

Dominik Drobek

Uniwersytet Medyczny w Lublinie

ORCID: 0000-0001-6072-2513

dr Katarzyna Sidor, prof. UML

Uniwersytet Medyczny w Lublinie

ORCID: 0000-0003-2590-3970

dr Wojciech Styk, prof. UML

Uniwersytet Medyczny w Lublinie

ORCID: 0000-0003-0186-3118

Studia Społeczne

ISSN 2081-0008

e-ISSN 2449-9714

str. 27–42

ZALEŻNOŚCI MIĘDZY SAMOOCENĄ KOBIET A ICH POSTRZEGANIEM CIAŁA SWOJEGO PARTNERA

*RELATIONSHIPS BETWEEN WOMEN'S SELF-ESTEEM AND THEIR
PERCEPTION OF THEIR PARTNER'S BODY*

STRESZCZENIE

Samoocena jest pojęciem szeroko omawianym, obejmującym znacznie więcej niż tylko nasze subiektywne postrzeganie siebie. Czynniki wpływające na samoocenę, jej kształtowanie oraz stabilność, pokazują jej złożoność. Aby zgłębić temat samooceny, praca ta najpierw definiuje, czym jest samoocena i jak była opisywana przez psychologów na przestrzeni lat. Wyjaśnia, jakie funkcje pełni, jak się kształtuje oraz jakie są jej rodzaje, co pomaga w głębszym zrozumieniu tego zagadnienia. W kontekście relacji damsko-męskich, samoocena jest analizowana pod kątem różnic płciowych oraz zmian w związkach partnerskich. Wiele badań wskazuje na zależność między własnym wyglądem a poziomem samooceny, co rodzi pytanie, czy również wygląd partnera ma znaczenie statystyczne w odniesieniu do samooceny kobiet. W celu zbadania poziomu samooceny kobiet

w związkach oraz jej korelacji z oceną wyglądu ciała partnera praca ta wykorzystwała ankietę własną oraz skalę samooceny Rosenberga. Dodatkowo analizowano samoocenę oraz czynniki związane z atrakcyjnością i relacjami, mogące ze sobą współzależać. Postawiono hipotezę, że wyższa samoocena kobiet koreluje z wyższą oceną wyglądu partnera. Przebadano 224 kobiety w związkach. Wyniki jednak nie potwierdziły tej hipotezy, wskazując, że niezależnie od poziomu samooceny, kobiety równie pozytywnie oceniają atrakcyjność swoich partnerów.

SŁOWA KLUCZOWE: samoocena kobiet, postrzeganie partnera, wizerunek ciała, atrakcyjność fizyczna.

ABSTRACT

Self-esteem is a widely discussed concept encompassing much more than our subjective perception of ourselves. The factors influencing self-esteem, its formation, and its stability reveal its complexity. To delve into self-esteem, this paper first defines what self-esteem is and how psychologists have described it over the years. It explains the functions of self-esteem, how it is shaped, and its various types, aiding in a deeper understanding of this concept. In the context of male-female relationships, self-esteem is analyzed in terms of gender differences and changes within romantic partnerships. Numerous studies indicate a relationship between one's own appearance and the level of self-esteem, raising the question of whether a partner's appearance also has a statistical significance in relation to women's self-esteem. To investigate the level of self-esteem among women in relationships and its correlation with the assessment of a partner's physical appearance, this study utilized a custom survey and the Rosenberg Self-Esteem Scale. Additionally, self-esteem and factors related to attractiveness and relationships were analyzed for potential interdependence. A hypothesis was posed that higher self-esteem in women correlates with higher ratings of their partner's appearance. A total of 224 women in relationships were surveyed. However, the results did not confirm this hypothesis, indicating that regardless of the level of self-esteem, women equally positively evaluate the attractiveness of their partners.

KEY WORDS: women's self-esteem, perception of the partner, body image, physical attractiveness.

WSTĘP

Samoocena jest kluczowym konstruktem w psychologii klinicznej, rozwojowej, osobowościowej oraz społecznej, a jej znaczenie w funkcjonowaniu psychologicznym jest badane od niemalże wieku^{1,2}. Jej rola nie ogranicza się jednak jedynie do zainteresowań psychologów, ale wzbudza także zainteresowanie wychowawców, polityków oraz menedżerów, ponieważ pozytywna samoocena odgrywa istotną rolę w rozwoju człowieka. Znajduje ona zastosowanie w sferach poznawczej, rodzinnej, społecznej i zawodowej, wpływając na relacje międzyludzkie oraz efektywność pracy. W psychologii pracy podkreśla się, że wysoka samoocena jest związana z kreatywnością i osiąganiem sukcesów³. Umiejętność samooceny stała się istotna również w zawodach związanych z pomaganiem innym, takich jak edukacja czy pedagogika⁴. Badania wskazują, że samoocena jest także ważnym wyznacznikiem dobrostanu emocjonalnego^{5,6}. Tak szerokie znaczenie tego konstruktu znajduje odzwierciedlenie w licznych publikacjach na jego temat oraz w wielu szkoleniach mających na celu jej wzmocnienie i utrzymanie⁷.

Przez wieki samoocena nie była uznawana za istotny temat do badań i definicji. Dopiero w 1890 roku psycholog William James przedstawił swoją teorię, stając się pierwszym naukowcem, który opracował klarowną koncepcję „ja”^{8,9}. W swojej teorii William James zastosował prosty wzór do zdefiniowania samooceny, określając ją jako subiektywny stosunek, który można wyrazić przez podzielenie sukcesów osiągniętych w ważnych dla jednostki obszarach życia przez jej oczekiwania, czyli iloraz „sukces/aspiracje”¹⁰. Aspiracje w tym kontekście odnoszą się do osobistych celów, marzeń, ambicji, wartości oraz wiary w swój potencjał i oczekiwania względem osiągnięć. Zgodnie z tym podejściem, jeśli rzeczywiste osiągnięcia są niskie, a aspiracje

- 1 A.M. Abdel-Khalek, *Introduction to the psychology of self-esteem*, „Self-esteem: perspectives, influences, and improvement strategies” 2016, s. 1-23.
- 2 M.H. Kernis et al., *Self-perceptions of reactions to doing well or poorly: The roles of stability and level of self-esteem*, „Personality and Individual Differences”, no. 22(6)/1997, s. 845-854.
- 3 K. Czerwonka, *Czym jest samoocena?*, Psychologia.net.pl, <<http://psychologia.net.pl/artykul.php?level=725>>, 2014, [dostęp: 01.07.2024].
- 4 P. Krakowiak, B. Łukaszewska, *Samoocena pracowników w instytucjach edukacyjnych i pomocowych a ich działalność zawodowa*, „Paedagogia Christiana”, 35(1)/2015, s. 273-294.
- 5 *Self-esteem: The puzzle of low self-regard*, red Baumeister R.F., Springer Science & Business Media, s. 201-218.
- 6 R.F. Baumeister et al., *Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?*, „Psychological science in the public interest”, 4(1)/ 2003, s. 1-44.
- 7 M. Marchlewska, *Pamięć autobiograficzna w służbie Ja – o roli wizualnego odtwarzania zagrażających wydarzeń z pamięci autobiograficznej*, 2017.
- 8 H. Flynn, *Self Esteem Theory and Measurement: A Critical Review*, „Thirdspace: a journal of feminist theory and culture”, 2003.
- 9 A. Maslow, *Motivation and Personality*, przeł. Sawicka P., PAX, Warszawa 1990.
- 10 P. Gutowski, *Nauka, filozofia i życie: u podstaw myśli Williama Jamesa*, Wydawnictwo KUL, 2011.

wysokie, osoba postrzega siebie jako porażkę. Natomiast gdy sukcesy przewyższają oczekiwania, samoocena wzrasta, zbliżając jednostkę do jej „idealnego ja”^{11, 12}. Zmniejszenie różnicy między osiągnięciami a aspiracjami prowadzi do podniesienia samooceny. Stosunek bliski 1:1 odpowiada wysokiej, pozytywnej samoocenie, podczas gdy większa dysproporcja skutkuje niższą samooceną i wywołuje negatywne uczucia. W związku z tym samoocena jest pojęciem dynamicznym.

Od tego momentu inni psychologowie bazowali na jego oryginalnej tezie, aby dalej rozwijać i definiować pojęcie samooceny. Tak długa historia analiz wyjaśnia, dlaczego istnieje wiele definicji w tej dziedzinie i dlaczego dotychczas nie osiągnięto jednolitego jej określenia¹³.

Morris Rosenberg, kolejny badacz zajmujący się samooceną, jest uważany za naukowca, który odświeżył to pojęcie w psychologii społecznej¹⁴. Definiował samoocenę jako pozytywną ocenę siebie samego oraz ogólne zadowolenie z własnej osoby. Rosenberg podkreślał, że wysoka samoocena polega na szacunku do siebie, postrzeganiu siebie jako godnego, wystarczająco dobrego i wartościowego, ale nie lepszego od innych^{15, 16}. Jego teoria opiera się na dwóch głównych założeniach: ocenie własnej oraz porównaniach społecznych¹⁷.

Autentyczna samoocena nie polega jedynie na dobrym samopoczuciu, ale wynika z relacji między kompetencjami a godnością. Mruk twierdzi, że „czujemy się dobrze, czyniąc dobro”¹⁸. Oznacza to, że prawdziwą samoocenę osiągamy, podejmując właściwe działania w obliczu życiowych wyzwań, niezależnie od ich trudności. Podobne podejście miał John Milton, który utożsamiał samoocenę z robieniem tego, co jest „sprawiedliwe i słuszne”¹⁹. Niebrzydowski definiuje samoocenę jako zespół opinii i sądów na temat samego siebie, uwzględniający własne osiągnięcia, uzdolnienia, możliwości życiowe i wygląd. Podkreśla, że samoocena jest istotnym elementem samowiedzy i wpływa na postrzeganie własnej osoby²⁰. Bogdan Wojciszke natomiast

11 Marchlewska M., op. cit.

12 C.J. Mruk, *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*, Springer Publishing Company, 2006.

13 M. Szpitalak, R. Polczyk, *Samoocena: geneza, struktura, funkcje i metody pomiaru*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2015.

14 H. Flynn, op. cit.

15 A.M. Abdel-Khalek, op. cit.

16 M. Łaguna et al., *Skala samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody*, „Psychologia społeczna”, 2007.

17 D.I. Wosik-Kowala, *Samoocena młodzieży stojącej u progu dalszego kształcenia lub tranzycji na rynek pracy – na przykładzie uczniów lubelskich szkół ponadpodstawowych*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny”, 2020.

18 C.J. Mruk, op. cit.

19 K. Czerwonka, op. cit.

20 L. Niebrzydowski, *O poznawaniu i ocenie samego siebie: na przykładzie młodzieży dorastającej*, Nasza Księgarnia, 1976.

opisuje samoocenę jako afektywną reakcję na samego siebie, posiadającą „dwoistą naturę procesu i cechy”. Proces to bieżące wartościowanie siebie, ukierunkowane na uzyskanie pozytywnej opinii o sobie, a cecha to trwała skłonność do oceniania siebie w sposób pozytywny lub negatywny. W jego ujęciu samoocena może być jawna lub ukryta²¹.

Termin „self-esteem” bywa tłumaczony na język polski jako „samoocena” lub „poczucie własnej wartości”. Nie ma jednak jednoznacznej zgody co do zamiennego używania tych pojęć. Niektórzy autorzy stosują te terminy zamiennie, podczas gdy inni je rozróżniają. W piśmiennictwie anglojęzycznym rzadko spotyka się różnicowanie samooceny na komponenty poznawcze i emocjonalne. Samoocena jest związana z różnymi wymiarami funkcjonowania emocjonalnego „ja” oraz z aspektami poznawczymi w odniesieniu do poczucia własnej wartości^{22, 23}.

Poczucie własnej wartości jest często rozumiane podobnie jak samoocena, ale jako stan. Oznacza to emocje i stany, których jednostka doświadcza w odpowiedzi na różne okoliczności. Poczucie własnej wartości wpływa na wytrwałość w dążeniu do ustalonych celów, porównywanie wyników osiągnięć oraz przewidywanie przyszłych sukcesów. Dodatkowo, poczucie własnej wartości ma wpływ na poziom samoakceptacji oraz zdolność do podejmowania samodzielnych decyzji i działań²⁴.

Według rozważań Wojciszki, teorie dotyczące samooceny należy analizować pod kątem pełnionych przez nią funkcji. Autor wyróżnia konkretne zadania samooceny, takie jak: ochrona przed lękiem, stresem i nieszczęśliwymi wydarzeniami, zapobieganie wykluczeniu społecznemu, a także wspieranie realizacji postanowień^{25, 26}. Samoocena może pełnić funkcję ochronną, zabezpieczając jednostkę przed negatywnymi doświadczeniami i przyczyniając się do utrzymania dobrej kondycji psychicznej. Ponadto wpływa na łatwość adaptacji różnych zachowań w społeczeństwie. Z perspektywy poznawczej, samoocena wpływa również na stopień konsolidacji informacji na temat własnego „Ja”²⁷.

Samoocena pełni funkcję ochronną przed stresem, traumą i nieszczęściami, pomagając jednostce utrzymać poczucie tożsamości i stabilności w trudnych sytuacjach osobistych i interpersonalnych. Działa jak bufor, który minimalizuje doznawanie cierpienia oraz negatywnych emocji, takich jak rozczarowanie, lęk czy niepokój, co

21 B. Wojciszke, *Psychologia Społeczna*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2011.

22 M. Łaguna, et al., op. cit.

23 M. Szpitalak, Polczyk R., op. cit.

24 B. Gorabowicz, *Poczucie własnej wartości a formy okazywania miłości u małżonków*, „Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio”, 2015.

25 M.R. Leary, *Responses to social exclusion: Social anxiety, jealousy, loneliness, depression, and low self-esteem*, „Journal of Social and Clinical Psychology”, 1990.

26 B. Wojciszke, op. cit.

27 M. Szpitalak, R. Polczyk, op. cit.

pozwala na efektywną samoregulację emocji. Wysoka samoocena ułatwia radzenie sobie z niepowodzeniami i sytuacjami stresowymi, co pozwala na szybszy powrót do psychicznej równowagi. Niska samoocena natomiast prowadzi do unikania stresu, co może skutkować większą podatnością na negatywne emocje i trudności w radzeniu sobie z oceną innych. Samoocena również chroni przed lękiem, zwłaszcza w kontekście teorii opanowania trwogi (TMT), która mówi o lęku przed śmiercią. Jest to mechanizm, który pozwala człowiekowi radzić sobie z myślą o śmiertelności poprzez pozytywne postrzeganie siebie i identyfikację z określonym światopoglądem. Poczucie przynależności do społeczności kulturowej stabilizuje i podnosi samoocenę, ograniczając lęk przed śmiercią. Społecznie, samoocena wpływa na to, jak człowiek radzi sobie z relacjami i jak jest postrzegany przez innych. Zgodnie z teorią socjometru Marka Leary'ego, samoocena jest wskaźnikiem akceptacji lub dezakceptacji przez grupę, co wpływa na zachowania jednostki, aby uniknąć wykluczenia społecznego. Wysoka samoocena sprzyja pozytywnemu odbiorowi przez innych, co z kolei zwiększa poczucie własnej wartości i przynależności. W kontekście realizacji celów wysoka samoocena motywuje do pracy i podejmowania ryzyka, co jest niezbędne do osiągania sukcesów. Osoby o wysokiej samoocenie mają większą motywację i wytrwałość w dążeniu do celów, nawet w obliczu niepowodzeń. Samoocena pomaga w samorozwoju, ocenie własnych mocnych i słabych stron, co jest kluczowe dla wyboru ścieżki zawodowej i realizacji ambicji^{28, 29}.

Samoakceptacja to pozytywna ocena siebie i pozytywne nastawienie do własnej osoby. Oznacza stopień, w jakim człowiek jest zadowolony z siebie i akceptuje swoje cechy. Samoakceptacja to dobre mniemanie o sobie, wiara w słuszność własnych myśli, zaufanie do siebie, szacunek do siebie i wysokie poczucie własnej wartości. Jest charakterystyczna dla osób zdrowych i prawidłowo rozwiniętych, które starają się zrozumieć siebie i swoje przeżycia bez poczucia zagrożenia. Prawdziwa samoakceptacja oznacza bezwarunkowe kochanie siebie, niezależnie od tego, w czym jest się dobrym, a w czym nie. Podstawą jest zaakceptowanie siebie wraz ze wszystkimi pozytywnymi i negatywnymi cechami. Poziom samoakceptacji odgrywa istotną rolę w regulacji zachowania. Jest mierzony poprzez porównanie własnych osiągnięć z oczekiwaniami, które sobie stawiamy, czyli dwoma aspektami siebie: ja realnym i ja idealnym. Wysoki stopień samoakceptacji pozwala na rozwijanie własnych zdolności oraz na rozpoznawanie i korygowanie swoich braków i niekompetencji pod wpływem krytyki ze strony innych^{30, 31}.

28 Ibidem.

29 P. Krakowiak, B. Łukaszewska, op. cit.

30 H. Szczęsna, *Rozwód w rodzinie a poziom samoakceptacji młodzieży*, „Forum Psychologiczne”, 1998.

31 H. Wrona-Polańska, *Obraz samego siebie jako regulator zachowania*, „Rocznik Naukowo-Dydaktyczny WSP w Krakowie”, 1996.

Samoocena jest kluczowym elementem samowiedzy, stanowiąc zestaw wartości, który motywuje, interpretuje, organizuje i reguluje nasze procesy i zachowania interpersonalne. Stanowi ona część osobowości oraz poczucia tożsamości jednostki, wpływając na jej działania zarówno w sferze poznawczej, jak i emocjonalnej. Samowiedza obejmuje przekonania i wyobrażenia dotyczące wyglądu fizycznego, inteligencji, charakteru, dojrzałości emocjonalnej, relacji z innymi oraz życiowych aspiracji. Jest zdobywana poprzez zarówno świadome, jak i nieświadome uczenie się, a następnie analizowana w celu sformułowania osądów na własny temat. Zawartość samowiedzy kształtuje nasze postrzeganie siebie i wpływa na ocenę innych ludzi³².

Samoocena, będąc integralną częścią psychologicznej sfery człowieka, ma istotny wpływ na jego relacje partnerskie. W społeczeństwie często występują narzucone kanony piękna, które są poszukiwane u potencjalnych partnerów. Choć zazwyczaj są one uzależnione od kultury, to jednak większy wpływ na wybór partnera mają indywidualne preferencje dotyczące wyglądu. Przy wyborze partnera istotne są jego osobowość, wartości czy zainteresowania, jednak aspekt atrakcyjności jest związany z pożądaniem. Kwestia atrakcyjności fizycznej ma znaczenie dla percepcji własnego ciała oraz innych i jest związana z własną samooceną^{33, 34}.

Chociaż wielu autorów kładzie nacisk na intelektualne i społeczne aspekty samooceny, zwraca się jednak uwagę, że atrakcyjność fizyczna jest także jej komponentem, częściowo dlatego, że kultura kładzie nacisk właśnie na jej znaczenie. Według badań samoocena w dziedzinie wyglądu jest nierozzerwalnie związana z globalną samooceną. Własna ocena ciała jest ważna dla fizycznego i psychicznego funkcjonowania człowieka. Natomiast różnice w samoocenie atrakcyjności można zaobserwować w zależności od płci badanych. Statystycznie kobiety mają niższe wskaźniki tego czynnika. Badania pokazują, że kobiety są mniej zadowolone ze swojego ciała niż mężczyźni, co wydaje się prowadzić u nich do niższej samooceny. Ponadto zauważono, że niezależnie od wieku był to ważniejszy wymiar własnego „ja” w porównaniu z mężczyznami. Obraz ciała z uwzględnieniem takich aspektów jak: atrakcyjność seksualna, kondycja fizyczna i akceptacja wagi, jest głównym wyznacznikiem ogólnego samopoczucia w życiu, zwłaszcza u kobiet. Dlatego samoocena ciała jest bardzo ważnym czynnikiem wpływającym na zdrowie psychiczne, a tym samym także na poczucie własnej wartości i budowę własnej tożsamości^{35, 36}.

32 A. Góralewska-Słońska, *Poczucie własnej wartości jako potencjał jednostki*, „Problemy Psychologii”, 2011.

33 M. Sroczyńska, A. Linek, *Společne konteksty współbycia i intymności. Szkice z socjologii emocji*, Wydawnictwo UKSW Warszawa, 2020.

34 E. Paprzycka et. al., *Jak dobieramy się w parę? Płeć biologiczna i płeć społeczno-kulturowa a preferowane cechy partnera*, „Dyskursy Młodych Andragogów”, 2014.

35 K. Czerwinka, op. cit.

36 A. Buczak, M. Samujło, *Samoocena globalna i postrzeganie własnego ciała a zachowania żywieniowe studentów*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny”, 2015.

Badania wykazały, że atrakcyjne kobiety mają wyższą samoocenę i większą pewność siebie w porównaniu do mniej atrakcyjnych kobiet, które często zachowują się skromniej, bardziej nieśmiało i ostrożnie. Podobnie atrakcyjni mężczyźni charakteryzują się wyższym poziomem samooceny, jednak u nich zauważono niższą dojrzałość emocjonalną, większy egocentryzm oraz gorsze przystosowanie do życia w porównaniu do mniej atrakcyjnych mężczyzn. Samoocena atrakcyjności seksualnej partnerów znalazła się wśród czynników wpływających na aktywność seksualną i satysfakcję z życia seksualnego³⁷.

Niektóre prace badawcze odnoszące się samooceny płci, skupiają się na ich różnicach. Istnieją rozbieżności pomiędzy płciami w zakresie ważności czynników wpływających na własną ocenę^{38, 39}. Samoocena dziewcząt jest wieloaspektowa: zgłaszają bardziej sprzeczne lub antagonistyczne cechy siebie. Ponadto samoocena kobiet jest silniej związana z akceptacją i włączeniem społecznym niż z osiągnięciami. Innymi słowy, samoocena kobiet jest bardziej zdeterminowana przez ocenę zewnętrzną niż indywidualną⁴⁰. Wysoka samoocena u kobiet wiąże się ze znaczeniem bliskiego kontaktu z innymi, podczas gdy mężczyźni zachowują większy dystans emocjonalny i kontrolę nad relacjami. Wysoka samoocena kobiet jest ściśle powiązana z bliskimi relacjami interpersonalnymi, podczas gdy mężczyźni tendencję do utrzymywania większego dystansu emocjonalnego i kontroli w relacjach⁴¹. Mężczyźni często oceniają swoją wartość na podstawie siły, intelektu i sprawności fizycznej, a krytyka dotycząca ich wyglądu rzadko wpływa na ich samoocenę⁴². Różnica ta jest szczególnie widoczna, gdy samoocena jest określana w kontekście zdolności, co może być związane z kulturowymi uprzedzeniami faworyzującymi mężczyzn i ich szanse na sukces. Badania pokazują również, że z otwieraniem się większych możliwości dla kobiet, ich samoocena ulega zmianie. W miarę osiągania większych sukcesów przez kobiety, ich poczucie własnej wartości zazwyczaj wzrasta⁴³.

Atrakcyjność fizyczna, często określana jako piękno lub uroda, jest pojęciem wieloaspektowym i złożonym. Zazwyczaj definiowana jako zestaw cech, które przyciągają uwagę, atrakcyjność jest konstruktem, który obejmuje ocenę cech fizycznych oraz elementów wyglądu, a także norm kulturowych wpływających na tę ocenę. W każdej kulturze atrakcyjność jest definiowana inaczej, odzwierciedlając lokalne wzorce i normy społeczne. Obecnie, to, co uznaje się za atrakcyjne, jest kształtowane przez

37 M. Sroczyńska, A. Linek, op. cit.

38 B. Gorbacewicz, op. cit.

39 C.J. Mruk, op. cit.

40 H. Flynn, op. cit.

41 A. Chaillot, *Wpływ poziomu samooceny kobiet na ich zachowania żywieniowe*, 2016.

42 B. Gorbacewicz, op. cit.

43 C.J. Mruk, op. cit.

szereg czynników społeczno-kulturowych i indywidualnych^{44, 45}. Mężczyźni cenią sobie atrakcyjność fizyczną bardziej niż kobiety i oceniają wygląd swoich partnerek przede wszystkim na jej podstawie. Oznacza to, że dla mężczyzny cenniejsza jest piękna, szczupła partnerka niż przystojny facet dla kobiety^{46, 47}.

Współczesne standardy atrakcyjności męskiej w dużej mierze opierają się na aspektach fizycznych. Mężczyźni coraz częściej zwracają uwagę na swój wygląd, przełamując dawne stereotypy dotyczące ubioru i higieny. Badania sugerują, że spełnianie pewnych standardów fizycznych może wzbudzać podziw, zwiększać szanse na znalezienie partnerki i zapewniać społeczną akceptację^{48, 49}.

Warto podkreślić, że atrakcyjność jest często rozumiana szerzej, zwłaszcza w kontekście psychologii społecznej. Atrakcyjność interpersonalna nie ogranicza się jedynie do atrakcyjności fizycznej, lecz obejmuje także wiele innych kluczowych aspektów. Należą do nich częstotliwość kontaktów, cechy osobowości, wzajemne podobieństwa, wartości, zainteresowania, a także takie elementy jak władza, status społeczno-zawodowy i warunki materialne. Wiek, wykształcenie, pochodzenie, rasa i religia również wpływają na postrzeganie drugiej osoby. Dodatkowo, cechy takie jak dojrzałość, opiekuńczość, zaradność i inteligencja są niezwykle ważne dla powodzenia relacji międzyludzkich. Wszystkie te elementy mają istotne znaczenie w ocenie atrakcyjności interpersonalnej i w budowaniu bliskich przyjaźni oraz związków międzyludzkich. Mimo że istnieją obiektywne wskaźniki piękna, to subiektywna ocena często odgrywa kluczową rolę⁵⁰.

Warto podkreślić, że istnieje wiele kryteriów oceny samooceny. Teoretycy wyróżnili różne jej typy, które obejmują:

- wysoką i niską,
- globalną i częściową,
- stabilną i chwiejną,
- jawną i utajoną,
- dojrzałą i defensywną,
- adekwatną i nieadekwatną (zawyżoną lub zaniżoną)^{51, 52, 53}.

44 M. Sroczyńska, A. Linek, op. cit.

45 E. Paprzycka et. al., op. cit.

46 Ibidem.

47 J. Wróblewska-Skrzek, *Samiec alfa?* Socjologiczne narracje męskiej atrakcyjności, „Dyskursy Młodych Andragogów”, 2021.

48 Ibidem.

49 K. Kościński, *Atrakcyjność twarzy*, 2009.

50 M. Sroczyńska, A. Linek, op. cit.

51 A.M. Abdel-Khalek, op. cit.

52 B. Wojciszke, op. cit.

53 M. Szpitalak, R. Polczyk, op. cit.

Kształtowanie się samooceny to rozległy proces trwający praktycznie przez całe życie. Jest on skorelowany z formowaniem się tożsamości, obrazu siebie, samoświadomości, samowiedzy oraz adaptacją do nowych zadań⁵⁴. Ten długi mechanizm zależy od kumulacji doświadczeń człowieka, co pozwala na głębsze zrozumienie siebie⁵⁵. Ewolucja samooceny w czasie obejmuje również okresy upadków, szczególnie podczas przejść z jednego etapu życia do kolejnego⁵⁶.

Celem niniejszej pracy była analiza związku między subiektywną oceną ciała partnera a samooceną badanych kobiet. Na podstawie tego celu sformułowano następujący problem badawczy:

- Czy poziom samooceny kobiety ma związek z oceną atrakcyjności własnego partnera?
- oraz hipotezę główną:
- Istnieje zależność między poziomem samooceny kobiety a subiektywną oceną ciała partnera.

1. PROCEDURA BADANIA I ZASTOSOWANE NARZĘDZIA BADAWCZE

Przeprowadzone badania miały charakter indywidualny i dobrowolny. Zastosowano metodę ankietowania z wykorzystaniem narzędzia w postaci Formularza Google. Formularz zawierał uporządkowany zestaw pytań, na które uczestniczki odpowiadały anonimowo. Do respondentek w różnym wieku dotarto za pośrednictwem mediów społecznościowych. Wyniki zostały zebrane w lutym i marcu 2023 roku.

Ankieta zawierała pytania otwarte, krótkiej odpowiedzi oraz pytania zamknięte, jednokrotnego i wielokrotnego wyboru. Pytania z możliwością wyboru tylko jednej odpowiedzi wymagały zaznaczenia jednej opcji, bez możliwości pominięcia odpowiedzi. Większość pytań jednokrotnego wyboru miała odpowiedzi określone w skali Likerta. Pytania wielokrotnego wyboru zawierały opcję dopisania własnej odpowiedzi. Z zestawu pytań, 10 miało na celu określenie ogólnego poziomu samooceny grupy badawczej. Do tego pomiaru wykorzystano standaryzowany kwestionariusz Skali Samooceny SES autorstwa M. Rosenberga (w polskiej adaptacji I. Dzwonkowskiej, K. Lachowicz-Tabaczek i M. Łaguna)⁵⁷.

W celu odpowiedzi na postawione pytanie badawcze i oceny hipotezy, wyniki ankiety opracowano za pomocą arkusza kalkulacyjnego Microsoft Excel 2010 oraz przeprowadzono analizy statystyczne przy użyciu tego programu i IBM SPSS Statistics. Ze względu na charakter badanych zmiennych zastosowano nieparametryczny test

54 P. Krakowiak, B. Łukaszewska, op. cit.

55 A. Chaillot, op. cit.

56 U. Orth, K.H. Trzesniewski, R.W. Robins, *Self-esteem development from young adulthood to old age: a cohort-sequential longitudinal study*, „Journal of personality and social psychology”, 2010.

57 M. Łaguna, et al., op. cit.

korelacji rho-Spearmana. W niniejszym badaniu przyjęto poziom istotności $\alpha = 0,05$. Wyniki z przedziału $0,05 < p < 0,1$ były uznawane za istotne na poziomie tendencji statystycznej.

W celu przedstawienia wyników dla poszczególnych zmiennych użyto programu Excel do obliczenia: średnich wartości, dominanty, odchylenia standardowego oraz procentów z badanej grupy. Zastosowanie tych metod statystycznych miało na celu zbadanie zależności między poziomem samooceny, postrzeganiem własnego wyglądu oraz wyborem partnera pod względem jego atrakcyjności. Dodatkowo pozwoliło to na określenie socjogeograficznych charakterystyk badanej grupy kobiet.

2. MIARA SAMOOCENY

Narzędzie do samoopisu stworzone przez socjologa M. Rosenberga jest przydatne w autorefleksji nad indywidualną samooceną. Mierzy ono samoocenę jako trwałą cechę osobowości, a nie jako chwilowy stan. Skala Samooceny Rosenberga (Skala SES) (1965, 1987) jest najczęściej stosowanym narzędziem do oceny globalnej samooceny. Jest to jednowymiarowy kwestionariusz z 10 pytaniami, który jest prosty w administracji, punktacji i interpretacji wyników. Skala Rosenberga obejmuje dziesięć pozycji koncentrujących się na wartościach, zdolnościach, umiejętnościach, emocjach oraz przekonaniach dotyczących samego siebie.

W skali SES wyróżnia się dwa główne elementy. Pierwszy z nich to element poznawczy, który odnosi się do poczucia kompetencji i jest oceniany na podstawie sukcesów i porażek. Drugi to element emocjonalny, który opiera się na poczuciu akceptacji od innych istotnych osób. Brak równowagi między tymi elementami (jedna ocena wysoka, druga niska) oznacza niestabilność samooceny. Uczestnicy oceniają swój poziom zgody lub niezgody z każdą pozycją na czterostopniowej skali, od „zdecydowanie się zgadzam” do „zdecydowanie się nie zgadzam”, z opcjami pośrednimi: „zgadzam się” i „nie zgadzam się”⁵⁸. Polską oficjalną adaptację przeprowadziły Dzwonkowska i wsp. na próbie 1121 respondentów w różnym wieku (15-55 lat)⁵⁹.

Standardowe aspekty trafności wykazały, że poziomy samooceny mierzone polską wersją Skali Samooceny Rosenberga (SES) przewidują funkcjonowanie emocjonalne i społeczne, a także pewne aspekty postawy zadaniowej jednostki. Osoby z wysoką samooceną doświadczały mniej negatywnych emocji, takich jak lęk, smutek i depresja, w porównaniu do osób z niską samooceną. Ponadto, były bardziej proaktywne, miały lepsze umiejętności społeczne oraz wyższy poziom dyspozycji, co wspomagało efektywne wykonywanie zadań. Badania walidacyjne potwierdziły, że polska

58 B. Gray-Little, et. al., *An item response theory analysis of the Rosenberg Self-Esteem Scale*, "Personality and social psychology bulletin", 1997.

59 M. Łaguna, et al., op. cit.

wersja skali jest rzetelna i trafna, a uzyskane wyniki są zgodne z wynikami badań przeprowadzonych z użyciem oryginalnej wersji narzędzia. Skala dobrze koreluje także z innymi narzędziami mierzącymi poziom samooceny⁶⁰.

3. CHARAKTERYSTYKA GRUPY BADAWCZEJ

W badaniu wzięły udział 224 kobiety w wieku od 18 do 62 lat ($M = 31,65$; $SD = 8,27$). Każda z respondentek była aktualnie w związku partnerskim trwającym od miesiąca do 40 lat ($M = 8,63$; $SD = 7,44$). Najliczniejsza grupa badanych posiadała wyższe wykształcenie (77,2%), a 74,6% pochodziło z miasta. Większość kobiet była w związku formalnym (64,3 %) w porównaniu do nieformalnego (35,7%). Najliczniejszą grupę stanowiły kobiety w wieku 27 – 36 lat (43,3%).

4. WYNIKI

Diagnoza dotycząca poziomu samooceny badanych za pomocą skali Rosenberga wykazała, że najniższy wynik wynosił 15, a maksymalny wynik równy 40 osiągnęło 7 uczestniczek. Żadna z uczestniczek nie uzyskała minimalnej liczby punktów, która wynosi 10. Dominanta wynosiła 30, co jest zbliżone do średniego poziomu samooceny badanych, który wyniósł 30,16. Odchylenie standardowe wyniosło 4,814. Znacząca część badanych posiada wysoką samoocenę ($n = 99$). Natomiast niską oraz przeciętną samoocenę stanowiły grupy o podobnej liczebności ($n = 62$ i $n = 63$).

Ponad połowa badanych kobiet (52%, $n = 116$) twierdzi, że ich wygląd raczej wpływa na ich samoocenę, a 38% ($n = 86$) jest zdania, że ma on zdecydowany wpływ. To oznacza, że aż 90% uczestniczek ($n = 202$) zauważa istotność wyglądu dla ich samooceny. Dodatkowo 89% badanych kobiet („raczej tak” $n = 96$; „zdecydowanie tak” $n = 103$) uważa, że atrakcyjność fizyczna ułatwia życie codzienne.

Kobiety, dla których wygląd ma wpływ na ich samoocenę, zgadzają się ze stwierdzeniem, że atrakcyjność fizyczna ułatwia życie codzienne ($p = 0,304$; $p < 0,01$). Natomiast poziom samooceny nie wykazuje istotnej korelacji z przekonaniem o wpływie wyglądu na samoocenę ($p = -0,110$; $p > 0,05$). Wyniki są przedstawione w Tabeli 1.

Tabela 1. Korelacja rho–Spearmana względem pytania: „Czy Pani wygląd ma wpływ na Pani samoocenę?”

	Czy Pani wygląd ma wpływ na Pani samoocenę?
SES	-0,110
Czy uważa Pani, że atrakcyjność fizyczna ułatwia życie codzienne?	0,304**

Źródło: opracowanie własne.

60 Ibidem.

Minimalny odsetek kobiet (1%) określił siebie jako zdecydowanie nieatrakcyjne. Co szóstą kobietą (17%) uważa się za „raczej nieatrakcyjną”. Znacznie ponad połowa badanych (57%) ocenia się jako raczej atrakcyjne, a 9% jest przekonana o swojej zdecydowanej atrakcyjności. Na pytanie dotyczące pewności siebie w odniesieniu do swojego ciała i wyglądu, najczęściej wybieraną odpowiedzią było „raczej tak” (54%), a 15% badanych stwierdziło „zdecydowanie tak”. Mniej niż jedna czwarta respondentek raczej nie czuje się pewnie w swoim ciele, a jedynie 4% wyraziło się jako „zdecydowanie niepewne”.

Zaobserwowano umiarkowaną korelację między samooceną kobiet a ich poczuciem atrakcyjności ($\rho = 0,495$; $p < 0,01$) oraz pewności w swoim ciele i wyglądzie ($\rho = 0,479$; $p < 0,01$). Ustalono również słabą korelację między oceną samooceny aktualnego partnera a oceną własnej atrakcyjności ($\rho = 0,276$; $p < 0,01$) oraz pewności w swoim ciele i wyglądzie ($\rho = 0,238$; $p < 0,01$). Wyniki przedstawiono w Tabeli 2.

Tabela 2. Korelacja rho–Spearmana względem pytania: „Czy Pani czuje się Pani pewnie w swoim ciele i swoim wyglądzie?”; „Proszę ocenić własną atrakcyjność fizyczną.”

	Proszę ocenić własną atrakcyjność fizyczną.	Czy Pani czuje się Pani pewnie w swoim ciele i swoim wyglądzie?
SES	0,495**	0,479**
Czy uważa Pani, że aktualny partner ma wysoką samoocenę?	0,276**	0,238**

Źródło: opracowanie własne.

Poziom samooceny badanych kobiet wykazuje bardzo słabą korelację z oceną atrakcyjności fizycznej partnera, co sugeruje, że może to być przypadkowa zależność ($\rho = 0,105$; $p > 0,05$). Z kolei wzrost poziomu samooceny badanych jest związany z lepszą oceną stopnia podobieństwa fizycznego aktualnego partnera do ideału mężczyzny ($\rho = 0,233$; $p < 0,01$). Wyniki są przedstawione w Tabeli 3.

Tabela 3. Korelacja rho–Spearmana względem samooceny

	SES
Proszę ocenić atrakcyjność fizyczną Pani partnera.	0,105
W jakim stopniu Pani aktualny partner jest podobny fizycznie do ideału mężczyzny?	0,233**

Źródło: opracowanie własne.

PODSUMOWANIE

W badaniu uczestniczyły kobiety o zróżnicowanym poziomie samooceny, a większość z nich oceniła swoich partnerów jako atrakcyjnych. W związku z tym nie potwierdzono głównej hipotezy, że wyższa samoocena kobiet koreluje z wyższą oceną atrakcyjności fizycznej partnera. Jednak jest to ocena subiektywna jego wyglądu, dlatego może to świadczyć o tym, że kobiety o różnym poziomie samooceny będą oceniać i tak swoich partnerów pozytywnie niezależnie od rzeczywistej ich atrakcyjności. Oznacza to, że kobieta o niskiej samoocenie może uznawać swojego partnera za atrakcyjnego, mimo że inni mogą ocenić go inaczej. Inne badania wskazują, że osoby z wyższą samooceną postrzegają atrakcyjnych ludzi jako bardziej osiągalnych do związku. Z kolei osoby o niższej samoocenie uważają bardzo atrakcyjne osoby za nieosiągalne, co może prowadzić do obniżenia ich oczekiwań wobec wyglądu partnera i bardziej pozytywnej oceny mniej urodziwych mężczyzn⁶¹.

To badanie wykazało wyraźną dodatnią korelację między poziomem samooceny kobiet a ich poczuciem własnej atrakcyjności oraz pewnością w swoim ciele i wyglądzie. Zgodnie z wynikami innych badań, ocena własnego wyglądu jest silnie powiązana z globalną samooceną jednostki. Pozytywne postrzeganie własnego ciała koreluje z lepszym funkcjonowaniem psychicznym. Autorzy zauważają, że szczególnie u kobiet obraz ciała ma istotny wpływ na samopoczucie⁶². Dodatkowo badania pokazują, że wyższy poziom samooceny i większa pewność siebie są częstsze u kobiet postrzeganych jako bardziej atrakcyjne⁶³.

Badane własne określiło pozytywną zależność wzrostu samooceny, a podobieństwa wyglądu partnera do ideału mężczyzny. W tym miejscu możemy zauważyć, że właśnie to niższa samoocena kobiet powoduje obniżenie oczekiwań co do idealnego wyglądu mężczyzny. Zauważalne jest również, że kobiety wyżej oceniające atrakcyjność swoich partnerów i większe podobieństwo do ideału mężczyzny, również wyżej oceniały ich stopień samooceny. Wysokość samooceny kobiet koreluje z określeniem wysokości samooceny własnego partnera. Czyli można ocenić, że następuje dopasowanie poziomów samooceny u partnerów. Potwierdzają to inne badania, które mówią, że przy wyborze potencjalnego partnera nie liczy się faktyczny poziom atrakcyjności, ale poziom samooceny^{64, 65}.

61 M. Zatorska, *Strategie i kryteria doboru partnerów życiowych wśród współczesnych młodych poznaniaków. Studium socjologiczne*, 2015.

62 *Self-esteem: The puzzle of low...* Baumeister R.F. op. cit.

63 M. Sroczyńska, A. Linek op. cit.

64 K. Dzieduszyńska, *Wysokość i stabilność samooceny jako czynniki wpływające na ocenę partnera w bliskich relacjach interpersonalnych*, 2013.

65 M. Szpitalak, R. Polczyk, op. cit.

BIBLIOGRAFIA

1. Abdel-Khalek A.M., *Introduction to the psychology of self-esteem*, „Self-esteem: perspectives, influences, and improvement strategies” 2016.
2. Baumeister R.F. et al., *Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?*, „Psychological science in the public interest”, 2003.
3. Buczak A., Samujło M., *Samoocena globalna i postrzeganie własnego ciała a zachowania żywieniowe studentów*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny”, 2015.
4. Chaillot A., *Wpływ poziomu samooceny kobiet na ich zachowania żywieniowe*, 2016.
5. Czerwonka K., *Czym jest samoocena?*, [www.psychologia.net.pl](http://psychologia.net.pl/artikul.php?level=725), <<http://psychologia.net.pl/artikul.php?level=725>>, 2014, [dostęp: 01.07.2024].
6. Dzieduszyńska K., *Wysokość i stabilność samooceny jako czynniki wpływające na ocenę partnera w bliskich relacjach interpersonalnych*, 2013.
7. Flynn H., *Self Esteem Theory and Measurement: A Critical Review*, „Thirdspace: a journal of feminist theory and culture”, 2003.
8. Gorabowicz B., *Poczucie własnej wartości a formy okazywania miłości u małżonków*, „Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio”, 2015.
9. Góralewska-Słońska A., *Poczucie własnej wartości jako potencjał jednostki*, „Problemy Profesjologii”, 2011.
10. Gray-Little B. et al., *An item response theory analysis of the Rosenberg Self-Esteem Scale*, „Personality and social psychology bulletin”, 1997.
11. Gutowski P., *Nauka, filozofia i życie: u podstaw myśli Williama Jamesa*, Wydawnictwo KUL, 2011.
12. Kernis M.H. et al., *Self-perceptions of reactions to doing well or poorly: The roles of stability and level of self-esteem*, „Personality and Individual Differences”, 1997.
13. Kościński K., *Atrakcyjność twarzy*, 2009.
14. Krakowiak P., Łukaszewska B., *Samoocena pracowników w instytucjach edukacyjnych i pomocowych a ich działalność zawodowa*, „Paedagogia Christiana”, 2015.
15. Leary M.R., *Responses to social exclusion: Social anxiety, jealousy, loneliness, depression, and low self-esteem*, „Journal of Social and Clinical Psychology”, 1990.
16. Łaguna M. et al., *Skala samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody*, „Psychologia społeczna”, 2007.
17. Marchlewska M., *Pamięć autobiograficzna w służbie Ja – o roli wizualnego odtwarzania zagrażających wydarzeń z pamięci autobiograficznej*, 2017.
18. Maslow A., *Motivation and Personality*, przeł. Sawicka P., PAX, Warszawa 1990.
19. Mruk C.J., *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*, Springer Publishing Company, 2006.
20. Niebrzydowski L., *O poznawaniu i ocenie samego siebie: na przykładzie młodzieży dorastającej*, Nasza Księgarnia, 1976.
21. Orth U., Trzesniewski K.H., Robins R.W., *Self-esteem development from young adulthood to old age: a cohort-sequential longitudinal study*, „Journal of personality and social psychology”, 2010.
22. Paprzycka E. et al., *Jak dobieramy się w pary? Płeć biologiczna i płeć społeczno-kulturowa a preferowane cechy partnera*, „Dyskursy Młodych Andragogów”, 2014.
23. *Self-esteem: The puzzle of low self-regard*, red Baumeister R.F., Springer Science & Business Media, 2013.
24. Sroczyńska M., Linek A., *Społeczne konteksty współbycia i intymności. Szkice z socjologii emocji*, Wydawnictwo UKSW Warszawa, 2020.

25. Szczęsna H., *Rozwód w rodzinie a poziom samoakceptacji młodzieży*, „Forum Psychologiczne”, 1998.
26. Szpitalak M., Polczyk R., *Samoocena: geneza, struktura, funkcje i metody pomiaru*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2015.
27. Wojciszke B., *Psychologia Społeczna*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2011.
28. Wosik-Kowala D.I., *Samoocena młodzieży stojącej u progu dalszego kształcenia lub tranzycji na rynek pracy – na przykładzie uczniów lubelskich szkół ponadpodstawowych*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny”, 2020.
29. Wrona-Polańska H., *Obraz samego siebie jako regulator zachowania*, „Rocznik Naukowo-Dydaktyczny WSP w Krakowie”, 1996.
30. Wróblewska-Skrzek J., *Samiec alfa”? Socjologiczne narracje męskiej atrakcyjności*, „Dyskursy Młodych Andragogów”, 2021.
31. Zatorska M., *Strategie i kryteria doboru partnerów życiowych wśród współczesnych młodych poznaniaków. Studium socjologiczne*, 2015.