

## Czy jesteśmy zadowoleni ze swojego wyglądu?

Przedruk i rozpowszechnianie  
tej publikacji **w całości** dozwolone  
wyłącznie za zgodą CBOS.  
Wykorzystanie **fragmentów**  
**oraz danych empirycznych**  
wymaga podania źródła

**20** lat  
Fundacji **CBOS**  
1997-2017

# 20 lat Fundacji CBOS 1997-2017

Od 11 kwietnia 1997 r., od wejścia w życie ustawy z dnia 20 lutego 1997 r. o fundacji Centrum Badania Opinii Społecznej, **CBOS DZIAŁA JAKO FUNDACJA.**

Dwadzieścia lat w życiu politycznym, społecznym i w życiu fundacji to dużo. Wiele się przez ten czas zdarzyło.

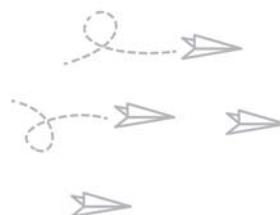
CBOS ZREALIZOWAŁ

**836**  
badań



REZULTATY BADAŃ STATUTOWYCH UDOSTĘPNILIŚMY  
SPOŁECZEŃSTWU, MEDIOM, INSTYTUCJOM PUBLICZNYM  
I ORGANOM PAŃSTWOWYM W POSTACI

**3735**  
komunikatów



PRACOWAŁO DLA NAS

**3600**  
ankieterów



PRZEBADALIŚMY PONAD

**1 000 000**  
respondentów



Naszym czytelnikom, naszym respondentom i sobie życzymy kolejnych lat owocnych i inspirujących badań, upowszechniania płynącej z nich wiedzy o społeczeństwie, a także popularyzacji dorobku fundacji CBOS.

W naszym ostatnim sondażu<sup>1</sup> po ośmiu latach ponownie zapytaliśmy Polaków o ocenę znaczenia wyglądu zewnętrznego w życiu. Zapytaliśmy ich również o to, czy są zadowoleni ze swojej powierzchowności i czy chcieliby ewentualnie w swoim wizerunku coś zmienić. Interesowało nas także to, czy w ostatnich latach podjęli jakieś kroki w tym zakresie i czy udało im się swój wygląd poprawić, zmienić na korzyść.

#### **CZY WYGLĄD ZEWNĘTRZNY JEST DLA NAS WAŻNY?**

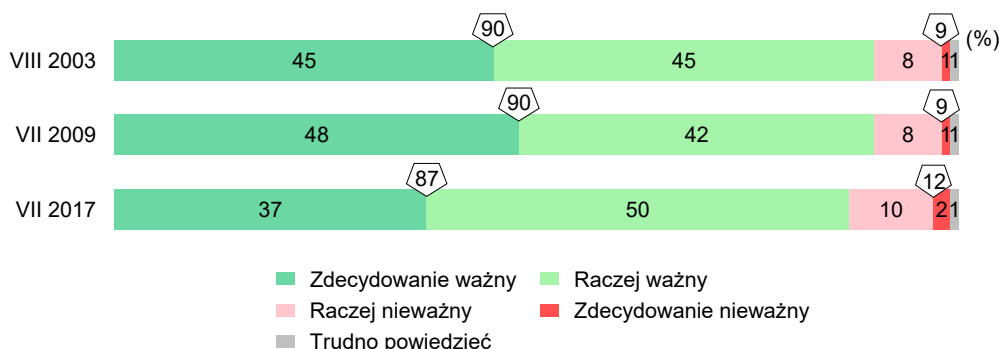
Zdecydowana większość Polaków (87%) przywiązuje dużą wagę do własnego wyglądu zewnętrznego, przy czym dla niepełna dwóch piątych (37%) ich prezencja jest sprawą bardzo ważną.

W tym roku takie deklaracje badani składali minimalnie rzadziej niż w latach ubiegłych – przed ośmioma i czternastoma laty. W obu poprzednich pomiarach, z roku 2003 i 2009, własny wizerunek ważny był dla 90% ankietowanych. O niewielkim spadku jego znaczenia świadczyć może bardziej wyraźne obniżenie odsetka osób, dla których wygląd zewnętrzny jest rzeczą bardzo istotną (w stosunku do roku 2003 spadek o 8 punktów procentowych, w stosunku do 2009 – o 11 punktów).

---

<sup>1</sup> Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (326) przeprowadzono metodą wywiadów bezpośrednich (face-to-face) wspomaganym komputerowo (CAPI) w dniach 29 czerwca – 6 lipca 2017 roku na liczącej 977 osób reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski.

RYS. 1. Czy własny wygląd jest dla Pana(i) ważny czy też nie?



Kobiety przywiązują większą wagę do własnego wyglądu niż mężczyźni, niemniej jednak także wśród nich takie deklaracje składa ogromna większość (odpowiednio 93% i 80%). Warto zauważyć, że – niejako wbrew ofercie usług pielęgnacyjnych i kosmetycznych coraz częściej adresowanej do mężczyzn – wśród panów obserwujemy raczej pewien regres niż wzrost zainteresowania własnym wyglądem. Z porównania aktualnych i składanych w przeszłości deklaracji wynika, że mężczyźni przywiązują dziś mniejszą wagę do tego, jak się prezentują, niż kilka lat temu. W porównaniu z 2009 rokiem odsetek panów, dla których ich własny wygląd jest ważny lub bardzo ważny, zmalał o 8 punktów procentowych, wśród kobiet utrzymał się natomiast na poziomie niemal identycznym jak przed ośmioma laty.

Jednym z czynników różnicujących w pewnym stopniu postawy wobec własnej powierzchowności jest wiek. Relatywnie największe znacznie do swojego wyglądu przywiązują osoby najmłodsze, będące jeszcze w trakcie kształtowania swej tożsamości i wizerunku, dla których wygląd zewnętrzny – strój, fryzura, ubranie – zawiera stosunkowo najwięcej „kodów” przesądających o kulturowej i społecznej przynależności. Im jesteśmy starsi, tym częściej kwestie wyglądu stają się sprawą drugo- lub trzeciorzędną, niemniej jednak – jak świadczą deklaracje badanych – wciąż istotną. Wśród najmłodszych badanych odsetek tych, którzy przywiązują dużą wagę do własnego wyglądu, wynosi 93%, wśród najstarszych respondentów (powyżej 65 roku życia) kształtuje się na poziomie 83% wskazań. Granicą, po której wygląd nieco traci na znaczeniu, wydaje się być wiek około 55 lat – w grupach powyżej tej granicy relatywnie największe odsetki deklarują *désintéressment* wobec swojego wyglądu zewnętrznego (15%).

Stosunek Polaków do kwestii własnego wizerunku nieco różnicuje także sytuacja finansowa. Niskie dochody, a zwłaszcza negatywna ocena własnej sytuacji materialnej

skłaniają do uznania, że wygląd zewnętrzny nie ma większego znaczenia. Wśród osób oceniających swoje warunki materialne jako złe więcej niż co piąta twierdzi, że jest on dla niej nieważny (22%).

Spośród grup społeczno-zawodowych za nieważny swój wygląd zewnętrzny relatywnie najczęściej uznają renciści (26%) oraz osoby bezrobotne, a wśród aktywnych zawodowo robotnicy niewykwalifikowani (po 15% wskazań), a więc te grupy które – jak można sądzić – częściej borykają się z innymi problemami życiowymi.

Zdecydowana większość Polaków uważa, że dobra prezencja sprzyja powodzeniu w życiu osobistym i zawodowym. Niespełna trzy czwarte badanych jest zdania, że wygląd ma duży lub bardzo duży wpływ na powodzenie w życiu osobistym oraz przebiegu kariery zawodowej (po 70%). Jedna trzecia uważa nawet, że wygląd przesądza o powodzeniu w życiu zawodowym i osobistym (odpowiednio 33% i 32%).

W ciągu ostatnich ośmiu lat opinie w tej kwestii nie uległy większym zmianom.

Tabela 1

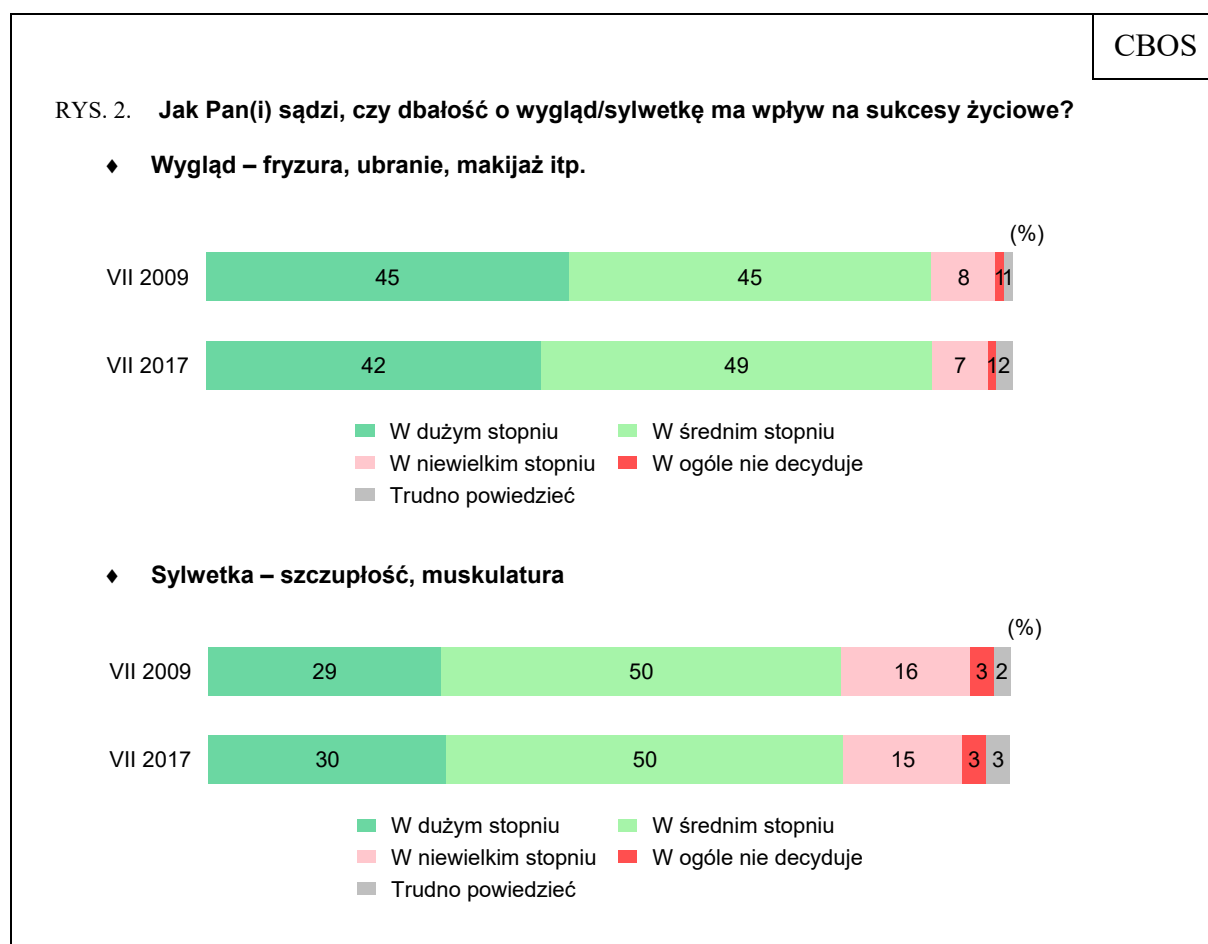
W jakim stopniu, Pana(i) zdaniem, wygląd zewnętrzny człowieka, jego prezencja wpływa na osiągnięcie sukcesów, powodzenie*:	VII 2009	VII 2017
	w procentach	
<b>♦ w życiu osobistym</b>		
Wygląd nie ma wpływu na powodzenie życiowe człowieka (punkty 1–2)	3	4
Wygląd ma niewielki wpływ na powodzenie życiowe człowieka (3–4)	4	3
Odpowiedź neutralna (5–6)	20	21
Wygląd ma duży wpływ na powodzenie życiowe człowieka (7–8)	43	38
Wygląd przesądza o powodzeniu życiowym człowieka (9–10)	29	32
Trudno powiedzieć	1	2
<b>♦ w karierze zawodowej</b>		
Wygląd nie ma wpływu na powodzenie życiowe człowieka (punkty 1–2)	3	4
Wygląd ma niewielki wpływ na powodzenie życiowe człowieka (3–4)	4	4
Odpowiedź neutralna (5–6)	20	19
Wygląd ma duży wpływ na powodzenie życiowe człowieka (7–8)	40	37
Wygląd przesądza o powodzeniu życiowym człowieka (9–10)	32	33
Trudno powiedzieć	1	3

\* Ankietowani określali swoje poglądy na 10-punktowej skali, na której 1 oznaczało, że wygląd nie ma wpływu na powodzenie życiowe człowieka, a 10 – że przesądza o powodzeniu życiowym człowieka

Zdaniem Polaków nie tylko wygląd zewnętrzny, którego głównym elementem są walory fizyczne, ma wpływ na powodzenie życiowe – liczy się jeszcze dbałość o swój wizerunek. Ponad dwie piąte badanych ocenia, że zadbana fryzura, dobry makijaż i odpowiednie ubranie w dużym stopniu mogą przyczynić się do sukcesów życiowych (42%), uwypuklając atuty czy tuszując mankamenty urody. Prawie połowa (49%) ocenia, że „bycie

zadbany” – fryzura makijaż i ubranie – ma średni wpływ na powodzenie życiowe. Zaledwie 8% nie dostrzega takiego związku lub uznaje go za nieistotny.

Mniejsze znaczenie dla sukcesów w życiu ma, zdaniem badanych, zgrabne, muskularne ciało. Niespełna jedna trzecia respondentów uważa, że wysportowana i zgodna z aktualnymi kanonami urody sylwetka w dużym stopniu może przyczynić się do osiągnięcia powodzenia w życiu (30%). Połowa (50%) uważa, że dbałość o sylwetkę w średnim stopniu wpływa na sukcesy życiowe. O nieistotności lub braku tego rodzaju zależności przekonanych jest 18% badanych.

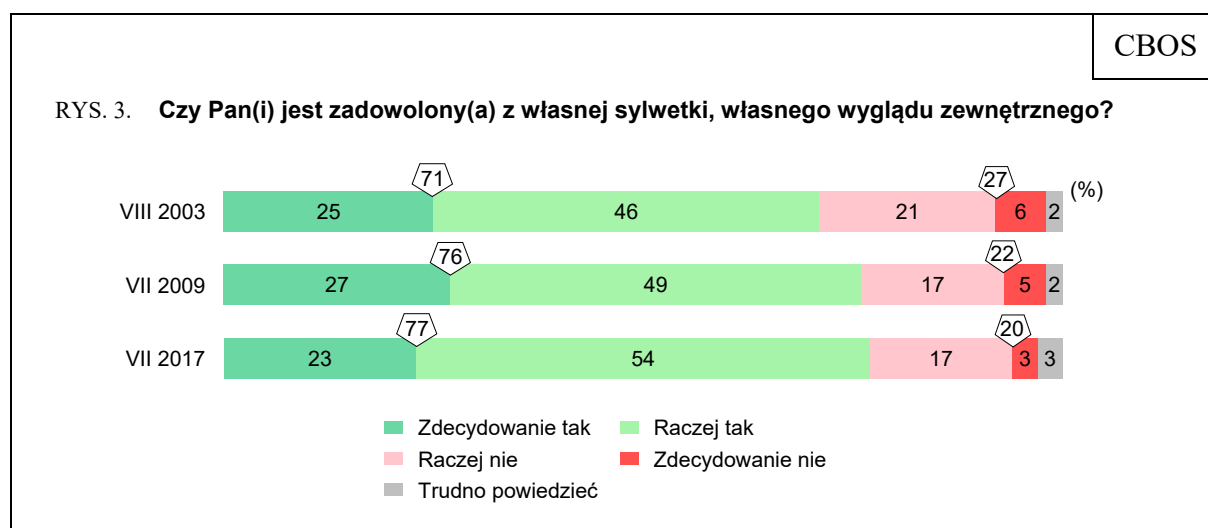


Na przestrzeni ostatnich ośmiu lat znaczenie takich elementów wizerunkowych jak strój, makijaż, fryzura, a więc atrybutów autoprezentacji z natury rzeczy podlegających społecznie ustalonym kanonom, nieco się zmniejszyło. Nie przybyło wprawdzie badanych skłonnych całkowicie bagatelizować wagę tego typu elementów wizerunkowych w życiu, jednak minimalnie zmalała liczba przypisujących im dużą rolę, a nieco więcej osób niż przed ośmiu laty twierdzi, że te atrybuty wyglądu zewnętrznego mają jedynie średnie znaczenie.

Natomiast społeczne znaczenie zadbanego ciała – zgrabnej, szczupłej czy muskularnej sylwetki, od 2009 roku praktycznie nie uległo zmianie.

### ZADOWOLENIE Z WŁASNEGO WYGLĄDU

Ponad trzy czwarte Polaków akceptuje swój wygląd zewnętrzny i wyraża zadowolenie z własnej sylwetki, przy czym blisko jedna czwarta jest w pełni usatysfakcjonowana tym, co widzi w lustrze (23%), a pozostałe 54% „raczej” się sobie podoba. Co piąty ankietowany nie jest zadowolony ze swego wyglądu (20%), jednak tylko 3 osoby na sto zupełnie nie akceptują swej powierzchowności (3%).



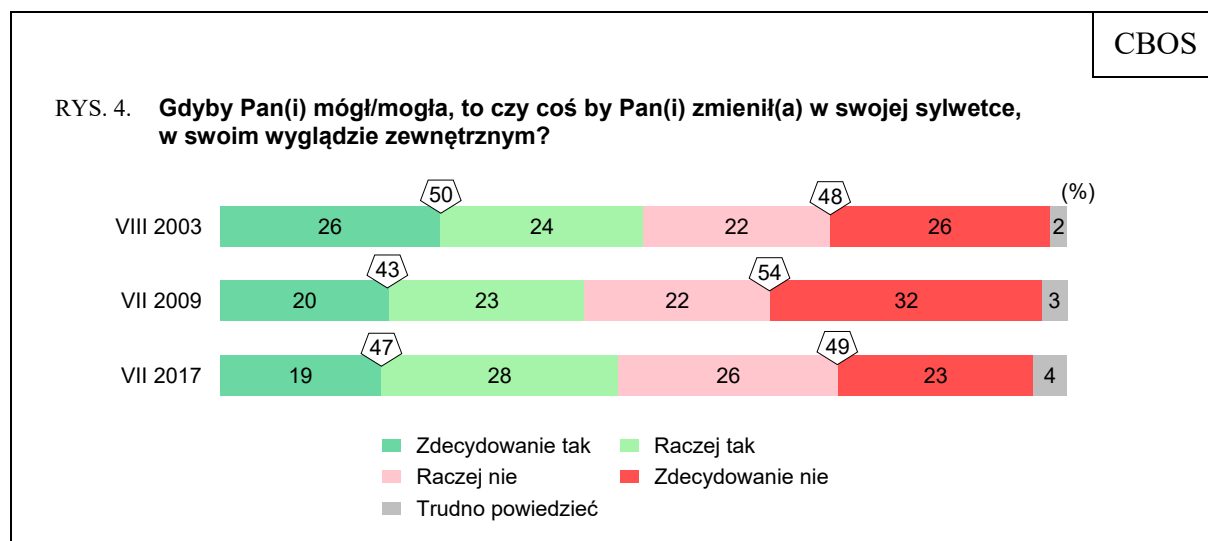
Wedle własnych deklaracji Polacy są dziś bardziej usatysfakcjonowani swoim wyglądem niż na początku wieku. W 2003 roku, kiedy po raz pierwszy zadaliśmy badanym to pytanie, zadowolenie z własnej powierzchowności wyrażało 71%, a więc o 6 punktów procentowych mniej niż obecnie. Korzystna zmiana w ocenach dokonała się jednak w latach 2003–2009, ostatnie osiem lat nie przyniosło natomiast większych zmian w tym względzie. W stosunku do 2009 roku nieznacznie zmalał wprawdzie odsetek badanych nieaprobujących swej powierzchowności, ale jednocześnie wśród osób odnoszących się do własnego wyglądu z dużą aprobatą stopień zadowolenia z własnego wizerunku jest nieco niższy niż osiem lat temu.

Częściej nieusatysfakcjonowane swoim wyglądem są Polki niż Polacy. Jedna czwarta kobiet jest z niego niezadowolona (25%), choć trzeba podkreślić, że najczęściej jedynie „raczej niezadowolona”, podczas gdy dezaprobatę swojego wyglądu wyraża tylko 16% mężczyzn.

Panowie wyraźnie częściej niż panie są też „zdecydowanie zadowoleni” z tego, jak się prezentują (odpowiednio 27% i 20%).

Jeśli idzie o wiek, to najbardziej usatysfakcjonowani swoim wyglądem są najmłodszy respondenci, od 18 do 24 roku życia, potem z każdą dekadą przybywa powodów do niezadowolenia. Najwięcej głosów braku akceptacji dla swojej fizyczności notujemy wśród respondentów w wieku 55–64 lata (27%). Co ciekawe, osoby z wykształceniem podstawowym są bardziej zadowolone ze swojego wyglądu niż wszyscy pozostali. Dezaprobacie własnego wizerunku sprzyja też gorsza ocena warunków materialnych: wśród osób uważających je za złe lub przeciętne odsetek głosów braku akceptacji sięga niemal jednej czwartej wskazań. Spośród grup społeczno-zawodowych najbardziej krytycznie swój wizerunek oceniają renciści (36%), osoby bezrobotne (35%) oraz rolnicy (25%).

Niemal co drugi Polak lubi siebie takim, jakim jest, i nie chce niczego zmieniać w swoim wyglądzie (49%). Prawie tyłu samo nie jest z siebie do końca zadowolonych i chętnie coś by w swoim wizerunku poprawiło (47%). W porównaniu z sytuacją sprzed ośmiu lat, odsetek takich wskazań jest dziś nieco wyższy (wzrost o 4 punkty procentowe).



Zmienić swój wygląd dużo częściej pragną kobiety (54%) niż mężczyźni (39%). Podobnie silne motywacje, żeby coś ulepszyć w swoim wyglądzie, mają wszystkie grupy wiekowe do 64 roku życia (deklaracje w graniach 49%–51%), powyżej tego progu większości nie zależy już tak bardzo na własnym wyglądzie – tylko 36% badanych w wieku powyżej 65 roku życia chciałoby coś zmienić w swojej powierzchowności. Nieco bardziej dbają o siebie i chcą poprawiać swój wygląd osoby mieszkające w większych ośrodkach miejskich (powyżej 20 tys. mieszkańców) – odsetki tych, którzy myślą o jakichś korektach wizerunku,



kształtują się na poziomie 52–53% wskazań. Z kolei ponad połowa mieszkańców wsi oraz najmniejszych miast deklaruje, że nie chce niczego zmieniać w swym wyglądzie (odpowiednio 54% i 53%).

Jednak najsilniej pragnienie poprawy swojego wyglądu zewnętrznego jest zróżnicowane w zależności od poziomu wykształcenia. Spośród osób z wykształceniem podstawowym tylko co trzecia chciałaby poprawić swój wygląd (33%), zdecydowanej większości na tym nie zależy. Także wśród osób z wykształceniem zasadniczym zawodowym zwolennicy poprawiania natury, choć liczniejsi, są w mniejszości (45%). Natomiast połowa osób ze średnim wykształceniem (50%) oraz większość z wykształceniem wyższym (56%) deklaruje, że chciałaby coś ulepszyć, poprawić w swojej powierzchowności.

Chęć zmiany wyglądu jest najsilniejsza wśród badanych deklarujących najwyższe dochody na osobę w rodzinie (powyżej 2000 zł – 53%), natomiast respondentom mniej zarabiającym tak bardzo na tym nie zależy. Co interesujące, przeciwny kierunek zależności obserwujemy w przypadku subiektywnej oceny własnych warunków materialnych – zmienić swój wizerunek najbardziej pragną osoby źle oceniające materialny poziom swego życia (55%), rzadziej ci, którzy swoje warunki materialne oceniają jako dobre (46%). Oznacza to, że ten ostatni wskaźnik odnosi się nie tylko do zasobności materialnej jako takiej, ale jest w dużym stopniu zmienną „psychologiczną” – mówiącą o szerszej ocenie własnej osoby i swojego statusu społecznego. Zmienić coś w swoim wyglądzie (a w domyśle i w położeniu społecznym) częściej chcą ci, którzy z różnych powodów źle się czują w swojej aktualnej „skórze”.

Niewielkie różnice w deklaracjach dostrzec można także w zależności od poglądów politycznych i uczestnictwa w praktykach religijnych. Zarówno zwolennicy prawicy, jak i badani biorący udział w praktykach religijnych są bardziej konserwatywni i częściej nie chcą niczego zmieniać w swoim wyglądzie – w odróżnieniu od zwolenników lewicy i respondentów w ogóle nieuczestniczących w praktykach religijnych, którzy częściej to i owo w swoim wyglądzie by poprawili.

Spośród grup społeczno-zawodowych zmiany swego wyglądu najczęściej chcieliby pracownicy usług (65%) oraz pracownicy administracyjno-biurowi (59%), a więc z grup, w których kobiety są relatywnie najliczniej reprezentowane. Poprawić swoją sylwetkę i prezencję pragnie także ponad połowa uczniów i studentów, gospodyń domowych, osób bezrobotnych, a także kadry kierowniczej i specjalistów oraz średniego personelu i techników. Najrzadziej na swoim wyglądzie zewnętrznym zależy robotnikom, rolnikom i emerytom, w zdecydowanej większości nie chcieliby w nim niczego zmieniać.

Co rozumiały, brak akceptacji własnej fizyczności zdecydowanie idzie w parze z potrzebą zmiany tego stanu rzeczy i poprawienia mankamentów sylwetki czy urody. Ogromna większość badanych, którzy z dezaprobatą spoglądają na siebie w lustrze, chciałaby zmiany w swym wizerunku (87%). Z kolei osoby zadowolone ze swej powierzchowności najchętniej nic by nie zmieniały w swym wyglądzie (60%), jednak prawie dwie piąte tej grupy chciałoby wprowadzić w swoim wizerunku jakieś mniej lub bardziej znaczące korekty.

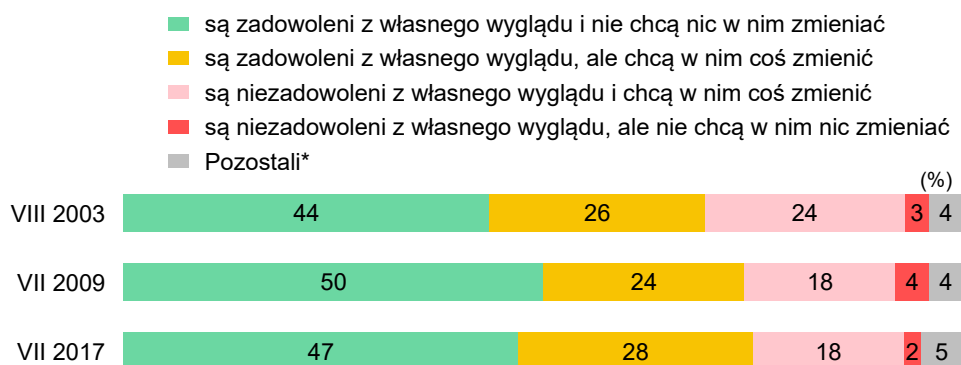
Tabela 2

Czy Pan(i) jest zadowolony(a) z własnej sylwetki, z własnego wyglądu zewnętrznego?	Gdyby Pan(i) mógł/mogła, to czy coś by Pan(i) zmienił(a) w swojej sylwetce, w swoim wyglądzie zewnętrznym?		
	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
	w procentach		
Tak	37	60	3
Nie	87	10	3
Trudno powiedzieć	44	32	24

Na podstawie odpowiedzi na powyższe pytania można wyodrębnić cztery typy postaw wobec własnego wyglądu i powierzchowności. Wśród Polaków największą część stanowią obecnie osoby zadowolone ze swojego wizerunku, które nie chcą nic w nim zmieniać (47%). Nieco ponad jedna czwarta, mimo deklarowanej akceptacji, myśli o dokonaniu pewnych korekt (28%). Niemal dwie piąte respondentów (18%) jest niezadowolone ze swojej powierzchowności i ma potrzebę zmiany tego stanu rzeczy. Do bardzo nielicznych należą natomiast osoby nieusatisfakcjonowane własnym wyglądem, ale i niemające potrzeby, by cokolwiek zmieniać w tym względzie (2%).

W ciągu ostatnich ośmiu lat postawy Polaków wobec własnej powierzchowności zmieniły się tylko w niewielkim stopniu. W porównaniu z sytuacją z 2009 roku zmalał nieco odsetek badanych zadowolonych ze swego wyglądu i niemających zamiaru cegokolwiek w nim zmieniać (spadek o 3 punkty procentowe). Jednocześnie przybyło tych, którzy we własnych oczach wyglądają dobrze, ale chcieliby wyglądać jeszcze lepiej (wzrost o 4 punkty). Liczba niezadowolonych, którzy chcieliby coś poprawić w swoim wizerunku, jest taka sama jak w 2009 roku, ale mniejsza niż w roku 2003.

RYS. 5. Respondenci, którzy:



\* Respondenci, którzy przynajmniej na jedno z pytań udzielili odpowiedzi „trudno powiedzieć”

### CO CHCIELIBYŚMY, A CO UDAŁO SIĘ ZMIENIĆ W NASZYM WYGLĄDZIE

Tusza jest niezmiennie najważniejszym problemem, z którym walczą Polacy. Wśród osób, które chciałyby coś zmienić w swoim wyglądzie, trzy piąte deklaruje, że przede wszystkim chciałyby zeszczupleć (60%). Schudnąć, pozbyć się kilku kilogramów pragnęłyby ponad dwie trzecie kobiet (67%) i prawie połowa mężczyzn (49%).

O poprawie wyglądu w innych aspektach niż tusza wspomiano już wyraźnie rzadziej. Co dwunasty ankietowany chciałby poprawić swoją muskulaturę (8%), co oczywiście częściej jest pragnieniem mężczyzn (14%) niż kobiet (3%). Nieco mniejszy odsetek życzyłby sobie „zrobić coś z włosami” – wzmocnić, wydłużyć, mieć ich więcej czy też po prostu bardziej o nie zadbać (7%). Poprawa wyglądu włosów, w tym przede wszystkim ich gęstości, jest częściej pragnieniem mężczyzn (9%) niż kobiet (5%). Posiadanie jędrnego, płaskiego brzucha także liczy się zdecydowanie bardziej dla panów niż dla pań – 14% mężczyzn i 2% kobiet chciałyby go zmniejszyć (w sumie 7% badanych). Nieco mniejszy odsetek respondentów chciałby przede wszystkim odzyskać zdrowie lub poprawić jego ogólny stan (6%). Po 4% badanych życzyłoby sobie zmienić figurę, poprawić sylwetkę oraz bardziej zadbać o zęby – wyprostować, wybielić, wstawić nowe lub skorygować zgryz. Po 3% ankietowanych chciałyby mieć wyższy wzrost i pragnęłyby poprawić wygląd twarzy, mieć lepszą cerę, zlikwidować zmarszczki czy cienie pod oczami. Już dość nieliczni (po 2% wskazań) najbardziej życzyliby sobie przytyć, nabrać ciała, wyleczyć lub wyszczuplić nogi, poprawić biust, pośladki lub jakąś inną część tułowia, zmienić kształt nosa lub po prostu ogólnie mieć bardziej zadbany wygląd. Zaledwie 1% chciałyby się odmłodzić.

Tabela 3

Co zmienił(a)by Pana(i) w swojej sylwetce, w swoim wyglądzie?	Odpowiedzi osób, które zadeklarowały chęć zmiany swojego wyglądu		
	Ogółem N=444	Mężczyźni N=174	Kobiety N=270
	w procentach		
Zeszczupleć, schudnąć, zrzucić kilogramy	<b>60</b>	49	67
Poprawić muskulaturę, umięśnienie, mieć sportową sylwetkę	<b>8</b>	14	3
Zadbać o włosy (mieć więcej, wzmocnić, zmienić kolor, długość itp.)	<b>7</b>	9	5
Zmniejszyć brzuch, mieć płaski brzuch	<b>7</b>	14	2
Odzyskać, poprawić sprawność fizyczną, zdrowie	<b>6</b>	7	5
Zmienić figurę, proporcje ciała, poprawić sylwetkę	<b>4</b>	3	5
Zadbać o zęby – wyleczyć, skorygować zgryz, wybielić, wstawić nowe	<b>4</b>	3	5
Być wyższy(a)	<b>3</b>	3	3
Poprawić wygląd twarzy (mieć lepszą cerę, zlikwidować zmarszczki, cienie pod oczami itp.)	<b>3</b>	3	3
Nabrać ciała, przytyć	<b>2</b>	4	1
Zadbać o nogi – wyszczuplić, wyleczyć	<b>2</b>	0	3
Poprawić biust, pośladki, inne części tułowia	<b>2</b>	1	2
Zmienić kształt nosa, brody, innych części twarzy	<b>2</b>	1	3
Mieć zadbane wygląd (strój, makijaż, fryzura itp.)	<b>2</b>	1	2
Odmłodzić się – młodziej wyglądać	<b>1</b>	1	2
Wszystko, wiele rzeczy	<b>1</b>	0	1

Odpowiedzi nie sumują się do 100%, ponieważ część badanych wymieniała więcej niż jeden element zmiany wyglądu

W porównaniu z deklaracjami sprzed kilku lat chęć zbitcia wagi, zrzucenia kilku kilogramów staje się dla Polaków coraz istotniejsza. W 2003 roku 53% badanych chciało schudnąć, sześć lat później podobną deklarację złożyło 57% ankietowanych, obecnie odsetek ten po raz kolejny się zwiększył (do 60%). Czy świadczy to o tym, że Polacy stali się w swojej ocenie bardziej otyli, czy też wzrósł jedynie krytycyzm wobec własnej sylwetki? Wydaje się, że bliższa prawdy jest ta pierwsza odpowiedź, pokazują to np. badania dotyczące dzieci i młodzieży.

Spośród innych aspektów można jeszcze odnotować dwukrotny w stosunku do 2009 roku wzrost odsetka deklaracji dotyczących chęci poprawy własnej muskulatury oraz – w mniejszym stopniu – wyglądu brzucha.

Natomiast rzadziej niż w 2009 roku Polacy mówili o życzeniach będących w istocie bardziej marzeniami, niż czymś możliwym do osiągnięcia, takimi jak pragnienie bycia wyższym czy bliżej nieokreślonych zmian w proporcjach ciała, sylwetki. Mniej ankietowanych niż przed ośmioma laty chciałoby przytyć, nabrać ciała, a także poprawić wygląd jakiejś części tułowia – np. biustu czy pośladków.

Tabela 4

Co zmienił(a)by Pana(i) w swojej sylwetce, w swoim wyglądzie?	Odpowiedzi ankietowanych według terminów badań	
	VII 2009	VII 2017
	w procentach	
Zeszczupleć, schudnąć, zrzucić kilogramy	57	60
Poprawić muskulaturę, umięśnienie, mieć sportową sylwetkę	4	8
Zadbać o włosy (mieć więcej, wzmocnić, zmienić kolor, długość itp.)	8	7
Zmniejszyć brzuch, mieć płaski brzuch	5	7
Odzyskać, poprawić sprawność fizyczną, zdrowie	5	6
Zmienić proporcje ciała	9	4
Zadbać o zęby – wyleczyć, skorygować zgryz, wybielić, wstawić nowe	3	4
Być wyższy(a)	7	3
Zadbać o skórę twarzy (poprawić cerę, zlikwidować zmarszczki, cienie pod oczami itp.)	5	3
Nabrać ciała, przytyć	6	2
Zadbać o nogi – wyszczuplić, wyleczyć	2	2
Poprawić biust, pośladki, inne części tułowia	5	2
Zmienić kształt nosa, brody, innych części twarzy	2	2
Mieć zadbane wygląd, dobrze się prezentować (dobre ubranie, makijaż, fryzura, zadbane paznokcie itp.)*	-	2
Odmłodzić się – młodziej wyglądać	3	1
Wszystko, wiele rzeczy*	-	1

Odpowiedzi nie sumują się do 100%, ponieważ część badanych wymieniała więcej niż jeden element zmiany wyglądu

Interesowało nas, czy i na ile któreś z pragnień i aspiracji dotyczących własnego wyglądu Polacy w ostatnim czasie zrealizowali. Zapytaliśmy badanych, co udało im się zmienić, poprawić w swoim wyglądzie zewnętrznym czy sylwetce. Zdecydowana większość – prawie trzy czwarte ankietowanych – nie odnotowała w ciągu ostatnich pięciu lat żadnych korzystnych i istotnych z ich punktu widzenia zmian w swym wizerunku (73%). Jedni nie widzieli potrzeby, by cokolwiek zmieniać, inni nie mieli na to czasu, a w przypadku jeszcze innych podejmowane wysiłki – najczęściej próby zgubienia wagi – nie przyniosły spodziewanych efektów.

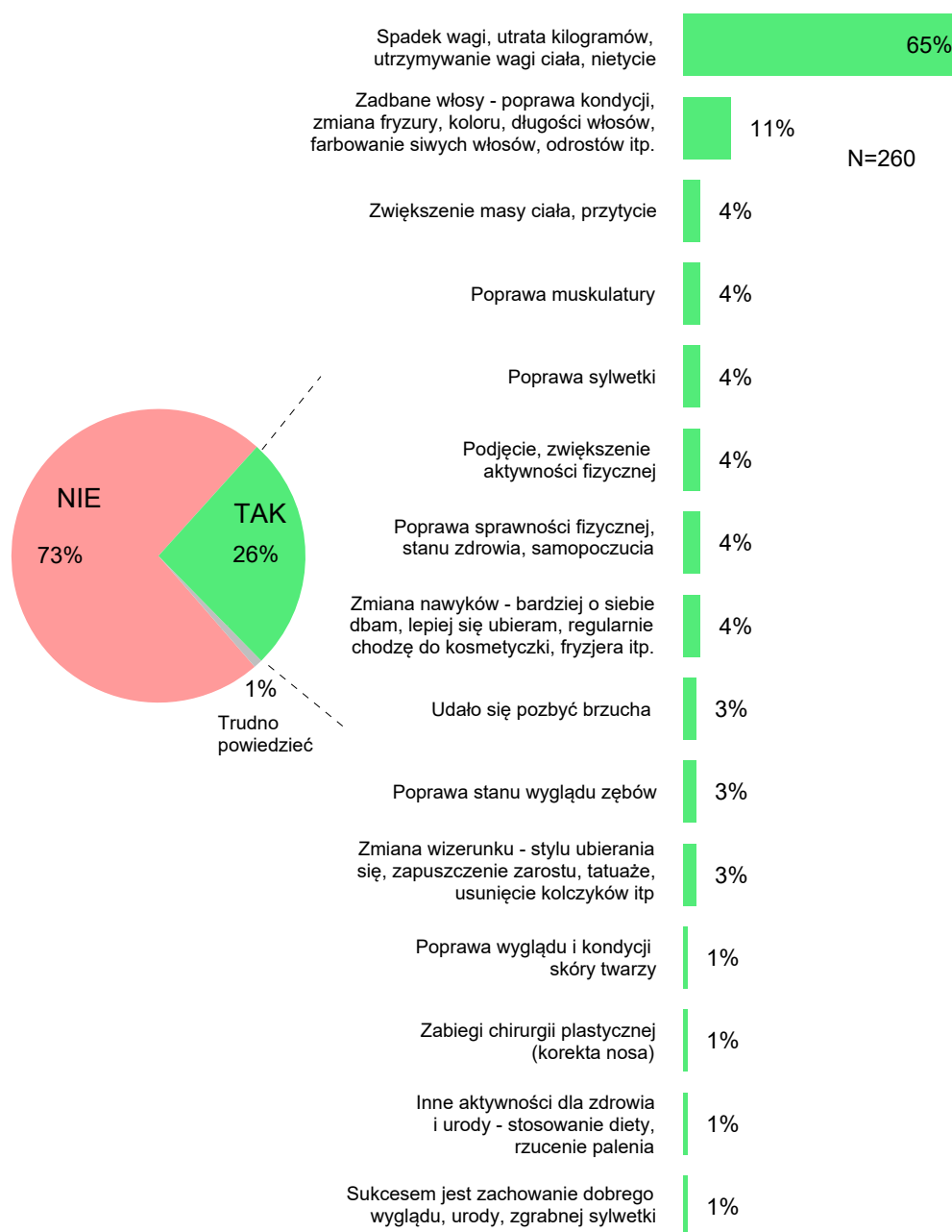
W sumie o pozytywnych i ważnych dla siebie zmianach dotyczących własnego wyglądu mówił mniej więcej co czwarty ankietowany (26%).

W grupie badanych, którzy – swoim zdaniem – w ostatnich latach osiągnęli jakiś sukces, coś poprawili lub zmienili na korzyść we własnym wizerunku, zdecydowanie największy odsetek mówi o spadku lub utrzymaniu pożądanej wagi ciała (65%). Co dziewiąty z tej grupy uważa, że udało mu się zmienić na korzyść wygląd swoich włosów – poprawić ich kondycję,

zmienić fryzurę, długość czy efektownie ufarbować (11%). Po 4% respondentów deklaruje, że wzmocniło swoją muskulaturę, poprawiło sylwetkę, nabrało ciała, podjęło jakąś aktywność fizyczną, zmieniło coś w swoich nawykach – bardziej o siebie dba, lepiej się ubiera, czy poprawiło swoje samopoczucie lub kondycję fizyczną.

CBOS

RYS. 6. Czy w ostatnich pięciu latach udało się Panu(i) coś zmienić, „poprawić” w swojej sylwetce, wyglądzie zewnętrznym? Jeśli tak, to co?





Prawie połowa Polaków jest zadowolona ze swojego wyglądu zewnętrznego i nie chce nic w nim zmieniać. Nieco ponad jedna czwarta – mimo deklarowanej satysfakcji – myśli o dokonaniu jakichś korekt w swym wyglądzie. Jedna piąta ogółu badanych jest niezadowolona ze swojej powierzchowności i ogromna większość spośród nich ma potrzebę zmiany tego stanu rzeczy. W ciągu ostatnich ośmiu lat postawy Polaków wobec własnej fizyczności zmieniły się tylko w minimalnym stopniu – nieco spadł odsetek bezkrytycznie zadowolonych ze swego wyglądu, przybyło zaś tych, którzy we własnych oczach wyglądają dobrze, ale chcieliby wyglądać jeszcze lepiej.

Osoby, które chciałyby coś zmienić w swojej sylwetce, zdecydowanie najczęściej chciałyby schudnąć i to pragnienie w ostatnim piętnastoleciu staje się u Polaków potrzebą coraz silniejszą. Schudnąć chciałoby ponad dwie trzecie kobiet i prawie połowa mężczyzn. Polacy chcieliby jeszcze poprawić swoją muskulaturę, zrobić coś z włosami – wzmocnić, wydłużyć, mieć ich więcej czy też po prostu bardziej o nie zadbać, życzyliby sobie poprawić wygląd swego brzucha, a także ogólnie odzyskać lub poprawić kondycję i stan swego zdrowia. Tylko nieco ponad jednej czwartej badanych udało się w ostatnim pięcioleciu zmienić coś na korzyść w tym zakresie. Zdecydowanie największy odsetek mówił o spadku lub utrzymaniu pożądanej wagi ciała, dużo mniej licznej grupie udało się poprawić wygląd włosów.

Opracowała  
Agnieszka CYBULSKA

Tabela 1

		Czy własny wygląd jest dla Pana(i) ważny czy też nie?					Liczba osób
		Zdecydowanie ważny	Raczej ważny	Raczej nieważny	Zdecydowanie nieważny	Trudno powiedzieć	
		%	%	%	%	%	
Ogółem		37	50	10	2	1	975
Płeć	Mężczyźni	31	49	14	3	3	458
	Kobiety	43	50	5	1	0	517
Wiek	18–24 lata	45	48	4	1	2	75
	25–34	32	56	9	2	1	189
	35–44	36	51	10	2	1	182
	45–54	36	53	7		4	146
	55–64	44	41	13	2	1	177
	65 lat i więcej	36	47	11	4	1	206
Miejsce zamieszkania	Wieś	40	48	8	2	2	389
	Miasto do 19 999	39	50	9	1	1	149
	20 000 – 99 999	38	48	10	3	1	209
	100 000 – 499 999	30	58	7	4	1	133
	500 000 i więcej mieszk.	35	47	17	1		95
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	40	42	12	3	3	187
	Zasadnicze zawodowe	39	47	12	2		236
	Średnie	39	50	7	2	1	299
	Wyższe	32	57	9	1	2	253
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	22	65	10		3	109
	Średni personel, technicy	34	56	9			31
	Pracownicy adm.-biurowi	43	48	6	3		63
	Pracownicy usług	44	46	6	1	2	65
	Robotnicy wykwalifikowani	38	52	6	2	1	109
	Robotnicy niewykwalifik.	35	50	15			46
	Rolnicy	42	49	7	1		48
	Pracujący na własny rach.	37	51	5	5	2	48
	Bezrobotni	40	42	14	1	3	30
	Emeryci	42	45	9	3	1	246
	Renciści	33	39	23	3	2	66
Pracuje w:	Uczniowie i studenci	34	57	6	2		34
	Gospodynie domowe i inni	38	48	10		3	81
	inst. państw., publicznej	36	56	6	1	1	134
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	36	57	5	1	1	85
	sekt. pryw. poza rolnict. prywatnym gosp. rolnym	35	51	10	2	2	249
Dochody na jedną osobę	Do 649 zł	44	38	13	3	2	91
	Od 650 zł do 999 zł	32	53	11	4		131
	Od 1000 zł do 1399 zł	34	52	12	2	1	157
	Od 1400 zł do 1999 zł	35	54	7	2	2	143
	2000 zł i więcej	33	55	11	1		188
Ocena własnych war. mater.	Złe	35	40	16	6	3	66
	Średnie	34	52	11	2	2	383
	Dobre	40	49	8	2	1	526
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	39	46	9	3	3	36
	Raz w tygodniu	39	49	8	2	2	420
	1–2 razy w miesiącu	36	53	10	1	1	169
	Kilka razy w roku	37	50	9	3	0	213
	W ogóle nie uczestniczy	33	45	17	3	2	128
Poglądy polityczne	Lewica	34	55	9	1	0	166
	Centrum	40	48	8	1	3	265
	Prawica	34	54	10	1	0	293
	Trudno powiedzieć	41	42	11	5	2	239



Tabela 2

		Czy Pan(i) jest zadowolony(a) z własnej sylwetki, z własnego wyglądu zewnętrznego?					Liczba osób
		Zdecydowanie tak	Raczej tak	Raczej nie	Zdecydowanie nie	Trudno powiedzieć	
		%	%	%	%	%	
Ogółem		23	54	17	3	3	975
Płeć	Mężczyźni	27	55	14	2	3	459
	Kobiety	20	53	21	4	2	516
Wiek	18–24 lata	38	50	11	1		75
	25–34	26	53	16	2	3	189
	35–44	19	62	16	2	2	182
	45–54	21	56	19	2	3	146
	55–64	21	49	24	3	2	177
	65 lat i więcej	24	52	15	5	4	206
Miejsce zamieszkania	Wieś	29	51	15	2	3	389
	Miasto do 19 999	24	52	18	4	1	149
	20 000 – 99 999	14	62	19	2	3	209
	100 000 – 499 999	21	53	20	3	2	133
	500 000 i więcej mieszk.	20	52	22	4	3	95
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	38	43	13	4	2	187
	Zasadnicze zawodowe	20	55	19	2	3	236
	Średnie	24	53	17	4	3	298
	Wyższe	15	61	20	1	3	253
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	12	68	18		2	108
	Średni personel, technicy	13	55	20		11	31
	Pracownicy adm.-biurowi	17	61	16	3	3	63
	Pracownicy usług	20	60	11	8	1	65
	Robotnicy wykwalifikowani	27	62	8		3	109
	Robotnicy niewykwalifik.	45	37	15		3	46
	Rolnicy	25	51	23	2		48
	Pracujący na własny rach.	25	48	17	3	7	48
	Bezrobotni	22	42	34	1	2	30
	Emeryci	26	50	18	4	3	246
	Renciści	19	43	32	4	2	66
	Uczniowie i studenci	29	60	9	3		34
Pracuje w:	Gospodynie domowe i inni	28	49	17	4	1	81
	inst. państw., publicznej	17	57	22	1	3	133
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	19	66	8	4	4	86
	sekt. pryw. poza rolnict.	24	58	12	2	3	249
	prywatnym gosp. rolnym	30	43	22	1	4	53
Dochody na jedną osobę	Do 649 zł	26	49	19	2	4	91
	Od 650 zł do 999 zł	26	53	17	2	2	131
	Od 1000 zł do 1399 zł	20	53	17	5	4	157
	Od 1400 zł do 1999 zł	17	62	16	2	3	143
	2000 zł i więcej	22	55	19	1	2	188
Ocena własnych war. mater.	Złe	19	54	19	5	3	66
	Średnie	21	51	22	3	3	381
	Dobre	26	56	14	2	2	527
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	35	40	21	4		36
	Raz w tygodniu	22	55	18	2	3	421
	1–2 razy w miesiącu	17	65	15	2	0	169
	Kilka razy w roku	25	52	15	3	3	212
	W ogóle nie uczestniczy	28	44	20	5	3	128
Poglądy polityczne	Lewica	24	49	23	1	3	165
	Centrum	21	58	16	2	3	266
	Prawica	21	56	18	3	2	293
	Trudno powiedzieć	27	49	15	4	4	239

Tabela 3

		Gdyby Pan(i) mógł (mogła), to czy coś by Pan(i) zmienił(a) w swojej sylwetce, w swoim wyglądzie zewnętrznym?			Liczba osób
		Tak	Nie	Trudno powiedzieć	
		%	%	%	
Ogółem		47	49	3	973
Płeć	Mężczyźni	39	57	4	457
	Kobiety	54	43	3	515
Wiek	18–24 lata	49	46	5	75
	25–34	50	45	4	187
	35–44	50	46	4	182
	45–54	49	49	2	146
	55–64	51	48	1	177
	65 lat i więcej	36	60	4	205
Miejsce zamieszkania	Wieś	42	54	4	389
	Miasto do 19 999	46	53	2	146
	20 000 – 99 999	52	44	4	209
	100 000 – 499 999	53	44	2	133
	500 000 i więcej mieszk.	52	43	5	96
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	33	62	4	187
	Zasadnicze zawodowe	45	54	1	236
	Średnie	50	45	5	296
	Wyższe	56	41	4	253
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	52	44	4	108
	Średni personel, technicy	52	42	6	31
	Pracownicy adm.-biurowi	59	41		63
	Pracownicy usług	65	29	6	65
	Robotnicy wykwalifikowani	38	58	4	109
	Robotnicy niewykwalifik.	31	69		45
	Rolnicy	37	56	7	48
	Pracujący na własny rach.	51	43	6	48
	Bezrobotni	55	40	5	30
	Emeryci	39	58	3	245
	Renciści	50	45	5	66
	Uczniowie i studenci	56	44		33
	Gospodynie domowe i inni	55	44	1	81
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	62	37	1	133
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	46	50	5	86
	sekt. pryw. poza rolnict.	46	49	4	248
	prywatnym gosp. rolnym	27	64	9	53
Dochody na jedną osobę	Do 649 zł	43	56	1	91
	Od 650 zł do 999 zł	46	50	3	131
	Od 1000 zł do 1399 zł	49	49	2	154
	Od 1400 zł do 1999 zł	48	50	2	143
	2000 zł i więcej	53	42	5	188
Ocena własnych war. mater.	Złe	55	43	3	66
	Średnie	47	50	3	381
	Dobre	46	50	4	525
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	37	57	5	36
	Raz w tygodniu	48	49	3	420
	1–2 razy w miesiącu	43	54	3	169
	Kilka razy w roku	46	50	3	210
	W ogóle nie uczestniczy	54	41	5	128
Poglądy polityczne	Lewica	51	43	6	165
	Centrum	47	51	2	265
	Prawica	48	50	2	293
	Trudno powiedzieć	43	52	5	239