

**Katarzyna Smoleńska**

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

ORCID: 0009-0009-6127-4244

Samocena matek i ich córek w kontekście relacji matka – córka. Systematyczny przegląd badań

Relacja matka – dziecko stanowi istotny fundament rozwoju emocjonalnego, społecznego i poznawczego dziecka, w tym kształtowania się jego samooceny. Szczególną formą tej relacji jest więź między matką a córką, w której matka często pełni rolę pierwszego i najbliższego wzorca osobowego, wpływa na system wartości, postawy oraz sposób postrzegania siebie przez córkę. Celem tego artykułu jest prezentacja wyników systematycznego przeglądu badań poświęconych tematyce samooceny matek i córek w kontekście relacji matka – córka. Przegląd badań miał na celu identyfikację ram teoretycznych oraz metod badawczych wykorzystywanych w analizowanych badaniach, a także określenie wniosków płynących z dotychczasowych badań empirycznych dotyczących poziomu samooceny matek i córek oraz związków między ich samooceną w kontekście wzajemnej relacji. Analiza wyników wskazuje, że samoocena obu stron relacji rozwija się w dynamicznym systemie wzajemnych oddziaływań. Jednocześnie zagadnienie to pozostaje wciąż niewystarczająco rozpoznane na gruncie polskich nauk pedagogicznych.

Słowa kluczowe: relacja matka – córka, samoocena matek, samoocena córek, samoocena dziewcząt, macierzyństwo, córkostwo, matka, córka, przegląd badań

Self-esteem of Mothers and Daughters in the Context of Mother–Daughter Relationship. A Systematic Literature Review

The mother–child relationship is a fundamental for a child’s emotional, social, and cognitive development, including the formation of self-esteem. A particularly significant form of this relationship is the bond between a mother and her daughter, in which the mother frequently functions as the daughter’s first and most immediate role model, shaping her system of values, attitudes, and self-perception. The aim of this article is to present the results of a systematic review of studies devoted to the self-esteem of mothers and daughters within the context of the mother–daughter relationship. The review aimed to identify the theoretical frameworks

and research methods employed in the analyzed studies, as well as to determine the conclusions drawn from existing empirical research concerning the levels of self-esteem among mothers and daughters and the relationships between their self-esteem within the context of their mutual relationship. The analysis indicates that the self-esteem of both parties develops within a dynamic system of mutual influences. At the same time, this issue remains insufficiently explored within the field of Polish pedagogical research.

Keywords: mother–daughter relationship, mothers’ self-esteem, daughters’ self-esteem, girls’ self-esteem, motherhood, daughterhood, mother, daughter, literature review

Wstęp

Morris Rosenberg (1965) definiuje samoocenę krótko: jest to pozytywna lub negatywna postawa wobec samego siebie. Termin *postawa* ma tu szeroki zakres i obejmuje fakty, opinie i wartości dotyczące siebie (Rosenberg, 1965). Samoocena w świetle teorii Rosenberga (1965) może być postrzegana zatem jako ogólna postawa jednostki wobec własnej osoby. Wiąże się to z pytaniem, czy jednostka ma pozytywną czy negatywną opinię na swój temat oraz czy uważa się za godną czy niegodną szacunku (Rosenberg, 1965). Kluczowym założeniem w teorii samooceny Rosenberga (1965) jest to, że obraz samego siebie tworzy się w oparciu o informacje dostarczane jednostce poprzez jej doświadczenia społeczne. Oznacza to, że samoocena jednostki w dużej mierze kształtuje się pod wpływem reakcji innych ludzi. Opiera się ona na tzw. *ocenach odbitych*, czyli na tym, jak jednostka interpretuje reakcje innych wobec siebie (Rosenberg, 1965).

Pierwszą grupą społeczną, która ma kluczowy wpływ na rozwój samooceny jednostki, jest rodzina (Rosenberg, 1965). Obraz własnej osoby zaczyna się formować w wyniku codziennych interakcji rodzinnych, które stanowią pierwsze doświadczenia społeczne (Rosenberg, 1965). W kontekście relacji rodzinnych szczególnie ważna jest relacja dziecka z matką. W świetle wielu teorii psychologicznych relacja pomiędzy matką a jej dzieckiem należy do pierwszego doświadczenia relacji w życiu każdego człowieka (Zubrzycka i Godawa, 2020). Relacja matka – dziecko stanowi więc podstawę do rozwoju prawidłowego funkcjonowania emocjonalnego, społecznego i poznawczego każdego dziecka, w tym samooceny (Słaboń-Duda, 2011).

Szczególłą formą relacji między rodzicem a dzieckiem jest więź łącząca matkę z córką. Adrienne Rich (2000), analizując relację matka – córka, ukazuje ją jako kluczowy element kobiecego doświadczenia i wskazuje na jej emocjonalną głębię. W literaturze często podkreśla się fakt, że dla córki pierwszym i najbliższym wzorem osobowym do naśladowania jest jej matka (Ostrouch-Kamińska, 2004). W życiu córki matka odgrywa wyjątkową rolę, ponieważ jest dla niej najważniejszym

wzorem kobiecości (Zubrzycka i Godawa, 2020). Córka uczy się od matki poprzez mechanizmy takie jak obserwacja, naśladownictwo, modelowanie oraz identyfikacja, dzięki którym przejmuje ona od matki właściwości psychiczne takie jak filozofia życiowa, relacje społeczne czy system wartości (Ostrouch-Kamińska, 2004). Poprzez proces identyfikacji matka i córka mogą wykazywać między sobą duże podobieństwa w zakresie przeżywanych emocji, reakcji na stres czy sposobów radzenia sobie z trudnościami. Wszystko to stanowi wzorzec, „w oparciu, o który dziecko buduje własny świat wartości i norm” (Ostrouch-Kamińska, 2004, s. 58).

W naukach pedagogicznych można zauważyć rosnące zainteresowanie tematem macierzyństwa, które jest uważane za istotne doświadczenie biograficzne kobiet, mające znaczący wpływ na ich tożsamość oraz funkcjonowanie psychospołeczne. Pomimo rosnącej liczby badań uważam, że zagadnienie to wciąż jest niewystarczająco rozpoznane na gruncie nauk pedagogicznych. Wyrażna luka badawcza dotyczy doświadczenia bycia córką (córkostwa) oraz relacji matek i dorosłych córek. W literaturze polskiej zagadnienia te pojawiają się rzadko. Brakuje pogłębionych analiz skupiających się na relacji matek i córek oraz na indywidualnych doświadczeniach córek. W przestrzeni popularnonaukowej można natomiast zaobserwować wyraźny wzrost zainteresowania relacją matka – córka oraz doświadczeniem macierzyństwa i córkostwa. Rosnąca popularność tej tematyki w dyskursie społecznym, przy jednoczesnym niedostatku rzetelnych opracowań naukowych, wskazuje na potrzebę pogłębienia badań pedagogicznych w tym zakresie. Wypełnienie tej luki badawczej jest istotne nie tylko dla rozwoju teorii pedagogicznej, lecz także dla lepszego rozumienia doświadczeń kobiet, dynamiki relacji międzypokoleniowych oraz procesów wychowania i socjalizacji zachodzących w rodzinie.

Niniejszy artykuł prezentuje wyniki systematycznego przeglądu badań poświęconych tematyce samooceny matek i córek w kontekście relacji matka – córka. Przegląd badań ma na celu identyfikację ram teoretycznych oraz metod badawczych wykorzystywanych w analizowanych badaniach, a także określenie wniosków płynących z dotychczasowych badań empirycznych dotyczących poziomu samooceny matek i córek oraz związków między ich samooceną w kontekście wzajemnej relacji.

Metoda

Systematyczny przegląd literatury ma na celu zgromadzenie, uporządkowanie oraz całościowe przedstawienie badań przeprowadzonych w analizowanym obszarze. Dzięki swojej strukturze pozwala na uniknięcie stronniczości oraz subiektywizmu badacza podczas gromadzenia wszystkich istotnych wyników badań

w podjętej problematyce. Umożliwia to odtworzenie wyników przeglądu przez innego badacza, identyfikację tendencji oraz luk w istniejącej wiedzy (Makowska, 2020). Opisana przez Martę Makowską (2020) metodyka przeglądu obejmuje sześć etapów: (1) zaplanowanie przeglądu, uwzględniające m.in. powołanie zespołu badawczego, podział zadań oraz ustalenie harmonogramu i budżetu; (2) określenie zakresu przeglądu, w tym zapoznanie się z wcześniej opublikowanymi przeglądami, sformułowanie pytania badawczego oraz ustalenie kryteriów włączenia i wykluczenia badań; (3) opracowanie strategii wyszukiwania, polegającej na wyborze odpowiednich baz danych oraz doborze słów kluczowych i operatorów wyszukiwania; (4) wyszukiwanie i selekcję badań, obejmujące analizę tytułów, streszczeń i pełnych tekstów publikacji oraz eliminację duplikatów; (5) ocenę jakości metodologicznej zakwalifikowanych badań; (6) ekstrakcję oraz syntezę uzyskanych danych.

W pierwszym etapie zapoznałam się z wcześniej opublikowanymi przeglądami badań, co pozwoliło mi określić pytanie badawcze, którym kierowałam się podczas następujących etapów. Pytania badawcze sformułowałam w następujący sposób: *Jakie ramy teoretyczne oraz metody badawcze są wykorzystywane w badaniach dotyczących samooceny matek i córek oraz związku między ich samooceną w kontekście relacji matka – córka? Jakie wnioski wynikają z dotychczasowych badań empirycznych dotyczących samooceny matek i córek oraz związku między ich samooceną w kontekście relacji matka – córka?* Na tym etapie określiłam także zakres planowanego przeglądu, który obejmował następujące założenia: (1) koncentrację na badaniach dotyczących samooceny matek oraz samooceny córek i związku między nimi, a także analizujących relacje matka – córka; (2) uwzględnienie literatury w języku polskim i angielskim; (3) uporządkowanie aktualnych badań dotyczących samooceny matek i córek oraz relacji matka – córka. W kolejnym etapie przeprowadziłam przegląd pilotażowy, który był kluczowy w wyodrębnieniu kryteriów włączenia oraz wyłączenia stosowanych dla wyszukiwanych pozycji (Makowska, 2020). W przeglądzie uwzględniłam teksty spełniające następujące kryteria:

1. Badania dotyczące samooceny matek i córek oraz relacji matka – córka ze szczególnym uwzględnieniem związku między ich samooceną.
2. Badania opublikowane w języku polskim oraz angielskim.
3. Badania opublikowane w latach 2000–2025.
4. Uwzględnienie wyłącznie publikacji naukowych, w tym recenzowanych artykułów oraz rozdziałów w monografiach, zawierających dane empiryczne.
5. Z uwagi na większą zbieżność z polskim kontekstem kulturowym do analizy włączono publikacje pochodzące głównie ze Stanów Zjednoczonych oraz krajów europejskich, natomiast badania z regionów o znacznie odmiennym kontekście kulturowym pominięto.

Kolejnym etapem było przeprowadzenie przeglądu właściwego (w okresie od sierpnia do listopada 2025 roku) przy użyciu następujących słów kluczowych: *relacja matka – córka*, *samoocena matek*, *samoocena córek*, *samoocena dziewcząt*, *mother daughter relationship*, *mother self-esteem*, *daughter self-esteem*, *girls self-esteem*. Przegląd przeprowadzono przy użyciu bazy danych EBSCO oraz portalu naukowego ResearchGate. W ResearchGate w języku polskim wykorzystano hasła: *samoocena matek* (1030 wyników), *relacja matka – córka* (~2500), *samoocena córek* (~550) oraz *samoocena dziewcząt* (~840). W języku angielskim użyto odpowiedników: *mother–daughter relationship* (~10 970), *mother self-esteem* (~12 900), *daughter self-esteem* (~92 850) oraz *girls self-esteem* (~111 900). W bazie EBSCO wyszukiwania w języku angielskim obejmowały frazy: *mother–daughter relationship* (23 240), *mother self-esteem* (290), *daughter self-esteem* (12) oraz *girls self-esteem* (393). Próby wyszukiwania artykułów w języku polskim nie przyniosły rezultatów, co wskazuje na niewielką dostępność badań o tej tematyce w języku polskim w tej bazie.

W przeglądzie uwzględniono dwie monografie, w których autorki szczegółowo opisały wyniki własnych badań empirycznych, co pozwoliło na pogłębienie analizy zagadnień związanych z samooceną matek i córek oraz relacji matka – córka. Następnie wszystkie zebrane publikacje poddano selekcji na podstawie tytułów, abstraktów oraz kryteriów włączenia, takich jak rok publikacji, empiryczny charakter badań, recenzowane czasopisma naukowe, monografie, zgodność z tematyką przeglądu oraz kraj pochodzenia badań. Ostatecznie do przeglądu zakwalifikowano 12 publikacji, które spełniały wszystkie wymienione kryteria.

Ostatnim etapem przeglądu była analiza treści i synteza wyników. Kluczowa na tym etapie była jakościowa analiza stosowanych ram teoretycznych oraz metod badawczych. Analiza i synteza wyników umożliwiła wyodrębnienie głównych kategorii tematycznych, zidentyfikowanie dotychczasowych kierunków badań oraz uzyskanie pogłębionego wglądu w badania poświęcone tematyce samooceny matek i córek oraz ich relacji.

Stan wiedzy

W przeglądzie uwzględniono badania przeprowadzone na terenie: Polski, Wielkiej Brytanii, USA, Portugalii oraz Turcji. Największa liczba badań dotyczy tych przeprowadzonych w Polsce, USA, a także Wielkiej Brytanii, co najprawdopodobniej jest spowodowane ograniczeniem wyszukiwanych badań do języka polskiego i angielskiego. Przegląd obejmuje badania opublikowane w latach 2000–2025. Większość uwzględnionych przez mnie badań została opublikowana w latach 2016–2020 (4 publikacje). Najmniej zidentyfikowanych przeze mnie artykułów

naukowych (tylko 2) pochodzi z okresu od roku 2011–2015. Włączone do tego przeglądu badania wykorzystywały różnorodne strategie zbierania danych. W znacznej większości uwzględnionych badań zostały użyte metody badań ilościowych (7 publikacji), a najczęściej wybieraną metodą badań w tym wypadku była ankieta (9 publikacji). Rzadziej wybieranym typem badań były badania mieszane (3 publikacje) wykorzystujące metody takie jak eksperyment (1 publikacja), grupy fokusowe oraz metody projekcyjne (1 publikacja). Tylko w dwóch wziętych pod uwagę badaniach zostały wykorzystane metody badań typu jakościowego opierające się na metodzie wywiadu (2 publikacje) oraz analizie dyskursu treści medialnych (1 publikacja).

W analizowanych badaniach można wyróżnić kilka wspólnych ram teoretycznych. Najczęściej wykorzystywana jest koncepcja samooceny Morrisa Rosenberga (7 publikacji). Drugą najczęściej pojawiającą się w analizowanych badaniach ramą teoretyczną jest podejście relacyjne podkreślające znaczenie relacji matka – córka w kształtowaniu tożsamości oraz obrazu siebie (5 publikacji). Kolejną najczęściej wykorzystywaną podstawą teoretyczną jest koncepcja satysfakcji z życia i dobrostanu psychicznego Eda Dienera (4 publikacje). Na czwartym miejscu pod względem częstotliwości znajduje się perspektywa socjokulturowa (3 publikacje) oraz teoria porównań społecznych Leona Festingera (3 publikacje).

W niniejszym przeglądzie badań wyróżniono trzy główne kategorie. Pierwsza dotyczy badań poświęconych samoocenie córek oraz czynników wpływających na jej kształtowanie. Druga grupa obejmuje badania nad samooceną matek. Trzecia kategoria koncentruje się na analizie relacji matka – córka oraz związku między samooceną matek a samooceną ich córek. Taki podział pozwala w sposób systematyczny zaprezentować dotychczasowe wyniki badań i ułatwia zrozumienie mechanizmów kształtujących związek między samooceną matek i córek.

Z badań nad samooceną córek wynika wyraźnie, że w okresie średniej adolescencji wśród dziewcząt występuje spadek samooceny (Clay, Vignoles i Dittmar, 2005). Badania wskazują na stopniowy i systematyczny spadek samooceny dziewcząt między 12. a 17. r.ż. (Clay, Vignoles i Dittmar, 2005). Samoocena dziewcząt osiąga zazwyczaj najniższy poziom około 16. r.ż. (Clay, Vignoles i Dittmar, 2005). W przypadku dorosłych córek samoocena jest zazwyczaj na poziomie umiarkowanym (Onayli i Erdur-Baker, 2013).

Czynniki społeczno-kulturowe znacząco kształtują obraz ciała dorastających dziewcząt. Szczególną uwagę poświęcono mediom, w tym mediom społecznościowym, które promują nierealistyczne wzorce kobiecego wyglądu, oraz mechanizmowi porównywania się dziewcząt z tymi wzorcami, co znacząco wpływa na kształtowanie ich samooceny. Badania przeprowadzone przez C. Blair Burnette, Melissę A. Kwitowski oraz Suzanne E. Mazzeo (2017) wykazały, że korzystanie z mediów społecznościowych wśród nastolatek jest powszechne i intensywne, przy

czym dominują platformy oparte na treściach wizualnych. Ponadto badania Daniela Claya, Viviana L. Vignolesa i Helgi Dittmar (2005) wykazały, że bezpośrednia ekspozycja dziewcząt na medialne wizerunki modelek prowadzi do spadku satysfakcji z własnego ciała i do obniżenia samooceny. Badania ukazują szersze tło, w jakim rozwija się samoocena córek poza rodziną, w przestrzeni społecznej i cyfrowej.

Ekspozycja na media wiąże się z ryzykiem porównań społecznych i z niezadowolaniem z wyglądu. Istnieją jednak czynniki ochronne, takie jak świadomość medialna, wsparcie rodziny i środowiska szkolnego, które mogą skutecznie łagodzić te zagrożenia (Burnette, Kwitowski i Mazzeo, 2017). Dziewczeta posiadające wysoki poziom świadomości medialnej, umiejętność krytycznej oceny treści oraz poczucie osobistego sprawstwa wykazują się wiedzą na temat tego, że publikowane w sieci wizerunki są często retuszowane i nierealistyczne (Burnette, Kwitowski i Mazzeo, 2017). W badaniach widoczny jest wpływ czynników społeczno-kulturowych. Ukazują one kluczową rolę szkół i rodziny w kształtowaniu postaw samoakceptacji, pewności siebie i wartościowania różnorodności (Burnette, Kwitowski i Mazzeo, 2017). Istotny jest wpływ rodziców, którzy ustalają zasady dotyczące korzystania z Internetu, monitorują aktywność dzieci w mediach społecznościowych oraz kontrolują publikowane przez nie treści (Burnette, Kwitowski i Mazzeo, 2017). Pomimo że ekspozycja medialna wiąże się z ryzykiem porównań społecznych i niezadowolania z wyglądu, obecność czynników ochronnych może skutecznie ograniczać negatywne konsekwencje i sprzyjać pozytywnemu rozwojowi samooceny w okresie dojrzewania.

Poczucie własnej wartości dorastających dziewcząt jest ściśle powiązane z ich postrzeganiem własnego ciała oraz poziomem satysfakcji z wyglądu, co wskazuje na istotny wpływ tych czynników na kształtowanie samooceny. Analiza wykazała, że wraz z wiekiem dziewczeta często doświadczają spadku samooceny, co jest częściowo wyjaśniane obniżeniem zadowolenia z własnego ciała. Zdaniem Daniela Claya i współautorów (2005) pogorszenie obrazu ciała jest w dużej mierze efektem wzrostu świadomości społecznych norm dotyczących wyglądu, ich internalizacji oraz nasilonego porównywania się z nierealistycznymi wzorcami promowanymi w mediach. Wyniki badań Marii D. Teixeiry, Any T. Pereiry, Mariany V. Marques, Jorge Saraivy i António de Macedo (2015) wskazują, że niezadowolenie z własnego ciała jest istotnie powiązane z obniżoną samooceną u dziewcząt oraz ze zwiększonym ryzykiem występowania zaburzonych wzorców odżywiania. Zależność ta była szczególnie wyraźna u dziewcząt charakteryzujących się wysokim poziomem perfekcjonizmu, u których niezadowolenie z wyglądu wiązało się z podejmowaniem niezdrowych zachowań żywieniowych (Teixeira i in., 2015). Wyniki tych badań ukazują, że dziewczeta, które postrzegają swoje ciało w sposób krytyczny i odczuwają presję bycia idealnymi (zarówno wobec siebie, jak i z otoczenia),

są bardziej narażone na zaniżoną samoocenę oraz niezdrowe wzorce zachowań (Teixeira i in., 2015).

Pełne zrozumienie związku między samooceną matek i córek oraz dynamiki relacji matka – córka wymaga także uwzględnienia badań nad samooceną matek. Na podstawie analizowanych badań można stwierdzić, że samoocena matek w wielu przypadkach przyjmuje niski lub bardzo niski poziom, zwłaszcza w sytuacjach związanych z trudnościami życia codziennego oraz w początkowym okresie macierzyństwa (Lewicka, 2021). Wiąże się to z przekonaniem o braku wiary we własne siły i poczuciem podrzędnej pozycji w grupie społecznej (Lewicka, 2021).

Jednym z kluczowych korelatów samooceny matek jest ich satysfakcja z życia. Wraz ze wzrostem samooceny wzrasta także ogólne poczucie zadowolenia z życia matek (Lewicka, 2021). Badania Doroty Suwalskiej-Barancewicz i Alicji Maliny (2022) wykazały istotne związki między tymi czynnikami. Szczególnie istotnym wnioskiem jest stwierdzenie, że samoocena odgrywa rolę mediatora w relacji między tłumieniem negatywnych emocji a satysfakcją z życia, co wskazuje na ścisłe powiązanie samooceny z poziomem zadowolenia z życia kobiet (Suwalska-Barancewicz i Malina, 2022). Oznacza to, że funkcjonowanie emocjonalne matek pozostaje w relacji zarówno z ich samooceną, jak i ogólną satysfakcją życiową (Suwalska-Barancewicz i Malina, 2022).

Negatywne postrzeżenie własnego ciała przez kobiety może sprzyjać obniżeniu samooceny matek. Badania Janice Hutchinson i Tony'ego Cassidy'ego (2020) wskazują, że niezadowolone z ciała w okresie poporodowym stanowi istotny czynnik związany z funkcjonowaniem psychicznym kobiet. Matki bardziej niezadowolone ze swojego wyglądu po porodzie charakteryzowały się niższym poczuciem własnej wartości oraz słabszym przekonaniem o własnych kompetencjach rodzicielskich (Hutchinson i Cassidy, 2020). Niezadowolone z ciała okazało się także istotnym predyktorem obniżonej samooceny matek, co podkreśla znaczenie obrazu ciała w kontekście jej kształtowania (Hutchinson i Cassidy, 2020).

Dobrostan psychiczny matek, w tym sposób regulacji emocji, jest powiązany z poziomem samooceny. Wyniki badań przeprowadzonych przez Lewicką (2021) nasuwają wniosek, że współczesne matki charakteryzują się niskim poziomem dobrostanu psychicznego, co przejawia się w niskiej samoocenie. Badania Hutchinson i Cassidy'ego (2022) także wykazały, że dobrostan psychiczny matek jest ściśle powiązany z ich poczuciem własnej wartości. Z analiz wynika, że wyższa samoocena oraz większa satysfakcja z pełnienia roli matki wiążą się z lepszym samopoczuciem psychicznym. Badania przeprowadzone przez Suwalską-Barancewicz i Malinę (2022) również potwierdziły istotne związki między tłumieniem negatywnych emocji a samooceną matek. Samoocena odgrywa rolę mediatora w relacji między tłumieniem emocji a satysfakcją życiową, co oznacza, że skłonność do tłumienia

negatywnych emocji wiąże się z niższą samooceną (Suwalska-Barancewicz i Malina, 2022). Wyniki te podkreślają znaczenie funkcjonowania emocjonalnego matek dla ich poczucia własnej wartości, samooceny oraz ogólnego dobrostanu psychicznego.

Analiza badań dotyczących samooceny matek i córek wskazuje, że na jej kształtowanie wpływają zarówno czynniki indywidualne, jak i relacyjne. W tym kontekście szczególnego znaczenia nabiera relacja między matką i córką. W relacjach matek i córek elementy bliskości i lojalności współwystępują z poczuciem braku zrozumienia oraz z dążeniem córek do uniezależnienia się od matek. Badania Joanny Ostrouch-Kamińskiej (2004) pokazują, że relacja matka – córka jest dla córek znacząca i jest też nacechowana silnym ładunkiem emocjonalnym. Z badań tych wynika, że w tej relacji współwystępują często sprzeczne doświadczenia. Córki deklarują silną więź i poczucie lojalności wobec matek, równocześnie wskazują jednak na brak ciepła, zrozumienia i emocjonalnej bliskości (Ostrouch-Kamińska, 2004). Wiele córek wyraża także pragnienie uniezależnienia się od matek, które jednak zazwyczaj okazuje się trudne do zrealizowania (Ostrouch-Kamińska, 2004). Analizy Elżbiety Korolczuk (2019) wskazują, że w narracjach córek ujawnia się motyw chłodu i dystansu w relacjach z matkami, zwłaszcza w obszarze bliskości fizycznej. Respondentki biorące udział w tym badaniu często podkreślały brak czułości (Korolczuk, 2019). Jednocześnie córki wyrażały silną potrzebę emocjonalnej bliskości, swobodnego wyrażania uczuć oraz prowadzenia otwartych rozmów na tematy osobiste (Korolczuk, 2019). Wyniki te pokazują, że relacja matka – córka może łączyć przywiązanie i potrzebę więzi z poczuciem niezaspokojenia emocjonalnego i braku zrozumienia.

Matki odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu tożsamości dorastających córek. Badania Ostrouch-Kamińskiej (2004) ukazały, że nawet gdy córka ocenia swoją relację z matką negatywnie, to relacja ta pozostaje wciąż istotnym punktem odniesienia w procesie budowania obrazu siebie córki. Wyniki podkreślają, że wpływ matki na rozwój tożsamości córki nie zależy wyłącznie od jakości relacji, lecz wynika również z samej znaczącej pozycji matki w życiu córki. Relacja ta ma zatem charakter złożony, ale jednocześnie fundamentalny dla kształtowania tożsamości młodych kobiet. Badania Heather Ridolfo, Valerie Chepp i Mellissy A. Milkie (2013) również potwierdzają, że matki odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu tożsamości i poczucia własnej wartości dorastających córek.

Analiza różnic między dziewczętami czarnoskórymi i białoskórymi wykazała, że wyższa samoocena czarnoskórych dziewcząt była związana z bardziej wspierającym stylem wychowawczym matek, obejmującym zachęcanie do niezależności, pewności siebie oraz realizowania ambitnych celów edukacyjnych (Ridolfo, Chepp i Milkie, 2013). Wyniki te wskazują, że sposób, w jaki matki wspierają córki, może istotnie wpływać na rozwój ich tożsamości oraz samooceny.

Dobrostan matek i córek jest ze sobą w znacznym stopniu powiązany. Analizy Anne Holding, Geneviève Lavigne, Laurence Vermette i Noémie Carbonneau (2024) wykazały, że intuicyjne jedzenie matek było pozytywnie związane z dobrostanem córek. Intuicyjne jedzenie to filozofia obejmująca rezygnację z ograniczeń dietetycznych przy jednoczesnym uwrażliwieniu na fizjologiczne wskaźniki głodu i sytości oraz kierowaniu się nimi w swoich zachowaniach żywieniowych (Lewandowska, 2015). Sposób, w jaki matki podchodzą do regulowania jedzenia, stanowi ważny czynnik modelujący postawy żywieniowe oraz psychiczny dobrostan córek (Holding i in., 2024).

Jakość relacji matka – córka ma wpływ na samoocenę córek. Badania Selin Onayli i Özgür Erdur-Baker (2013) wskazują, że bliskość, wsparcie emocjonalne i zaufanie w tej relacji pozytywnie korelują z poczuciem własnej wartości i sprzyjają budowaniu pozytywnego obrazu siebie. Jednocześnie wyniki sugerują, że relacje oparte na nadmiernej zależności i kontroli mogą osłabiać samoocenę córek. Otrzymane w tym badaniu rezultaty podkreślają, że sposób funkcjonowania relacji z matką stanowi ważny czynnik w rozwoju tożsamości i samooceny córek (Onayli i Erdur-Baker, 2013).

Im silniejsza identyfikacja z matką, tym wyższy poziom samooceny córki. Dziewczeta, które w większym stopniu utożsamiają się z matkami i chcą być do nich podobne pod względem cech osobowości, charakteryzują się wyższym poczuciem własnej wartości oraz bardziej pozytywnym stosunkiem do własnego ciała (Hahn-Smith i Smith, 2001). Co istotne, identyfikacja z matką jest silniejszym predyktorem samooceny dziewcząt niż samoocena samych matek (Hahn-Smith i Smith, 2001). Silniejsza identyfikacja wiąże się również z mniejszym nasileniem problemów żywieniowych oraz większą odpornością na przejmowanie negatywnych postaw matek wobec własnego ciała (Hahn-Smith i Smith, 2001).

Podsumowanie

Przeprowadzony przegląd badań wskazuje, że samoocena matek i córek kształtuje się pod wpływem wielu wzajemnie powiązanych czynników indywidualnych, społecznych i relacyjnych. W przypadku dorastających dziewcząt istotną rolę odgrywają czynniki społeczno-kulturowe, zwłaszcza przekazy medialne dotyczące wyglądu, które sprzyjają porównaniom społecznym i niezadowoleniu z ciała, a w konsekwencji obniżeniu samooceny. Szczególne znaczenie dla rozwoju samooceny córek ma relacja matka – córka. Badania konsekwentnie wskazują, że jakość tej relacji, poziom wsparcia emocjonalnego, identyfikacja z matką oraz matczyne postawy wobec wyglądu i odżywiania stanowią ważne czynniki kształtujące samoocenę córek. Relacja ta ma charakter złożony, ponieważ może łączyć

bliskość i lojalność z napięciem oraz poczuciem niezrozumienia. Jednak nawet w przypadku trudnych relacji matki pozostają istotnym punktem odniesienia w procesie formowania tożsamości córek.

Samoocena matek okazuje się ściśle powiązana z dobrostanem psychicznym, satysfakcją z życia, sposobem regulowania emocji oraz zadowoleniem z własnego ciała. Wyniki badań sugerują, że trudności w tych obszarach mogą wiązać się z obniżonym poczuciem własnej wartości kobiet.

Całość analizowanych badań pozwala wnioskować, że samoocena matek i córek nie rozwija się w izolacji, lecz w dynamicznym systemie wzajemnych oddziaływań. Wskazuje to na zasadność dalszych badań nad mechanizmami łączącymi matki i córki. Wypełnienie tej luki badawczej jest istotne nie tylko dla rozwoju teorii pedagogicznej, lecz także dla lepszego rozumienia doświadczeń kobiet oraz procesów wychowania i socjalizacji zachodzących w rodzinie.

Informacja o wykorzystaniu sztucznej inteligencji

Autorka podczas pracy nad tekstem wykorzystwała narzędzia sztucznej inteligencji pomocniczo w zakresie streszczania fragmentów innych książek lub parafrazowania cytatów oraz generowania fragmentów tekstu. Materiał ten został następnie poddany krytycznej weryfikacji, istotnej redakcji i autoryzacji przez autorkę, która ponosi wyłączną odpowiedzialność za ostateczny kształt i rzetelność publikacji.

Bibliografia

- Burnette C.B., Kwitowski M.A. i Mazzeo S.E. (2017). „I don't need people to tell me I'm pretty on social media:” A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls. *Body Image*, 23, 114–125. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.09.001>
- Clay D., Vignoles V.L. i Dittmar H. (2005). Body Image and Self-Esteem Among Adolescent Girls: Testing the Influence of Sociocultural Factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 451–477. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2005.00107.x>
- Hahn-Smith A.M. i Smith J.E. (2001). The positive influence of maternal identification on body image, eating attitudes, and self-esteem of Hispanic and Anglo girls. *International Journal of Eating Disorders*, 29(4), 429–440. <https://doi.org/10.1002/eat.1039>
- Holding A., Lavigne G., Vermette L. i in. (2024). Motivation to regulate eating behaviors, intuitive eating, and well-being: A dyadic study with mothers and adult daughters. *Appetite*, 199, 107403. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107403>
- Hutchinson J. i Cassidy T. (2022). Well-being, self-esteem and body satisfaction in new mothers. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 40(5), 532–546. <https://doi.org/10.1080/02646838.2021.1916452>
- Korolczuk E. (2019). *Matki i córki we współczesnej Polsce*. Kraków: Universitas.

- Lewandowska B. (2015). Koncepcje wyjaśniające znaczenie świadomości odczuć cieleśnych w profilaktyce i terapii otyłości. *Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*, 48, 87–98.
- Lewicka M. (2021). *Samoocena i satysfakcja z życia współczesnych matek*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
- Makowska M. (2020). *Przegląd systematyczny krok po kroku*. Warszawa: Wydawnictwo Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego.
- Onayli S. i Erdur-Baker Ö. (2013). Mother-daughter Relationship and Daughter's Self Esteem. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 84, 327–331. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.560>
- Ostrouch-Kamińska J. (2004). *Nieuchwytnie relacje matek i córek w codzienności*. Olsztyn: Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.
- Rich A. (2000). *Zrodzone z kobiety. Macierzyństwo jako doświadczenie i instytucja*. Tłum. J. Mizielińska. Warszawa: Sic!
- Ridolfo H., Chepp V. i Milkie M.A. (2013). Race and girls' self-evaluations: How mothering matters. *Sex Roles*, 68(7–8), 496–509. <https://doi.org/10.1007/s11199-013-0259-2>
- Rosenberg M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Słaboń-Duda A. (2011). Wczesna relacja matka – dziecko i jej wpływ na dalszy rozwój emocjonalny dziecka. *Psychoterapia*, 2(157), 11–18.
- Suwalska-Barancewicz D. i Malina A. (2022). Znaczenie tłumienia ekspresji lęku, smutku i gniewu dla samooceny młodych matek i ich satysfakcji z życia. *Psychologia Rozwojowa*, 27(3), 73–84. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.22.019.17680>
- Teixeira M.D., Pereira A.T., Marques M.V. i in. (2015). Eating behaviors, body image, perfectionism, and self-esteem in a sample of Portuguese girls. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 38(2), 135–140. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2015-1723>
- Zubrzycka R. i Godawa G. (2020). Nie jestem taka jak Ona? Wizerunek matki z perspektywy dorosłej córki. W: G. Godawa i Ł. Ryszka (red.), *Macierzyństwo i jego odłony* (s. 201–217). Kraków: Wydawnictwo Scriptum.