednocześnie negatywny obraz menopauzy oraz korzystanie z twardych taktyk wywierania wpływu: Groźby i przemoc, Narzekanie i kłótnia może być powodowane faktem doświadczania wyższego poziomu stresu oraz symptomów menopauzy o większej intensywności (Robinson Kurpius, Foley Nicpon, Maresh, 2001; Karacam, Seker, 2007).

Kobiety aktywne sportowo częściej korzystały z taktyk Argumentowanie i prośby, a także Romantyzm i niespodzianki, co może wiązać się z wysoką sprawnością fizyczną osiąganą w określonej dyscyplinie sportowej, a tym samym sprzyjać posiadaniu wyższej samooceny. Bycie autorytetem w danej dziedzinie sportu może korzystnie wpływać na dobrostan, a tym samym pozytywnie oddziaływać na bliskie relacje (Choi, 2000), samodoskonalenie sprawia, iż jednostki charakteryzuje wyższa autonomia (Appelt, 2015).

Częstsze korzystanie przez kobiety aktywne sportowo z taktyki Autorytet własny można tłumaczyć faktem iż, kobiety te czują się bardziej sprawcze od kobiet niepodejmujących aktywności sportowej. Osoby sprawcze dążą do realizacji obranych przez siebie celów i koncentrują się na własnym ja, a dzięki temu wzrasta efektywność w realizacji założonych celów (Wojciszke i in., 2011). Przypuszcza się, że kobiety te jednocześnie są bardziej roszczeniowe, a przez to koncentrują się na realizacji wyznaczonych sobie celów oraz dążą do zaspokojenia własnych potrzeb, np.

poprzez uprawianie sportu (Żemojtel-Piotrowska, Piotrowski, Baran, 2014). Ponadto stosowanie taktyk Ciche dni i Autorytet własny może wiązać się z posiadaniem większej władzy w bliskich związkach (Mandal, 2008).

Ograniczeniem bieżącego badania jest to, iż uzyskany rozkład wyników w zakresie częstości stosowania taktyk wywierania wpływu w bliskich związkach może wykazywać większy związek z osiąganą w nich satysfakcją, a w mniejszym stopniu być powodowany posiadaniem określonych ustosunkowań do menopauzy czy też podejmowaniem aktywności sportowej. W przyszłości, poddając analizie związek taktyk wywierania wpływu oraz aktywności sportowej, warto uwzględnić dodatkową zmienną, taką jak satysfakcja małżeńska.

Literatura cytowana

- Anderson, E. (2005). Orthodox and inclusive masculinity: Competing masculinities among heterosexual men in a feminized terrain. *Sociological Perspectives*, 48 (3), 337-355.
- Appelt, K. (2015). Środkowy okres dorosłości. Jak rozpoznać potencjał dojrzałych dorosłych? W: A.I. Brzezińska (red.), *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa* (s. 503-552). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Banister, E.M. (2000). Women's midlife confusion: "Why am I feeling this way?". *Issues in Mental Health Nursing*, 21 (8), 745-764.
- Bee, H. (2004). *Psychologia rozwoju człowieka*. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.
- Bem, S.L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*, 88, 354-364.
- Bielawska-Batorowicz, E. (2005). Konstrukcja i zastosowanie skali Ocena Menopauzy. *Acta Universitatis Lodzianis Folia Psychologica*, 9, 31-39.
- Bielawska-Batorowicz, E., Cieślak, I., Cwalina, E. (2003). Rola płci i wieku w tworzeniu obrazu kobiety w okresie menopauzy. *Przegląd Menopauzalny*, 6, 68-73.
- Bloch, A. (2002). Self-awareness during the menopause. *Maturitas*, 41 (1), 61-68.
- Campbell, L., Boldry, J., Simpson, J.A., Kashy, D.A. (2005). Perceptions of Conflict and Support in Romantic Relationships: The Role of Attachment Anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88 (3), 510-531.
- CBOS (2003). Pozyskano z: http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2003/K_023_03.PDF [dostęp: 22.08.2016].
- Cereniewicz, M. (2008). Postawić na swoim czy nie? Związki między taktykami wywierania wpływu małżonków a satysfakcją małżeńską. *Psychologia Jakości Życia*, 1-2, 47-69.
- Choi, P.Y. (2000). *Femininity and the physically active woman*. London: Routledge.
- Chybicka, A., Karasiewicz, K. (2009). Zadowolenie z intymnych relacji oraz poczucie własnej atrakcyjności i komunikacji w związkach narzeczeńskich i małżeńskich. W: T. Rostowska (red.), *Psychologia rodziny. Małżeństwo i rodzina wobec współczesnych wyzwań* (s. 136-161). Warszawa: Difin.

- Cieślak, M., Wojciszke, B. (2014). Orientacja sprawcza i wspólnotowa a wybrane aspekty funkcjonowania zdrowotnego i społecznego. *Psychologia Społeczna*, 9, 3 (30), 285-297.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59, 676-684.
- Daley, A., MacArthur, C., Stokes-Lampard, H., McManus, R., Wilson, S. (2007). Exercise participation, body mass index, and health-related quality of life in women of menopausal age. *British Journal of General Practice*, 57 (535), 130-135.
- Dehle, C., Larsen, D., Landers, J.E. (2001). Social Support in Marriage. *The American Journal of Family Therapy*, 29 (4), 307-324.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Elavsky, S., McAuley, E. (2005). Physical activity, symptoms, esteem, and life satisfaction during menopause. *Maturitas*, 52 (3-4), 374-385.
- Etcoff, N. (2000). *Przetwarzają najpiękniejsi*. Warszawa: Wydawnictwo CiS.
- Franks, M.M., Stephens, P.A. (1992). Multiple roles of middle-generation caregivers: Contextual effects and psychological mechanisms. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 47, 123-129.
- Franzoi, S.L. (1995). The body as object versus the body as process – Gender differences and gender considerations, *Sex Roles*, 33 (5), 417-437.
- Gonzalez, C. (2007). Age-graded Sexualities: The Struggles of Our Ageing Body. *Sexuality & Culture*, 11 (4), 31-47.
- Grabe, S., Hyde, J.S., Ward, M.L. (2008). The Role of Media in Body Image Concerns Among Women: A Meta-Analysis of Experimental and Correlational Studies. *Psychological Bulletin*, 134 (3), 460-476.
- Halliwell, E., Dittmar, H. (2003). A qualitative investigation of women's and men's body image concerns and their attitudes toward aging. *Sex Roles*, 49 (11-12), 675-684.
- Hvas, L. (2001). Positive aspects of menopause: a qualitative study. *Maturitas*, 39 (1), 11-17.
- Jakubowska, H. (2013). Płciowe porządki – granice płci w sporcie według koncepcji Mary Douglas. *Człowiek i Społeczeństwo*, 36 (1), 113-127.
- Janicka, K. (2009). Funkcjonowanie psychiczne kobiet w okresie menopauzy oraz realizacja ról małżeńskich i rodzinnych. W: T. Rostowska (red.), *Psychologia rodziny. Małżeństwo i rodzina wobec współczesnych wyzwań* (s. 162-179). Warszawa: Difin.
- Juczyński, Z. (2009). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Karacam, Z., Seker, S.E. (2007). Factors associated with menopausal symptoms and their relationship with the quality of life among Turkish women. *Maturitas*, 58 (1), 75-82.
- Keating, N.C., Cole, P. (1980). What do I do with him 24 hours a day? Changes in the housewife role after retirement. *The Gerontologist*, 20, 84-89.

- Koch, P.B., Mansfield, P.K., Thureau, D., Carey, M. (2005). "Feeling frumpy": The relationships between body image and sexual response changes in midlife women. *Journal of Sex Research*, 42 (3), 215-223.
- Koivula, N. (2001). Perceived characteristics of sports categorized as gender-neutral, feminine and masculine. *Journal of Sport Behavior*, 24 (4), 377-393.
- Krane, V., Choi, P.Y.L., Baird, S.M., Aimar, C.M., Kauer, K.J. (2004). Living the paradox: Female athletes negotiate femininity and muscularity. *Sex Roles*, 50, 315-329.
- Kuczyńska, A. (1992). *Inwentarz do oceny Płci Psychologicznej*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Lachman, M.E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 55, 305-331.
- Lee, I.M., Hsieh, C., Paffenbarger, R.S. (1995). Exercise intensity and longevity in men. *Journal of the American Medical Association*, 273, 1179-1184.
- Levinson, D.J. (1986). A Conception of Adult Development. *American Psychologist*, 41 (3), 3-13.
- Lindh-Åstrand, L., Hoffmann, M., Hammar, M., Kjellgren, K.I. (2007). Women's conception of the menopausal transition – a qualitative study. *Journal of Clinical Nursing*, 16 (3), 509-517.
- Mandal, E. (2000). *Podmiotowe i interpersonalne konsekwencje stereotypów związanych z płcią*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Mandal, E. (2003). *Kobiecość i męskość. Popularne opinie a badania naukowe*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Mandal, E. (2004). Ciało jako proces – ciało jako obiekt. Obraz ciała u studentów Akademii Wychowania Fizycznego i studentów kierunków uniwersyteckich. *Czasopismo Psychologiczne*, 10 (1), 35-48.
- Mandal, E. (2008). *Miłość, władza i manipulacja w bliskich związkach*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Mandal, E. (2014a). Kwestionariusz wywierania wpływu w bliskich związkach kobiet i mężczyzn. *Przegląd Psychologiczny*, 57 (2), 193-211.
- Mandal, E. (2014b). Sport activity and body image of men and women. W: L. Flemr, J. Nemeč, K. Kudlackova (red.), *Physical activity in science and practice* (s. 71-82). Prague: Charles University.
- Neugarten, B.L., Gutmann, D.L. (1968). Age, sex roles and personality in middle age: A thematic apperception study. W: B.L. Neugarten (red.), *Middle Age and Aging: A reader in Social Psychology* (s. 58-71). Chicago: University of Chicago Press.
- Neugarten, B.L., Wood, V., Kraines, R.J., Loomis, B. (1963). Women's attitude toward the menopause. *Vita Humana*, 6 (3), 140-151.
- Olejniak, M. (2011). Średnia dorosłość. Wiek średni. W: B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka* (s. 234-262). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Ornes, L.L., Ransdell, L.B., Robertson, L., Moyer-Mileur, L. (2005). A 6-month pilot study of effects of a physical activity intervention on life satisfaction with a sample of three generations of women. *Perceptual & Motor Skills*, 100 (3), 579-591.

- Papini, D.R., Intrieri, R.C., Goodwin, P.E. (2002). Attitude Toward Menopause Among Married Middle-Aged Adults. *Women & Health*, 36 (4), 55-68.
- Przychodni, A., (2010). *Menopauza w ujęciu biologicznym i społecznym*. Kielce: Wydawnictwo Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego Jana Kochanowskiego.
- Robinson Kurpius, S.E., Foley Nicpon, M.F., Maresh, S.E. (2001). Mood, marriage and menopause. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 77-84.
- Rostowska, T. (2008). *Małżeństwo, rodzina, praca a jakość życia*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Starzomska, M., Kowalczyk, A. (2012). Płeć psychologiczna sportowców w świetle wyników badań własnych. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 4, 127-133.
- Sullivan, K.T., Pasch, L.A., Johnson, M.D., Bradbury, T.N. (2010). Social support, problem-solving, and the longitudinal course of newlywed marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 631-644.
- Tamir, L.M. (1982). *Men in their forties. The transition to Middle age*. New York: Springer.
- Tolmacz, R., Mikulincer, M. (2011). The sense of entitlement in romantic relationships Scale construction, factor structure, construct validity, and its associations with attachment orientations. *Psychoanalytic Psychology*, 28 (1), 75-94.
- Veroff, J., Douvan, E., Kulka, R.A. (1981). *The inner American: A self-portrait of from 1957 to 1976*. New York: Basic Books.
- Villar, F., Faba, J. (2011). Draw a Young and an Older Person: Schoolchildren's Images of Older People. *Educational Gerontology*, 38 (12), 827-840.
- Wethington, E. (2000). Expecting Stress: Americans and the "Midlife Crisis". *Motivation and Emotion*, 24 (2), 85-103.
- Wiśniewska, L.A. (2014). Kult ciała a starość. Refleksje psychologiczne. *Rocznik Andragogiczny*, 21, 259-270.
- Wojciszke, B. (2009). *Psychologia miłości. Intymność. Namietność. Zaangażowanie*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wojciszke, B., Baryła, B., Parzuchowski, M., Szymkow, A., Abele, A. (2011). Self-esteem is dominated by agentic over communal information. *European Journal of Social Psychology*, 41, 617-627.
- Wojciszke, B., Szlendak, M. (2010). Skale do pomiaru orientacji sprawczej i wspólnotowej. *Psychologia Społeczna*, 5, 1 (13), 57-70.
- Zierkiewicz, E., Łysak, A. (2011). Kobiety i procesy starzenia się. Transgresje i momenty krytyczne w okresie menopauzalnym. W: B. Bartosz (red.), *Wymiary kobiecości i męskości: od psychobiologii do kultury* (s. 57-73). Wrocław: Eneteia Wydawnictwo Psychologii i Kultury.
- Ziółkowska, B. (2015). Środkowy okres dorosłości. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać? W: A.I. Brzezińska (red.), *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa* (s. 553-590). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Żemojtel-Piotrowska, M., Piotrowski, J., Baran, T. (2014). Roszczeniowość a satysfakcja ze związku intymnego. *Studia Psychologiczne*, 52 (1), 21-32.

Żemojtel-Piotrowska, M.A., Piotrowski, J.P., Clinton, A. (2015). Agency, communion and entitlement. *International Journal of Psychology*, 51 (3), 196-204.

Streszczenie. Celem badania było określenie związków między płcią psychologiczną, sprawczością i wspólnotowością, aktywnością sportową, poczuciem satysfakcji z życia, oceną menopauzy oraz taktykami wywierania wpływu w bliskich związkach u kobiet w wieku perimenopauzalnym. Badaniami objęto 100 kobiet w wieku 45-55 lat: 50 aktywnie uprawiających sport i 50 niepodejmujących aktywności fizycznej. Zastosowano metody: Inwentarz do oceny Płci Psychologicznej (Kuczyńska, 1992), Skalę do pomiaru orientacji sprawczej i wspólnotowej (Wojciszke, Szlendak, 2010), Skalę Satysfakcji z Życia (Diener i in., 1985), Skalę Oceny Menopauzy (Bielawska-Batorowicz, 2005) oraz Kwestionariusz wywierania wpływu w bliskich związkach kobiet i mężczyzn (Mandal, 2014a). Rezultaty pokazały, że spośród kobiet niepodejmujących aktywności sportowej najliczniejszą grupę stanowiły kobiety o nieokreślonej płci psychologicznej. Kobiety aktywne sportowo były bardziej sprawcze i posiadały wyższą tendencję do korzystania z taktyk: Argumentowanie i prośby, Autorytet własny, Romantyzm i niespodzianki oraz Ciche dni i fochy. Preferowanie miękkich taktyk wywierania wpływu wiązało się z pozytywnym stosunkiem do menopauzy, zaś preferowanie taktyk twardych związane było z oceną negatywną.

Słowa kluczowe: środkowa dorosłość, kobiecość, męskość, bliskie związki, postawa wobec menopauzy

Data wpłynięcia: 9.05.2016

Data wpłynięcia po poprawkach: 14.11.2016

Data zatwierdzenia tekstu do druku: 1.12.2016