

dr Wojciech Styk, prof. UML

Uniwersytet Medyczny w Lublinie

e-mail: wojciech.styk@umlub.pl

<https://orcid.org/0000-0003-0186-3118>

dr Katarzyna Sidor, prof. UML

Uniwersytet Medyczny w Lublinie

e-mail: katarzyna.sidor@umlub.pl

<https://orcid.org/0000-0003-2590-3970>

## **Samoocena a subiektywnie postrzegana atrakcyjność. Badanie przekrojowe w grupie osób o różnym statusie związku<sup>1</sup>**

SELF-ESTEEM VERSUS SUBJECTIVELY PERCEIVED ATTRACTIVENESS.

A CROSS-SECTIONAL STUDY IN A GROUP OF INDIVIDUALS

WITH DIFFERENT RELATIONSHIP STATUS

### **Summary**

This article examines the relationship between self-esteem and perceived attractiveness in the context of interpersonal relationships. Social relationships enhance self-esteem through positive feedback. The study was conducted by survey method, using a self-report questionnaire and Rosenberg's SES scale. 101 people between the ages of 19 and 60 participated. The results showed that people in relationships were more likely to perceive themselves as attractive than single people, especially in informal relationships. Self-esteem increased with age, but feelings of attractiveness decreased with age and relationship length. City dwellers reported higher attractiveness than people from smaller towns. Conclusions confirm the important role of relationships in building self-esteem and attractiveness and indicate their impact on psychological well-being.

**Keywords:** self-esteem; perceived attractiveness; interpersonal relationships; relationship

### **Streszczenie**

Artykuł analizuje zależność między samooceną a postrzeganą atrakcyjnością w kontekście relacji interpersonalnych. Relacje społeczne wzmacniają poczucie wartości poprzez pozytywne sprzężenie zwrotne. Badanie przeprowadzono metodą ankietową, używając kwestionariusza własnego i skali SES Rosenberga. Udział wzięły 101 osób w wieku 19-60 lat. Wyniki wykazały, że osoby w związkach częściej postrzegają siebie jako atrakcyjne niż osoby samotne, szczególnie w relacjach

1 Praca powstała w ramach programu „Doskonała Nauka II” ogłoszonego przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego, nr KONF/SP/0031/2023/01.

nieformalnych. Samoocena wzrastała wraz z wiekiem, ale poczucie atrakcyjności malało z wiekiem i długością związku. Mieszkańcy miast deklarowali wyższą atrakcyjność niż osoby z mniejszych miejscowości. Wnioski potwierdzają istotną rolę relacji w budowaniu samooceny i atrakcyjności, wskazując na ich wpływ na dobrostan psychiczny.

**Słowa kluczowe:** samoocena; postrzegana atrakcyjność; relacje interpersonalne; związek

## Wstęp

Budowanie relacji jest fundamentalnym elementem ludzkiego życia, mającym ogromne znaczenie zarówno dla zdrowia psychicznego, jak i poczucia własnej wartości. Relacje pozwalają nam doświadczyć wsparcia emocjonalnego, które jest nieocenione w trudnych momentach, ale także dają przestrzeń do dzielenia się radościami i sukcesami. Dzięki nim czujemy się częścią większej całości, co wzmacnia poczucie przynależności i redukuje je samotność. Relacje nie tylko wzbogacają nasze życie społeczne, ale również wpływają na rozwój osobisty – pomagają nam kształtować umiejętności społeczne, uczyć się empatii oraz radzenia sobie z konfliktami. Związek pomiędzy relacjami a samooceną jest niezwykle silny.

Czynniki, od jakich zależy samoocena, można podzielić na dwie główne grupy, według których się one gromadzą. Mierniki wewnętrzne powiązane są z tym, co dana jednostka myśli o sobie samej. Z kolei mierniki zewnętrzne powiązane są z opiniami innych osób i relacjami, w jakich znajduje się określona jednostka<sup>2</sup>. Bliskość z innymi ludźmi pozwala lepiej zrozumieć, jak jesteśmy postrzegani i doceniani. Kiedy doświadczamy pochwał, komplementów czy zwykłego uznania ze strony bliskich, nasze poczucie własnej wartości naturalnie wzrasta. Ludzie, z którymi mamy relacje, działają jak lustro, w którym możemy dostrzec swoje pozytywne cechy. Co więcej, świadomość, że jesteśmy ważni dla innych, że możemy ich wspierać i być dla nich oparciem, daje nam głębokie poczucie bycia potrzebnym, co jeszcze bardziej wzmacnia pozytywny obraz siebie. Warto przypomnieć teorię „ja odzwierciedlonego” prezentowaną przez Charlesa Cooleya. Według jej brzmienia, definicja własnego „ja”, a także jego ocena zależą w znacznym stopniu od informacji, jakie człowiek odbiera o sobie ze społeczeństwa. Można więc stwierdzić, że jednostka postrzega siebie tak, jak myśli, że jest postrzegana przez społeczność. Należy jednak zaznaczyć, że myślenie o tym, jak postrzegają nas inni, może być błędne i niekształcone<sup>3</sup>. Uwzględniając fakt, iż samoocena ma możliwość zmieniać się wraz z do-

2 M. Ryś, *Kształtowanie się poczucia własnej wartości i relacji z innymi w różnych systemach rodzinnych*, „Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio”, 6 (2011), nr 2, s. 66.

3 U.N. Gurung i in., *Self-Esteem as a Protective Factor Against Adolescent Psychopathology in the Face of Stressful Life Events*, „Journal of Indian Association for Child & Adolescent Mental Health”, 15 (2019), no. 2, s. 34-54, <https://doi.org/10.1177/0973134220190203>.

świadczaniem różnych, często trudnych sytuacji życiowych, trudnym jest jednoznaczne zinterpretowanie powiązań, które ją kształtują. Pomijając jednakże te zmiany, wyniki wskazują, że stabilność jest bardzo mała w okresie dzieciństwa, zwiększa się w okresie dorastania, a następnie spada w okresie wieku średniego i wieku senioralnego. Brak liniowości w tejże zależności jest charakterystyczny dla obu płci, przeróżnych nacji, jak i przy stosowaniu różnych modeli oceny poczucia własnej wartości. Badacze zjawiska wskazują, iż niższy poziom samooceny w wieku dziecięcym, jak i w wieku senioralnym może wynikać z wielu zmian, jakie zachodzą dla człowieka w tym czasie. Mówi się tu na przykład o rozpoczynaniu nauki czy przejściu na emeryturę, a jednocześnie obniżeniu stabilności finansowej. W badaniach widoczne są dwa największe skoki samooceny. Największy wzrost przypada na okres wczesnej dorosłości, natomiast najbardziej znaczący spadek jest zauważalny w okresie senioralnym<sup>4</sup>.

Relacje mają również duży wpływ na to, jak postrzegamy swoją atrakcyjność. Kiedy inni okazują nam zainteresowanie i uznanie, zyskujemy potwierdzenie, że jesteśmy wartościowi i atrakcyjni w ich oczach. Taka społeczna weryfikacja dodaje pewności siebie, która sama w sobie jest postrzegana jako niezwykle pociągająca cecha. Relacje motywują nas także do dbania o siebie zarówno pod względem fizycznym, jak i emocjonalnym, co dodatkowo wpływa na to, jak się czujemy i jak jesteśmy postrzegani. Jak wskazują badania bardzo dużą rolę w kształtowaniu samooceny odgrywa również partner jednostki. Należy zaznaczyć, że podmiot wykazuje tendencje do selektywnego wchodzenia w relacje społeczne, a także bliskie związki z osobami, które potwierdzają jego opinię na temat „ja”. Ludzie także są bardzo wrażliwi na oczekiwania innych osób, szczególnie partnera, a swoje działania prowadzą w taki sposób, aby spełnić ich oczekiwania<sup>5</sup>. Wszystko to sprawia, że budowanie relacji nie tylko wzbogaca nasze życie emocjonalne, ale również głęboko wpływa na sposób, w jaki postrzegamy siebie i swoją wartość. Dzięki relacjom czujemy się bardziej doceniani, atrakcyjni i potrzebni, co ma fundamentalne znaczenie dla naszego dobrostanu<sup>6</sup>.

Celem powyższej pracy było zbadanie zależności między samooceną a subiektywnie postrzeganą atrakcyjnością. Aby precyzyjnie określić badane zmienne, uwzględniliśmy z zmienne dotyczące statusu związku, jego stażu oraz dane socjodemograficzne.

4 M. Szpitalak, R. Polczyk, *Samoocena. Geneza, struktura, funkcje i metody pomiaru*, Kraków 2015, s. 188.

5 N. Kostić, Š. Solaković, *Loneliness of High School and College Students: The Relation of Socio-Demographic Characteristics and Self-Esteem with Loneliness*, „Journal Human Research in Rehabilitation”, 10 (2020), no. 1, s. 31-40, <https://doi.org/10.21554/hrr.042004>.

6 H. Avieli, T. Band-Winterstein, T. Araten Bergman, *Sibling Relationships Over the Life Course: Growing Up With a Disability*, „Qualitative Health Research”, 29 (2019), no. 12, s. 1739-1750, <https://doi.org/10.1177/1049732319837228>.

## 1. Metody

Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego, w ramach którego zastosowano technikę ankietowania, gdzie narzędziem badawczym był autorski kwestionariusz ankiety i skala samooceny SES Morrisa Rosenberga. Kwestionariusz autorski składał się z dwóch części. W części pierwszej znalazły się pytania dotyczące cech socjodemograficznych badanych, a mianowicie o: płeć, wiek, wielkość miejsca zamieszkania, status związku, typ związku i długość jego trwania. W drugiej części zapytano badanych: Czy postrzegasz siebie jako osobę atrakcyjną? oraz: Czy uważasz, że Twój partner/partnerka postrzega Cię jako osobę atrakcyjną? Badani na te pytania odpowiadali na pięciostopniowej skali od „zdecydowanie tak” do „zdecydowanie nie”.

Drugim narzędziem wykorzystanym w niniejszym badaniu była skala samooceny SES Morrisa Rosenberga w polskiej adaptacji Marioli Łaguny, Kingi Lachowicz-Tabaczek i Ireny Dzwonkowskiej<sup>7</sup>. Narzędzie składa się z 10 twierdzeń, odnoszących się bezpośrednio do odczuć własnych, do których badani ustosunkowują się na czterostopniowej skali (od „zdecydowanie zgadzam się” – 1, do „zdecydowanie nie zgadzam się” – 4). Wynikiem skali jest suma punktów ze wszystkich twierdzeń z uwzględnieniem odwrotnej punktacji w części z nich. Badani mogą uzyskać od 10 do 40 punktów, a wyższy wynik wskazuje na wyższą samoocenę. Skala charakteryzuje się dobrymi właściwościami psychometrycznymi, jest narzędziem rzetelnym ( $\alpha$  Cronbacha = 0,81-0,83) oraz posiada potwierdzoną trafność. W badaniu własnym rzetelność ( $\alpha$  Cronbacha) narzędzia wyniosła 0,91.

### 1.1. Analiza statystyczna

Analizę przeprowadzono przy wykorzystaniu arkusza kalkulacyjnego MS Excel 365 oraz programu STATISTICA (StatSoft) w wersji 13.3. Ze względu na odbiegający od normalnego rozkład zmiennych zależnych, do analiz wykorzystano testy nieparametryczne, tj. test *U* Manna-Whitneya (do porównania dwóch średnich) oraz współczynnik korelacji rho Spearmana dla korelacji. Za poziom istotności statystycznej przyjęto  $\alpha = 0,05$  ( $p < 0,05$ ).

### 1.2. Procedura

Badania przeprowadzono w formie interaktywnej, przy wykorzystaniu narzędzia Formularze Google. Link do kwestionariusza udostępniono na grupach społecznościowych. Udział w badaniu był całkowicie dobrowolny i anonimowy, o czym potencjalni respondenci byli informowani przed przystąpieniem do udzielania odpowiedzi.

---

7 M. Łaguna, K. Lachowicz-Tabaczek, I. Dzwonkowska, *Skala samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody*, „Psychologia Społeczna”, 2 (2007), nr 2, s. 164-176.

Po zgromadzeniu odpowiedniej liczby odpowiedzi link do kwestionariusza dezaktywowano. Zgromadzono 102 odpowiedzi, jednak ze względu na to, że jedna osoba nie spełniała założonego kryterium wieku (18-60 lat) do analiz wykorzystano 101 z nich.

### 1.3. Badani

Badani byli w wieku od 19 do 60 lat ze średnią wynoszącą  $M = 30,89$  lat ( $SD = 11,60$ ). Większość (71,29%) stanowiły kobiety. Respondenci w największej części mieszkali na wsi (32,67%) oraz w małych miastach (31,68%). Większość (76,24%) była w związku, w tym nieznacznie więcej niż połowa (50,65%) – w związku formalnym. Aktualne związki ankietowanych trwały od 3 miesięcy do 42 lat ( $M = 10,95$  lat,  $SD = 10,88$  lat).

## 2. Wyniki

W pierwszej kolejności dokonano analizy porównawczej badanych zmiennych w grupach ze względu na płeć. Mimo zaobserwowanych różnic między analizowanymi zmiennymi nie wykazano istotności statystycznej ( $p > 0,05$ ) pomiędzy badanymi kobietami i mężczyznami. Wyniki analiz przedstawiono w tabeli 1.

W kolejnym kroku przeanalizowano zgromadzone zmienne pod kątem statusu związku. Analiza wykazała, że osoby będące w związku w porównaniu z osobami samotnymi istotnie ( $U = 2,17$ ,  $p = 0,030$ ) częściej postrzegają siebie jako osoby atrakcyjne ( $M = 3,81$ ,  $SD = 0,93$  wobec  $M = 3,29$ ,  $SD = 1,16$ ). Poziom samooceny badanych nie był istotnie różnicowany przez status związku. Wyniki zaprezentowano w tabeli 2.

Porównując badanych pod kątem rodzaju związku (formalny/nieformalny), istotną ( $U = 2,90$ ,  $p < 0,01$ ) różnicę wykazano jedynie w aspekcie poczucia bycia osobą atrakcyjną w oczach partnera/ki. Badani w związkach nieformalnych posiadali wyższe poczucie bycia atrakcyjnym w oczach partnera/ki ( $M = 4,66$ ,  $SD = 0,48$ ) niż badani w związkach formalnych ( $M = 4,15$ ,  $SD = 0,84$ ). Wyniki analiz zawarto w tabeli 3.

W kolejnym kroku poszukano związków badanych zmiennych z wiekiem, długością związku i wielkością miejsca zamieszkania. Analiza wykazała, że wraz z wiekiem w grupie kobiet zmniejsza się poczucie bycia atrakcyjnym w oczach partnera ( $\rho = -0,63$ ,  $p < 0,001$ ) ale zwiększa się ogólny poziom samooceny ( $\rho = 0,28$ ,  $p < 0,01$ ). Zależności tych nie zaobserwowano w grupie mężczyzn. Długość trwania związku była podobnie związana z poczuciem bycia atrakcyjną w oczach partnera ( $\rho = -0,56$ ,  $p < 0,001$ ), ale nie była związana z samooceną. Z kolei wielkość miejsca zamieszkania była słabo związana z postrzeganiem bycia atrakcyjnym i postrzeganiem siebie jako osoby atrakcyjnej głównie u osób w formalnych związkach. Dane przedstawiono w tabeli 4.

Tabela 1. Analiza porównawcza zmiennych w grupach ze względu na płeć

| Zmienna                                         | Płeć    |      |           |      | U     | p    |
|-------------------------------------------------|---------|------|-----------|------|-------|------|
|                                                 | kobiety |      | mężczyźni |      |       |      |
|                                                 | M       | SD   | M         | SD   |       |      |
| Poczucie bycia atrakcyjnym w oczach partnera/ki | 4,37    | 0,78 | 4,53      | 0,51 | -0,48 | 0,63 |
| Postrzeganie siebie jako osoby atrakcyjnej      | 3,60    | 1,03 | 3,90      | 0,94 | -1,29 | 0,20 |
| Samooocena (SES Rosenberga)                     | 29,21   | 5,78 | 31,48     | 5,26 | -1,74 | 0,08 |

Tabela 2. Analiza porównawcza zmiennych w grupach ze względu na status związku

| Zmienna                                    | Status związku  |      |               |      | U    | p    |
|--------------------------------------------|-----------------|------|---------------|------|------|------|
|                                            | osoba w związku |      | osoba samotna |      |      |      |
|                                            | M               | SD   | M             | SD   |      |      |
| Postrzeganie siebie jako osoby atrakcyjnej | 3,81            | 0,93 | 3,29          | 1,16 | 2,17 | 0,03 |
| Samooocena (SES Rosenberga)                | 30,13           | 5,64 | 29,00         | 5,94 | 0,69 | 0,49 |

Tabela 3. Analiza porównawcza zmiennych w grupach ze względu na rodzaj związku

| Zmienna                                         | Rodzaj związku |      |             |      | U     | p     |
|-------------------------------------------------|----------------|------|-------------|------|-------|-------|
|                                                 | formalny       |      | nieformalny |      |       |       |
|                                                 | M              | SD   | M           | SD   |       |       |
| Poczucie bycia atrakcyjnym w oczach partnera/ki | 4,15           | 0,84 | 4,66        | 0,48 | 2,90  | <0,01 |
| Postrzeganie siebie jako osoby atrakcyjnej      | 3,90           | 0,82 | 3,71        | 1,04 | −0,53 | 0,60  |
| Samooocena (SES Rosenberga)                     | 30,92          | 5,22 | 29,32       | 6,00 | −1,74 | 0,16  |

### 3. Dyskusja

Samooocena wywiera duży wpływ na wiele aspektów życia człowieka, a także jego codzienne funkcjonowanie. Celem tej pracy było zbadanie zależności między samoooceną a subiektywnie postrzeganą atrakcyjnością z uwzględnieniem zmiennych dotyczących posiadanych relacji. W przeprowadzonym badaniu nie wykazano, aby samooocena była związana z wiekiem. Do podobnych wniosków doszła między innymi Natalia Mirska<sup>8</sup>.

8 N. Mirska, *Podatność wiktyimizacyjna a samooocena i optymizm*, „Bezpieczeństwo. Teoria i Praktyka”, 2009, nr 1-2, s. 137-152.

Tabela 4. Analiza korelacji Spearmana

| Korelacja zmiennych (rho Spearmana) |                                                 | Ogółem   | Płeć     |           | Status związku |           | Rodzaj związku |             |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------|----------|----------|-----------|----------------|-----------|----------------|-------------|
|                                     |                                                 |          | kobieta  | mężczyzna | w związku      | samotny/a | formalny       | nieformalny |
| Wiek badanych                       | Poczucie bycia atrakcyjnym w oczach partnera/ki | -0,53*** | -0,63*** | -0,06     | -0,53***       | -         | -0,42***       | -0,36***    |
|                                     | Postrzeganie siebie jako osoby atrakcyjnej      | 0,06     | 0,10     | 0,09      | 0,01           | -0,01     | -0,21          | 0,05        |
|                                     | Samoocena (SES Rosenberga)                      | 0,28**   | 0,38**   | 0,18      | 0,28**         | 0,22      | 0,08           | 0,32        |
|                                     | Poczucie bycia atrakcyjnym w oczach partnera/ki | -0,44*** | -0,56*** | 0,02      | -0,44***       | -         | -0,46**        | -0,19       |
| Długość trwania związku             | Postrzeganie siebie jako osoby atrakcyjnej      | -0,13    | -0,03    | -0,32     | -0,13          | -         | -0,23          | -0,20       |
|                                     | Samoocena (SES Rosenberga)                      | 0,02     | 0,09     | -0,31     | 0,02           | -         | 0,01           | -0,16       |
|                                     | Poczucie bycia atrakcyjnym w oczach partnera/ki | 0,25*    | 0,23     | 0,30      | 0,25*          | -         | 0,38*          | 0,11        |
| Wielkość miejsca zamieszkania       | Postrzeganie siebie jako osoby atrakcyjnej      | 0,21*    | 0,23     | 0,01      | 0,25*          | 0,01      | 0,46*          | 0,07        |
|                                     | Samoocena (SES Rosenberga)                      | 0,07     | 0,19     | -0,33     | 0,10           | -0,06     | 0,31           | -0,08       |

\*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$



W swoich badaniach wskazuje, iż brak zależności między wiekiem a samooceną w tej grupie wiekowej może być spowodowany zbyt dużą rozbieżnością w wieku. W tym czasie młode osoby wchodzące w dorosły świat często charakteryzują się wyższą samooceną niż osoby, które kończą swoją karierę zawodową i muszą się zmierzyć z dużymi zmianami, jakie zachodzą w ich życiu. Badania wskazują, że mężczyźni w wielu kwestiach charakteryzują się wyższym poczuciem własnej wartości niż kobiety. Jak wynika z badań Huberta Kupca, taka zależność jest szczególnie widoczna powyżej 40. roku życia<sup>9</sup>. Nasze badania nie wskazują na taką zależność, może to wynikać ze stosunkowo niedużej liczebności mężczyzn w tym badaniu. Badane osoby deklarujące bycie w związku mają wyższe postrzeganie siebie jako osoby atrakcyjnej. Podobną zależność zaobserwowali Jacek Śliwak i wsp., uzasadniając te wyniki tym, że osoby w związku częściej otrzymują informacje zwrotne odnośnie do swojej osoby, co buduje ich poczucie własnej wartości, w tym atrakcyjności<sup>10</sup>. Przeprowadzone analizy wykazały, że osoby w związkach nieformalnych mają większe poczucie bycia atrakcyjnym niż osoby w związkach formalnych. Odmienne wyniki otrzymali w swoich badaniach Wioletta Tuszyńska-Bogucka i wsp., wskazując, iż w związkach nieformalnych częściej widoczna jest chemia między partnerami, co przekłada się na wyższą samoocenę w większości jej składowych<sup>11</sup>. Wraz z wiekiem zwiększa się samoocena, a poczucie bycia atrakcyjną osobą maleje, przy czym to drugie szczególnie dotyczy kobiet oraz osób w związku. Podobne zależności zaobserwowano w badaniach, które wskazują, iż między 25. a 60. rokiem życia samoocena wzrasta ze względu na rosnącą stabilność ekonomiczną. Bardzo często związana jest również z rosnącą pozycją zawodową. Dodatkowo uzyskuje się stabilność także w sferze rodzinnej i emocjonalnej<sup>12</sup>. W naszych badaniach udało się wykazać dodatnią zależność między wielkością miasta a postrzeganą atrakcyjnością zarówno we własnych oczach, jak i oczach partnera/ki. Co ciekawe, zależność ta dotyczy głównie badanych w formalnych związkach. Badania prowadzone przez Katarzynę Nowak wskazują, iż osoby z terenów powiatowych charakteryzują się niższą samooceną niż osoby mieszkające w mieście<sup>13</sup>. Yolanda Peña i wsp. wskazują, że nowoczesna kultura, która jest bardziej rozwinięta w miastach, dąży jednak

- 
- 9 H. Kupiec, *Płeć jako moderator samooceny młodzieży dostosowanej i niedostosowanej społecznie*, „Resocjalizacja Polska”, 7 (2014), s. 117-134.
  - 10 J. Śliwak i in., *Poziom samooceny u osób korzystających z różnych form internetu*, „Studia Socialia Cracoviensia”, 9 (2017), nr 2, s. 129-149, <https://doi.org/10.15633/ssc.2460>.
  - 11 W. Tuszyńska-Bogucka, J. Bogucki, D. Dziduch, *Satysfakcja i poczucie własnej wartości u kobiet w różnych typach związków*, „Przegląd Badań Edukacyjnych”, 2 (2014), nr 17, s. 69-85, <http://dx.doi.org/10.12775/PBE.2013.013>.
  - 12 N. Branden, *6 filarów poczucia własnej wartości*, tłum. H. Dąbrowska, Łódź 2016, s. 86.
  - 13 K. Nowak, *Poziom samooceny wychowanków młodzieżowych ośrodków socjoterapeutycznych*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J – Paedagogia-Psychologia”, 35 (2022), nr 3, s. 171-191, <http://dx.doi.org/10.17951/j.2022.35.3.171-191>.



do wkładania ludzi w pewne ramy, co powoduje znaczące obniżenie ich samooceny<sup>14</sup>. Analizy związku długości trwania związku i samooceny nie wykazały istotnych zależności. Wskazano jednak ujemną korelację poczucia atrakcyjności ze stażem związku. Do podobnego wniosku doszli Maciej Ostrowski i Nikola Skoczylas<sup>15</sup>. Według ich badań nie obserwuje się wyraźnej zależności między długością trwania związku a poziomem samooceny. Badacze jednak wskazują na dodatni związek samooceny i jakości związku, a nie stażu.

Budowanie relacji odgrywa kluczową rolę w naszym życiu, wpływając zarówno na samopoczucie, jak i na sposób, w jaki postrzegamy siebie. Wpływ relacji na samoocenę jest niepodważalny. Kiedy otaczamy się ludźmi, którzy nas doceniają, nasze poczucie własnej wartości rośnie. Komplementy, uznanie czy nawet zwykłe gesty akceptacji przypominają nam o naszych mocnych stronach. Osoby, z którymi wchodzimy w interakcje, często odzwierciedlają nasze cechy, pomagając nam lepiej zrozumieć własną wartość. Relacje wpływają także na nasze poczucie atrakcyjności. Kiedy czujemy się akceptowani i doceniani przez innych, łatwiej nam uwierzyć, że jesteśmy atrakcyjni. Pozytywne relacje dodają pewności siebie, co samo w sobie jest bardzo atrakcyjną cechą. Dodatkowo bliskość z innymi motywuje nas do dbania o siebie zarówno na poziomie emocjonalnym, jak i fizycznym, co jeszcze bardziej wzmacnia nasze poczucie wartości.

## References/Bibliografia

- Avieli H., Band-Winterstein T., Araten Bergman T., *Sibling Relationships Over the Life Course: Growing Up With a Disability*, „Qualitative Health Research”, 29 (2019), no. 12, s. 1739-1750, <https://doi.org/10.1177/1049732319837228>.
- Branden N., *6 filarów poczucia własnej wartości*, tłum. H. Dąbrowska, Łódź 2016.
- Gurung U.N. i in., *Self-Esteem as a Protective Factor Against Adolescent Psychopathology in the Face of Stressful Life Events*, „Journal of Indian Association for Child & Adolescent Mental Health”, 15 (2019), no. 2, s. 34-54, <https://doi.org/10.1177/0973134220190203>.
- Kostić N., Solaković Š., *Loneliness of High School and College Students: The Relation of Socio-Demographic Characteristics and Self-Esteem with Loneliness*, „Journal Human Research in Rehabilitation”, 10 (2020), no. 1, s. 31-40, <https://doi.org/10.21554/hrr.042004>.
- Kupiec H., *Płeć jako moderator samooceny młodzieży dostosowanej i niedostosowanej społecznie*, „Resocjalizacja Polska”, 7 (2014), s. 117-134.
- Łaguna, M., Lachowicz-Tabaczek K., Dzwonkowska I., *Skala samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody*, „Psychologia Społeczna”, 2 (2007), nr 2, s. 164-176.

14 Y. Peña, M. Pech, E. Angulo, *Self-Esteem, in Students of Yucatan, Mexico*, „Psychology”, 10 (2019), issue 4, s. 411-423, <https://doi.org/10.4236/psych.2019.104028>.

15 M. Ostrowski, N. Skoczylas, *Stabilność samooceny a jakość związku romantycznego*, „Ogrody Nauk i Sztuk”, 9 (2019), s. 259-266, <https://doi.org/10.15503/onis2019.259.266>.

- Mirska N., *Podatność wiktyimizacyjna a samoocena i optymizm*, „Bezpieczeństwo. Teoria i Praktyka”, 2009, nr 1-2, s. 137-152.
- Nowak K., *Poziom samooceny wychowanków młodzieżowych ośrodków socjoterapeutycznych*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J – Paedagogia-Psychologia”, 35 (2022), nr 3, s. 171-191, <http://dx.doi.org/10.17951/j.2022.35.3.171-191>.
- Ostrowski M., Skoczylas N., *Stabilność samooceny a jakość związku romantycznego*, „Ogrody Nauk i Sztuk”, 9 (2019), s. 259-266, <https://doi.org/10.15503/onis2019.259.266>.
- Peña Y., Pech M., Angulo E., *Self-Esteem, in Students of Yucatan, Mexico*, „Psychology”, 10 (2019), issue 4, s. 411-423, <https://doi.org/10.4236/psych.2019.104028>.
- Ryś M., *Kształtowanie się poczucia własnej wartości i relacji z innymi w różnych systemach rodzinnych*, „Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio”, 6 (2011), nr 2, s. 64-83.
- Szpitalak M., Polczyk R., *Samoocena. Geneza, struktura, funkcje i metody pomiaru*, Kraków 2015.
- Śliwak J. i in., *Poziom samooceny u osób korzystających z różnych form internetu*, „Studia Socialia Cracoviensia”, 9 (2017), nr 2, s. 129-149, <https://doi.org/10.15633/ssc.2460>.
- Tuszyńska-Bogucka W., Bogucki J., Dziduch D., *Satysfakcja i poczucie własnej wartości u kobiet w różnych typach związków*, „Przegląd Badań Edukacyjnych”, 2 (2014), nr 17, s. 69-85, <http://dx.doi.org/10.12775/PBE.2013.013>.