

Co Polacy sądzą o swoim wyglądzie?

Znak jakości przyznany CBOS przez
Organizację Firm Badania Opinii i Rynku na rok 2024



Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej
ul. Świętojerska 5/7, 00-236 Warszawa
e-mail: sekretariat@cbos.pl; info@cbos.pl
<http://www.cbos.pl>
(48 22) 629 35 69

Raz na około 7 lat pytamy Polaków, w jakim stopniu są zadowoleni ze swojej aparycji i jak ważny jest wygląd w ich życiu. Ostatnie takie badanie zrealizowaliśmy w 2017 roku, a w lipcowym sondażu¹ powtórzyliśmy pytania m.in. o to, czy badani 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 w jakiś sposób ulepszyć.

ZNACZENIE WYGLĄDU

Zdecydowana większość Polaków (88%) uważa, że wygląd jest dla nich ważny, z czego większość (50%) deklaruje, że jest raczej ważny, a dla 38% badanych jest bardzo ważny. Co jedenasta osoba twierdzi, że raczej nie przywiązuje wagi do własnego wyglądu (9%), a dwie na sto deklarują, że jest to sprawa zdecydowanie nieważna.

O ile między rokiem 2009 a 2017 spadł odsetek osób, dla których wygląd jest bardzo ważny (z 48% do 37%), o tyle w ciągu ostatnich siedmiu lat wzrósł on o 1 punkt procentowy. Udział osób, dla których wygląd nie jest ważny, zmniejszył się o 1 punkt (z 12% do 11%) od 2017 roku, a więc można powiedzieć, że rola urody czy prezencji ma w życiu Polaków niezmiennie duże znaczenie.

¹ Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (411) przeprowadzono w ramach procedury mixed-mode na reprezentatywnej imiennej próbie pełnoletnich mieszkańców Polski, wylosowanej z rejestru PESEL.

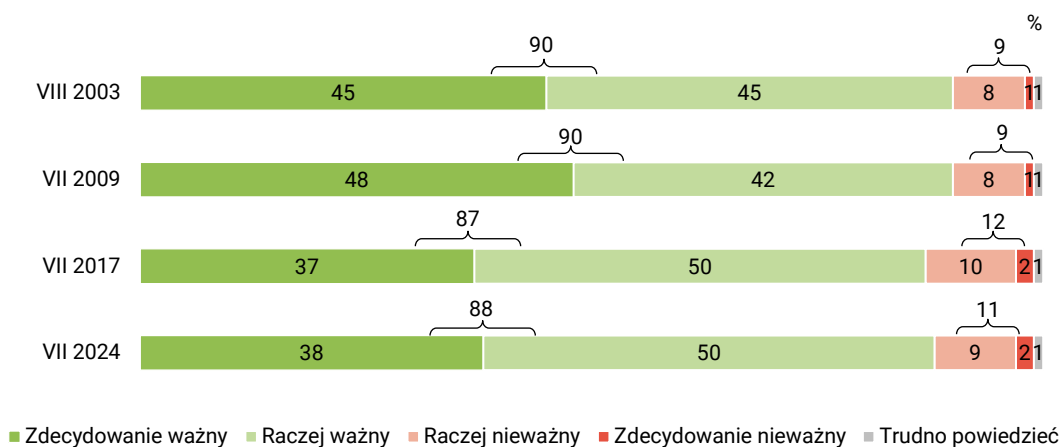
Każdy respondent wybierał samodzielnie jedną z metod:

- wywiad bezpośredni z udziałem ankietera (metoda CAPI),
- wywiad telefoniczny po skontaktowaniu się z ankieterem CBOS (CATI) – dane kontaktowe respondent otrzymywał w liście zapowiadnim od CBOS,
- samodzielne wypełnienie ankiety internetowej (CAWI), do której dostęp był możliwy na podstawie loginu i hasła przekazanego respondentowi w liście zapowiadnim od CBOS.

We wszystkich trzech przypadkach ankieta miała taki sam zestaw pytań oraz strukturę. Badanie zrealizowano w dniach od 4 do 14 lipca 2024 roku na próbie liczącej 1076 osób (w tym: 61,9% metodą CAPI, 23,0% – CATI i 15,1% – CAWI).

CBOS realizuje badania statutowe w ramach opisanej wyżej procedury od maja 2020 roku, w każdym przypadku podając proporcję wywiadów bezpośrednich, telefonicznych i internetowych.

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



Kobiety częściej niż mężczyźni (45% wobec 32%) uważają wygląd za zdecydowanie ważny. Spośród grup wiekowych największy udział osób, dla których aparycja ma kluczowe znaczenie, notujemy wśród najmłodszych Polaków (46% w gronie osób w wieku 18–24 lata). Początkowo wraz z wiekiem ten odsetek spada – najniższy jest wśród badanych między 45 a 54 rokiem życia (30%) – a następnie znów rośnie i sięga 42% wśród respondentów powyżej 65 roku życia. Biorąc pod uwagę wielkość miejsca zamieszkania można stwierdzić, że relatywnie największe znaczenie przypisują prezencji mieszkańcy miast liczących od 100 tys. do 499 tys. ludności (45%), choć w największych aglomeracjach ten udział jest tylko niewiele niższy (42%). Zawód w niewielkim stopniu różnicuje deklaracje bardzo dużego znaczenia wyglądu. Stosunkowo najwyższe odsetki odpowiedzi „zdecydowanie ważny” notujemy wśród uczniów i studentów (46%), osób zajmujących się domem oraz emerytów (po 44%).

Znaczenie przypisywane wyglądowi w największym stopniu związane jest z oceną własnych warunków materialnych. Badani, którzy dobrze je oceniają, dwa razy częściej (42%) uważają aparycję za bardzo ważną niż ci, którym źle się powodzi (21%). Z kolei jedna czwarta respondentów, którzy źle oceniają własne warunki materialne (25%), uznaje prezencję za nieważną, podczas gdy wśród pozytywnie oceniających swoją sytuację ten odsetek wynosi 8% (łącznie „raczej nieważny” i „zdecydowanie nieważny”). Własny wygląd jest relatywnie najmniej istotny dla rencistów (20%) i ankietowanych zatrudnionych w prywatnych gospodarstwach rolnych (19%).

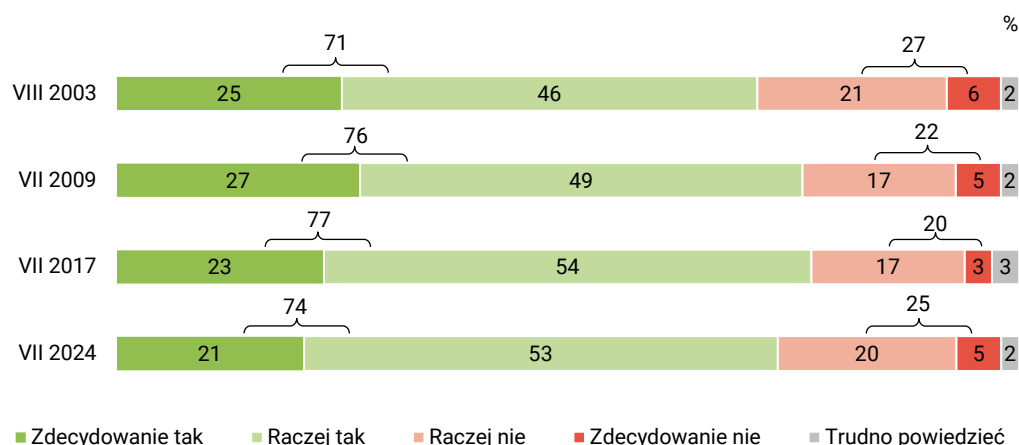
ZADOWOLENIE Z WŁASNEGO WYGLĄDU

Niemal trzy czwarte dorosłych mieszkańców Polski (74%) deklaruje zadowolenie z własnej aparycji, z czego większość (53%) wybiera zachowawczą odpowiedź „raczej tak”, ale więcej niż co piąty ankietowany (21%) zdecydowanie wyraża aprobatę dla własnej sylwetki i wyglądu. Co czwarta osoba (25%) nie cieszy się z tego, jak wygląda, ale w tej grupie dominują respondenci raczej niezadowoleni (20% – wobec 5% zdecydowanie niezadowolonych).

W porównaniu do 2017 roku nieznacznie ubyło Polaków pozytywnie wypowiadających się o swojej powierzchowności (z 77% do 74%), a przybyło osób niezadowolonych z tego, co widzą w lustrze (z 20% do 25%). Mimo więc szerokiej obecności w mediach idei *body positivity* (ciałopozytywności) oraz krytyki nierealistycznych ideałów dotyczących wyglądu, stosunek Polaków do własnego ciała nie poprawił się, a nawet nieco się pogorszył w ostatnich siedmiu latach. Z odpowiedzi na dwa omówione pytania wynika, że nie przestaliśmy przejmować się tym, jak wyglądamy.

CBOS

RYS. 2. Czy jest Pan(i) zadowolony(a) z własnej sylwetki, własnego wyglądu zewnętrznego?



Procenty nie sumują się do 100 z powodu zaokrągleń

Zadowolenie z własnego wyglądu wśród kobiet i mężczyzn jest zbliżone: po 21% każdej z grup odpowiedziało zdecydowanie tak, natomiast w sumie 23% mężczyzn i 26% kobiet wyraża niezadowolenie. Satysfakcja z tego, jak się prezentujemy, spada wraz z wiekiem: wśród najmłodszych badanych (w wieku 18–24 lata) 30% stanowią zdecydowanie zadowoleni, a w gronie osób około 50 roku życia ten odsetek jest o połowę niższy (15–16%). Wzrasta on jednak w ostatniej grupie wiekowej – więcej niż co piąty badany po 65 roku życia (22%) jest w pełni usatysfakcjonowany swoją aparycją. Relatywnie wysoki odsetek bardzo zadowolonych z własnego wyglądu obserwujemy wśród osób z wykształceniem podstawowym (28%), uczniów i studentów (24%) oraz wśród ankietowanych

zajmujących się domem (31%). Należy jednak dodać, że wśród osób zajmujących się domem odsetek nieusatysfakcjonowanych własną prezencją jest taki sam (31%).

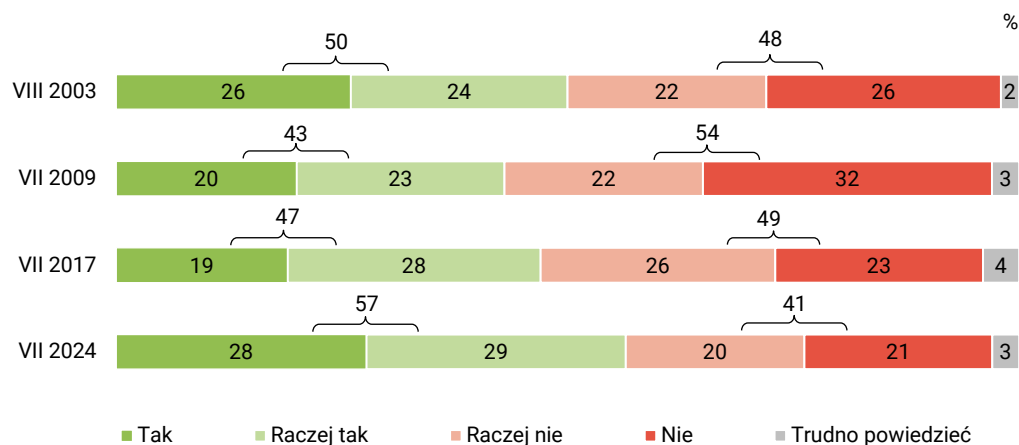
Wpływ na akceptację własnego ciała ma też częstość praktyk religijnych – spośród osób uczestniczących w mszy, nabożeństwie lub spotkaniu religijnym kilka razy w tygodniu 37% deklaruje zdecydowane zadowolenie tego, co widzą w lustrze, a w gronie respondentów praktykujących kilka razy w roku ten odsetek wynosi 16%. Więcej niż co czwarty badany w tej grupie (28%) nie jest usatysfakcjonowany własnym wyglądem i taki sam odsetek niezadowolonych notujemy wśród w ogóle niepraktykujących. Podobnie jak w przypadku znaczenia przypisywanego wyglądowi, duże zróżnicowanie notujemy w zależności od warunków materialnych badanych. Respondenci, którym żyje się gorzej, są znacznie częściej niezadowoleni ze swojego wyglądu (40%) niż osoby dobrze oceniające własne warunki materialne (21%).

Relatywnie najbardziej niezadowoleni z tego, jak się prezentują, są Polacy pracujący na własny rachunek (35%), badani zatrudnieni w prywatnych gospodarstwach rolnych (33%), a także osoby o niższych dochodach w przeliczeniu na członka gospodarstwa domowego – 32% ankietowanych o dochodach *per capita* nieprzekraczających 2000 zł i 31% w grupie, w której dochody te wynoszą między 2000 a 2999 zł. Jednocześnie wśród osób o najwyższych dochodach *per capita* (powyżej 6000 zł) odsetek niezadowolonych ze swojej aparycji jest niewiele niższy (28%), choć udział bardzo zadowolonych w tej grupie jest zbliżony do średniego. Warto zwrócić uwagę, że badani o poglądach lewicowych częściej nie akceptują swojego wyglądu (30%) niż identyfikujący się z prawicą (26%) lub centrum (22%).

Choć Polacy na ogół są zadowoleni z tego, jak wyglądają, to ponad połowa (57%) chętnie by coś poprawiła w swojej sylwetce lub wyglądzie, gdyby miała taką możliwość. Mniejszość nie zmieniałaby nic (41%, w tym zbliżone odsetki mniej i bardziej kategorycznie – 20% „raczej nie” i 21% – „nie”).

W porównaniu do poprzedniego pomiaru z 2017 roku obecnie więcej osób chciałoby coś zmienić w swoim wyglądzie, choć różnice wyników mogą częściowo być spowodowane nieco innym brzmieniem odpowiedzi (zamiast „zdecydowanie tak” – samo „tak”). W sumie o 10 punktów procentowych przybyło badanych, którzy chętnie dokonaliby jakichś zmian (z 47% do 57%), a zmniejszył się odsetek ankietowanych, którzy nie widzą takiej potrzeby (z 26% do 20% – „raczej nie” i z 23% do 21% – „nie”).

RYS. 3. Gdyby Pan(i) mógł/mogła, to czy coś by Pan(i) zmienił(a) w swojej sylwetce, w swoim wyglądzie zewnętrznym?



Procenty nie sumują się do 100 z powodu zaokrągleń

Częściej niż pozostali zmian we własnej sylwetce lub wyglądzie chcieliby dokonać najmłodszy badani (39% osób w wieku 18–24 lata), a także mieszkańcy średnich i dużych miast (33% osób zamieszkujących miasta liczące od 100 tys. do 499 tys. ludności i 30% respondentów z miast powyżej 500 tys. mieszkańców). Wśród różnych grup społeczno-zawodowych odsetki chcących ingerować w swój wygląd są dość zbliżone, wyróżniają się jedynie uczniowie i studenci, spośród których 42% myśli o zmianach w sylwetce lub urodzie. Widoczny jest też wpływ dochodów *per capita*, ale ta zależność nie jest jednoznaczna. Największy udział zainteresowanych zmianą w swoim wyglądzie notujemy wśród badanych o relatywnie najniższych i najwyższych dochodach na osobę w gospodarstwie domowym (34% wśród osób, których dochody *per capita* nie przekraczają 2000 zł i 35% w gronie respondentów o dochodach przewyższających 6000 zł na osobę w gospodarstwie domowym). Dodatkowo aż 43% badanych, którzy źle oceniają warunki swojego gospodarstwa domowego, chciałoby dokonać zmian w swojej prezencji.

Najmniej chętni do ingerowania w swój aktualny wizerunek są ankietowani w wieku 65 lat lub więcej (47% w sumie udzieli odpowiedzi „raczej nie” lub „nie”), mieszkańcy wsi (47%), respondenci z wykształceniem podstawowym, gimnazjalnym lub zasadniczym zawodowym (47%). Spośród grup społeczno-zawodowych największe odsetki niezamierzających nic zmieniać w swoim wyglądzie notujemy wśród rolników (48%), emerytów (46%) i rencistów (43%). Podobnie wysokie odsetki osób zatrudnionych w instytucjach publicznych, państwowych (45%) oraz pracujących w prywatnych gospodarstwach rolnych (47%) nie myślą o zmianie swojego wyglądu. Dodatkowo częściej niż pozostali nie chcieliby dokonywać zmian w swojej aparycji badani, którzy odmawiają podania wysokości dochodów *per capita* (46%) oraz osoby o niesprecyzowanych poglądach politycznych (50%).

Co zrozumiałe, brak akceptacji własnej fizyczności zdecydowanie idzie w parze z potrzebą zmiany tego stanu rzeczy i chęcią poprawienia mankamentów sylwetki czy urody. Tak jak w 2017 roku, zdecydowana większość badanych, którzy z dezaprobatą spoglądają na siebie w lustro, chciałyby zmiany w swym wizerunku (89%). Nie oznacza to jednak, że osoby zadowolone z wyglądu nie widzą potrzeby żadnych zmian. Niewiele ponad połowa tych osób najchętniej nic by nie zmieniała w swym wyglądzie (52%, o 8 punktów procentowych mniej niż 7 lat temu), jednak 46% respondentów z tej grupy chciałoby wprowadzić w swoim wizerunku jakieś mniej lub bardziej znaczące korekty.

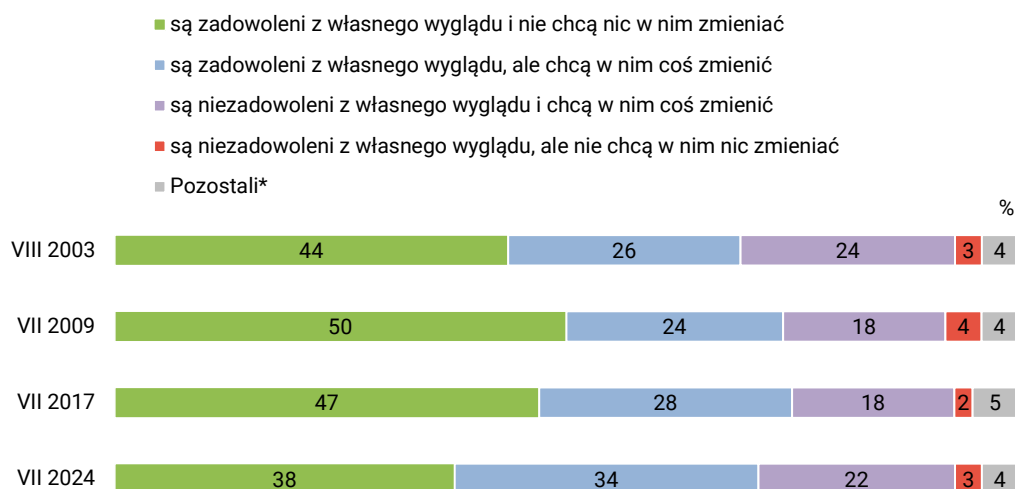
TABELA 1

Czy Pan(i) sam(a) 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	46	52	3
Nie	89	10	1
Trudno powiedzieć	44	14	42

Na podstawie odpowiedzi na powyższe pytania ponad 20 lat temu wyodrębniliśmy cztery typy postaw wobec własnego wyglądu i powierzchowności. Obecnie wśród Polaków największą część stanowią osoby zadowolone ze swojego wizerunku, które nie chcą nic w nim zmieniać (38%), ale ich udział jest niewiele większy od odsetka osób, które mimo deklarowanej akceptacji, myślą o dokonaniu pewnych korekt (34%). Ponad jedna piąta respondentów (22%) jest niezadowolona ze swojej powierzchowności i ma potrzebę zmiany tego stanu rzeczy. Do bardzo nielicznych należą natomiast ankietowani nieusatysfakcjonowani własnym wyglądem, ale i niemający potrzeby, by cokolwiek zmieniać w tym względzie (4%).

W związku ze wzrostem niezadowolenia z własnego wyglądu wśród Polaków oraz wyższym odsetkiem osób, które chciałyby coś w swoim wyglądzie zmienić, istotnie zmienił się też od 2017 roku rozkład typów postaw. O 9 punktów procentowych ubyło badanych, którzy są usatysfakcjonowani z własnej aparycji i nie mają potrzeby zmian (z 47% do 38%). Zwiększył się natomiast odsetek Polaków, którzy są zadowoleni, ale chcieliby dokonać jakichś korekt w swoim wyglądzie (o 6 punktów, z 28% do 34%). O 4 punkty procentowe przybyło tych, którzy myślą o ingerowaniu w urodę lub sylwetkę, bo są niezadowoleni z obecnego wyglądu (z 18% do 22%). Prawie nie zmienił się natomiast marginalny udział ostatniego typu postaw wobec własnej powierzchowności – niezadowolonych, ale niezamierzających nic zmieniać jest obecnie o 1 punkt procentowy więcej niż w 2017 roku (3%). Obecne zmiany w typach postaw są największe od początku pomiarów.

RYS. 4. Respondenci, którzy:



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

Procenty nie sumują się do 100 z powodu zaokrągleń

POŻĄDANE PRZEZ POLAKÓW ZMIANY W WYGLĄDZIE

Niezmiennie numerem jeden zmian, o jakich myślą Polacy, jest schudnięcie. Wśród osób, które chciałyby dokonać jakichś zmian w wyglądzie, 53% pragnie właśnie wyszczupleć. Jednocześnie jest to o 7 punktów procentowych mniej niż w 2017 roku. Częściej o zrzuceniu kilku kilogramów mówią kobiety (58%) niż mężczyźni (46%). Na drugim miejscu plasuje się kwestia trochę powiązana z chudnięciem, ale konkretnej części ciała – co dziesiąta osoba pragnąca jakichś zmian w wyglądzie chciałaby zmniejszyć brzuch (10%). W podobnym stopniu problem ten tyczy się kobiet (9%) i mężczyzn (11%).

Pozostałe zmiany są wymieniane znacznie rzadziej niż te dotyczące tuszy. Mężczyźni marzą o lepszej muskulaturze, bardziej wysportowanej sylwetce (15%), kobiety – choć w dużo mniejszym stopniu – o poprawie figury, sylwetki czy proporcji ciała (6%). Taki sam odsetek kobiet chciałby poprawić wygląd twarzy: cery, zmarszczek (6%). Mężczyźni z kolei mają pewien problem z włosami (6%) i niekiedy chcieliby być wyżsi (5%). Niektórzy też, prawdopodobnie młodzi chłopcy, chcieliby przytyć, nabrać ciała (5%). Niewielka część kobiet przyznaje, że myśli o korekcie nosa, ust albo innej części twarzy (5%), a także 3% spośród planujących jakieś zmiany w wyglądzie mówi wprost o poprawie biustu czy pośladków. Najrzadziej wymienianymi zmianami jest zadbanie o nogi (3%), ich wyszczuplenie lub wyleczenie, a także zadbanie o zęby (2%) – wybielenie, wyleczenie lub korekta żuchwy, ogólne odmłodzenie się (2%) i odzyskanie sił fizycznych, zdrowia (2%).

TABELA 2

Co chciał(a)by Pan(i) zmienić w swojej sylwetce, w swoim wyglądzie zewnętrznym?	Ogółem N=605	Mężczyźni N=269	Kobiety N=336
	w procentach		
Wyszczupleć, schudnąć	53	46	58
Zmniejszyć brzuch	10	11	9
Mieć lepszą muskulaturę, wysportowaną sylwetkę	8	15	2
Poprawić wygląd twarzy – cera, zmarszczki itp.	5	3	6
Zmienić figurę, proporcje ciała, poprawić sylwetkę	5	4	6
Zadbać o włosy	4	6	3
Wzrost – być wyższy(a)	4	5	3
Nabrać ciała, przytyć	3	5	2
Zadbać o nogi – wyszczuplić, wyleczyć	3	1	5
Zmienić kształt nosa, brody – części twarzy	3	1	5
Zadbać o zęby	2	1	2
Odmłodzić się	2	2	2
Odzyskać, poprawić sprawność fizyczną, zdrowie	2	3	1
Poprawić biust, pośladki	2	0	3
Zadbać o wygląd (strój, makijaż, fryzura itp.)	1	0	2
Wszystko, wiele rzeczy	1	1	1
Inne	3	4	2

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

Od ostatniego badania w 2017 roku spadł odsetek osób, które chciałyby zeszczupleć (z 60% do 53%), ale wzrósł udział badanych, którzy marzą o płaskim brzuchu (z 7% do 10%). Wzrosło również znaczenie wyglądu cery, skóry twarzy (z 3% do 5%), a zmniejszył się odsetek respondentów, którzy chcieliby dokonać zmian w wyglądzie włosów (z 7% do 4%). Nieco mniej Polaków niż 7 lat temu mówiło też o odzyskaniu sprawności fizycznej (o 4 punkty procentowe, do 2%) oraz problemach z zębami (z 4% do 2%). Pozostałe kwestie utrzymują się na podobnym poziomie jak w 2017 roku.

TABELA 3

Co zmienił(a)by Pana(i) w swojej sylwetce, w swoim wyglądzie?	Odpowiedzi ankietowanych według terminów badań		
	VII 2009	VII 2017	VII 2024
	w procentach		
Zeszczupleć, schudnąć, zrzucić kilogramy	57	60	53
Zmniejszyć brzuch, mieć płaski brzuch	5	7	10
Poprawić muskulaturę, umięśnienie, mieć sportową sylwetkę	4	8	8
Zadbać o skórę twarzy (poprawić cerę, zlikwidować zmarszczki, cienie pod oczami itp.)	5	3	5
Zmienić proporcje ciała	9	4	5
Zadbać o włosy (mieć więcej, wzmocnić, zmienić kolor, długość itp.)	8	7	4
Być wyższy(a)	7	3	4
Nabrać ciała, przytyć	6	2	3
Zadbać o nogi – wyszczuplić, wyleczyć	2	2	3
Zmienić kształt nosa, brody, innych części twarzy	2	2	3
Zadbać o zęby – wyleczyć, skorygować zgryz, wybielić, wstawić nowe	3	4	2
Odmłodzić się – młodziej wyglądać	3	1	2
Odzyskać, poprawić sprawność fizyczną, zdrowie	5	6	2
Poprawić biust, pośladki, inne części tułowia	5	2	2
Mieć zadbane wygląd, dobrze się prezentować (dobre ubranie, makijaż, fryzura, zadbane paznokcie itp.)	-	2	1
Wszystko, wiele rzeczy	-	1	1

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

Zapytaliśmy też Polaków, już nieco bardziej konkretnie niż o pragnienia, czy w ostatnich pięciu latach udało im się coś zmienić w swoim wyglądzie. Ponad jedna trzecia badanych odpowiedziała na to pytanie twierdząco (35%). Odsetek osób, które coś poprawiły w swojej sylwetce lub urodzie, jest znacząco wyższy niż w 2017 roku, kiedy wynosił 26%.

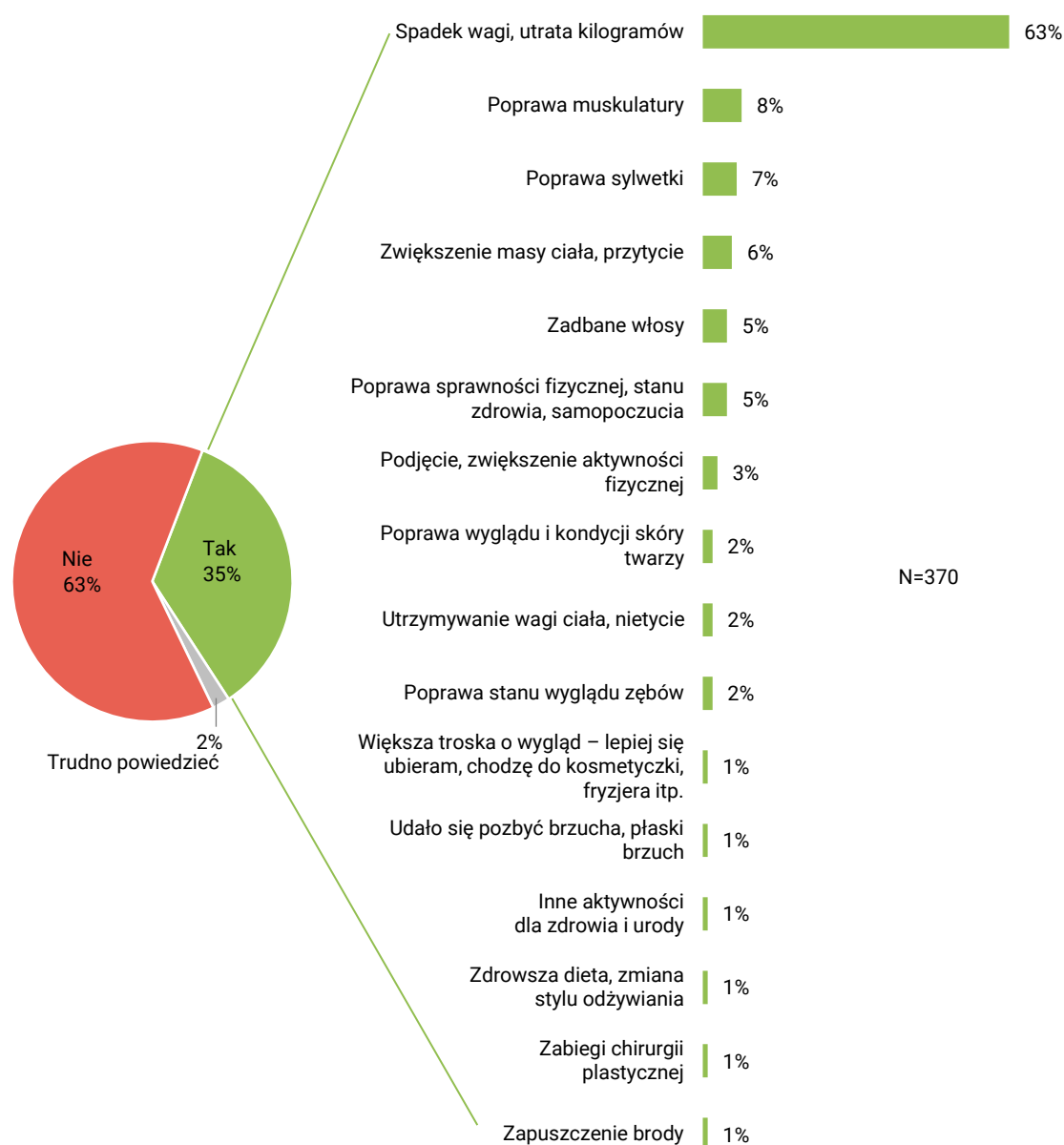
Częściej niż pozostali jakichś pozytywnych zmian w ciągu ostatnich pięciu lat dokonali badani w wieku 18–24 lata (55% spośród nich) i między 25 a 34 rokiem życia (46%). Wśród osób powyżej 55 lat ten odsetek spada poniżej jednej czwartej (23–24%). Znacznie częściej udało się coś zmienić na lepsze w swojej aparycji mieszkańcom miast liczących co najmniej 100 tys. ludności (46%). Znaczenie ma tu również wykształcenie: absolwenci wyższych uczelni częściej mogą się pochwalić jakimś sukcesem w zakresie zmiany wyglądu (42%) niż badani z wykształceniem zasadniczym zawodowym (26%). Widoczne jest zróżnicowanie grup społeczno-zawodowych, większe niż w przypadku wcześniej omawianych kwestii. Przedstawiciele kadry kierowniczej i specjaliści z wyższym wykształceniem (47%), podobnie jak średni personel i technicy (48%), częściej niż pozostali dokonywali w ostatnim czasie ingerencji w swój wizerunek. Jeszcze częściej mogą się tym pochwalić uczniowie i studenci (56%), a najrzadziej – emeryci (22%). To, czy ktoś ma za sobą jakieś zmiany w wyglądzie, związane jest też z sektorem gospodarki, w którym pracuje. Respondenci zatrudnieni w sektorze prywatnym poza rolnictwem niemal dwa razy częściej deklarują poprawę swojej aparycji (45%) niż osoby pracujące w prywatnych gospodarstwach rolnych (23%). Zmianie wyglądu na lepsze sprzyjają też wyższe dochody (4000 zł lub więcej na osobę w gospodarstwie domowym), natomiast związek z udziałem w praktykach religijnych jest niejednoznaczny. Odsetek osób uczestniczących

w mszy, nabożeństwie lub spotkaniu religijnym kilka razy w tygodniu, które zmieniły coś na korzyść w swoim wizerunku (44%), jest taki sam jak badanych w ogóle w nich nieuczestniczących (44%). Relatywnie najrzadziej do poprawy wyglądu przyznają się respondenci biorący udział w praktykach religijnych raz w tygodniu (29%).

W grupie badanych, którzy – według własnych deklaracji – w ostatnich latach osiągnęli jakiś sukces, coś poprawili lub zmienili na korzyść we własnym wizerunku, zdecydowanie największy odsetek osób mówi o spadku wagi ciała (63%). Niemal tyle samo respondentów (65%) miało tego rodzaju dokonania w badaniu z 2017 roku.

CBOS

RYS. 5. Czy w ostatnich pięciu latach udało się Panu(i) coś zmienić, „poprawić” w swojej sylwetce, wyglądzie zewnętrznym? Jeśli tak, to co?



Pozostałe odpowiedzi pojawiają się znacznie rzadziej: 8% badanych, którzy dokonali jakichś zmian, może pochwalić się poprawą muskulatury, a kolejne 7% – poprawą sylwetki. Niektórym udało się przytyć (6%), co może być pozytywną zmianą w przypadku osób, które chciały „nabrać ciała”. Nieco mniejszy odsetek odpowiedzi dotyczy poprawy kondycji włosów (5%) i wzrostu sprawności fizycznej, poprawy stanu zdrowia lub samopoczucia (5%). Jeszcze rzadziej Polacy w ciągu ostatnich pięciu lat podejmowali lub zwiększali aktywność fizyczną (3%), poprawiali wygląd skóry twarzy, dbali o cerę (2%), utrzymywali pożądaną wagę, nie przytyli (2%) i poprawili wygląd swoich zębów (2%). Najmniej liczne odpowiedzi dotyczą większej troski o wygląd, polegającej na stylu ubierania się, chodzeniu do kosmetyczki (1%), uzyskaniu płaskiego brzucha (1%), zmiany w nawykach żywieniowych, zdrowszego jedzenia (1%), zabiegów chirurgii plastycznej (1%), zapuszczenia brody (1%) oraz innych działań (1%).



Wygląd jest niezmiennie od lat ważnym aspektem w życiu zdecydowanej większości Polaków. Niewielkim zmianom w czasie ulega też zadowolenie badanych z własnego wyglądu. Około trzy czwarte respondentów pozytywnie postrzega swoją powierzchowność, ale od 2017 roku wzrósł z jednej piątej do jednej czwartej udział osób niezadowolonych z tego, co widzą w lustrze. W związku z tym więcej osób niż dawniej chciałoby też coś zmienić w swojej urodzie lub sylwetce. Obecnie ponad połowa dorosłych Polaków odpowiada twierdząco na pytanie: „Gdyby Pan(i) mógł/mogła, to czy coś by Pan(i) zmienił(a) w swojej sylwetce, w swoim wyglądzie zewnętrznym?” Do mniejszości należą osoby, które są zadowolone z własnego wyglądu i nie widzą potrzeby, żeby coś zmieniać (38%).

Polacy, którzy pragną coś zmienić w swojej sylwetce, zdecydowanie najczęściej chcieliby schudnąć i jest to od lat numer jeden na liście oczekiwanych zmian w wyglądzie, choć jednocześnie wymienia je nieco mniej osób niż w 2017 roku. Spadek ten jest obserwowany szczególnie wśród kobiet – jeszcze siedem lat temu schudnąć chciało ponad dwie trzecie kobiet, a dziś 58% z nich. Wśród mężczyzn podobnie jak w poprzednim badaniu udział chcących rzucić zbędne kilogramy wynosi mniej niż połowę.

Można przypuszczać, że części osób, które w 2017 roku mówiły o potrzebie poprawy wyglądu, udało się zrealizować swój cel. Wzrósł bowiem odsetek Polaków, którzy deklarują, że w czasie ostatnich 5 lat dokonały pozytywnych zmian w aparycji lub urodzie – z około jednej czwartej do ponad jednej trzeciej (35%). Większe odsetki badanych, którzy mogą się poszczycić zmianą powierzchowności na lepsze, obserwujemy wśród mieszkańców co najmniej średniej wielkości miast, wśród respondentów lepiej wykształconych i lepiej zarabiających, ale także uczniów i studentów. Tak jak siedem lat temu, najczęściej deklarowaną zmianą, jakiej dokonali badani, jest spadek wagi ciała, dużo mniej licznej grupie udało się poprawić muskulaturę lub sylwetkę.

Opracowała

Marta Bożewicz