

K Z O M U N I A K A T
Z B A D A Ń

Warszawa, sierpień 2009

www.cbos.pl ● sekretariat@cbos.pl

BS/112/2009

JAK CIĘ WIDZĄ, TAK CIĘ PISZĄ –
POLACY O ZNACZENIU WYGLĄDU
W ŻYCIU

Z przesłania zawartego w tytułowym przysłowiu wynika m.in., że wygląd danej osoby jest z reguły pierwszym przekazem, który dociera do innych uczestników interakcji i bywa czynnikiem „ustawiającym” cały jej przebieg. W szerszym znaczeniu – jako pewne continuum – wygląd staje się znakiem charakteryzującym miejsce człowieka w społeczeństwie. Druga część tego powiedzenia – „tak cię piszą” – oznacza, że ludzie są oceniani przez innych na podstawie tego, jak wyglądają. W kulturze współczesnej wygląd jest przede wszystkim zewnętrznym obrazem naszej osobowości – gustów estetycznych, tożsamości kulturowej, tego, jak się definiujemy wobec innych. Dawniej wprost określał miejsce w strukturze społecznej, większość klas społecznych miała właściwe sobie „mundury” i związane z nimi kodeksy zachowań. Obecnie szeroko rozumiane „mundury” należą raczej do przeszłości, aczkolwiek w wielu środowiskach wciąż pozostają znakiem przynależności zawodowej i społecznej.

Zmiany, które dokonały się w polskim społeczeństwie w ciągu dwudziestu lat funkcjonowania gospodarki rynkowej, dotyczą także sfery wyglądu. W porównaniu z okresem PRL współczesna ulica jest dużo bardziej kolorowa, przy czym nie chodzi tu tylko o dostępność markowych ubrań, ale przede wszystkim o większe zróżnicowanie, wielość stylów i subkultur. Kapitalizm wyraźnie zróżnicował polskie społeczeństwo i dotyczy to zarówno poziomu dochodów i stopy życiowej, jak też wielu innych wiążących się z tym zewnętrznymi czynnikami statusu. Mimo iż we współczesnym społeczeństwie ubiór nie jest już elementem identyfikacji społecznej, lecz przede wszystkim znakiem akceptowanego stylu życia, dbałość o wygląd wydaje się jednym z czynników, który w ostatnich latach nabral znaczenia. Dotyczy to zarówno „wrośniętego” w garnitur i krawat człowieka korporacji, jak i osób identyfikujących się z subkulturami i np. poświęcającymi czas na pracochłonną konserwację swoich dredów, farbowanie irokeza lub też spędzających długie godziny na siłowni.

W ostatnim sondażu¹ zapytaliśmy Polaków m.in. o ocenę znaczenia wyglądu w ich życiu. Chcieliśmy także sprawdzić, czy wiążą oni dobrą prezencję z osiągnięciem sukcesów

¹ Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (230) przeprowadzono w dniach 2–8 lipca 2009 roku na liczącej 1125 osób reprezentatywnej próbie losowej dorosłych Polaków.

w życiu osobistym i zawodowym. Zapytaliśmy ich również, czy są zadowoleni z własnego wizerunku oraz czy chcieliby w nim coś zmienić.

Zdecydowana większość Polaków jest zdania, że dobra prezencja człowieka sprzyja powodzeniu w życiu osobistym i zawodowym – prawie trzy czwarte badanych (po 72%) podziela tego rodzaju opinię. Przy czym znaczenie wyglądu dla kariery zawodowej wydaje się nawet nieco większe niż dla życia osobistego – niemal jedna trzecia ankietowanych stwierdza, że w tej sferze atrakcyjny wygląd praktycznie przesądza o możliwości sukcesu.

Tabela 1

W jakim stopniu, Pana(i) zdaniem, wygląd zewnętrzny człowieka, jego prezencja wpływa na osiągnięcie sukcesów, powodzenie:*	
♦ w życiu osobistym	
Wygląd nie ma wpływu na powodzenie życiowe człowieka	3%
Wygląd ma niewielki wpływ na powodzenie życiowe człowieka	4%
Odpowiedź neutralna	20%
Wygląd ma duży wpływ na powodzenie życiowe człowieka	43%
Wygląd przesądza o powodzeniu życiowym człowieka	29%
Trudno powiedzieć	1%
♦ w karierze zawodowej	
Wygląd nie ma wpływu na powodzenie życiowe człowieka	3%
Wygląd ma niewielki wpływ na powodzenie życiowe człowieka	4%
Odpowiedź neutralna	20%
Wygląd ma duży wpływ na powodzenie życiowe człowieka	40%
Wygląd przesądza o powodzeniu życiowym człowieka	32%
Trudno powiedzieć	1%

* 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

Niemal wszyscy Polacy (90%) przywiązują dużą lub bardzo dużą wagę do własnego wyglądu. Warto podkreślić, że jego znaczenie doceniają zarówno mężczyźni (88%), jak i kobiety (92%). Sprawą bardzo istotną dla Polaków jest także wygląd innych ludzi, choć w tym wypadku wskazania nie są już tak jednoznaczne (83%). W porównaniu z pomiarem sprzed sześciu lat oceny Polaków praktycznie się nie zmieniły.

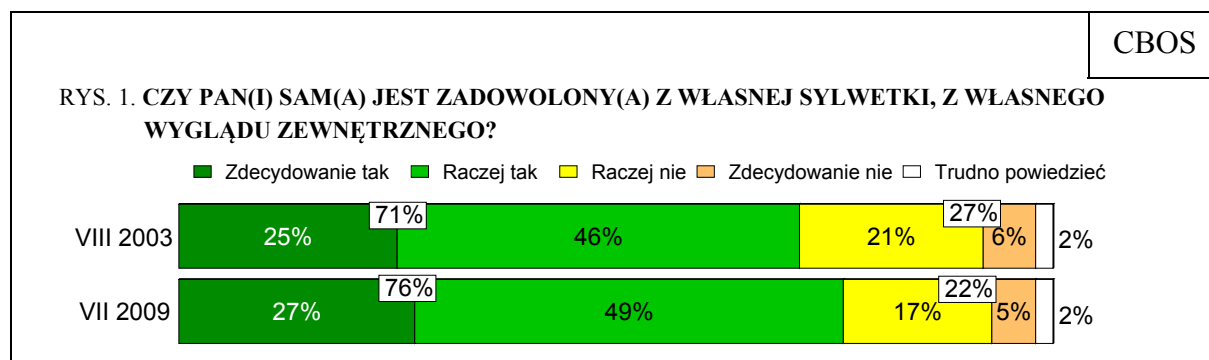
Tabela 2

Porozmawiamy o znaczeniu wyglądu zewnętrznego w życiu. Czy [...] jest dla Pana(i) ważny czy też nie?	Wskazania respondentów według terminów badań			
	VIII 2003		VII 2009	
	w procentach			
♦ własny wygląd				
Zdecydowanie ważny	45	90	48	90
Raczej ważny	45		42	
Raczej nieważny	8	9	8	9
Zdecydowanie nieważny	1		1	
Trudno powiedzieć	1		1	
♦ wygląd innych ludzi				
Zdecydowanie ważny	34	82	30	83
Raczej ważny	48		53	
Raczej nieważny	14	16	15	16
Zdecydowanie nieważny	2		1	
Trudno powiedzieć	2		1	

ZADOWOLENIE Z WŁASNEGO WYGLĄDU

Na wygląd ludzi składa się nie tylko strój, ubranie czy wszelkiego rodzaju „mundury”, ale przede wszystkim ich fizyczność, to, jakie mają sylwetki, jak są zbudowani i jak się tym ciałem posługują, jak się noszą. Wydaje się, że obecnie troska o wygląd w dużo większej mierze polega na dbałości o własną fizyczność, własne ciało, niż dawniej, kiedy przedmiotem starań był przede wszystkim strój. Także możliwości zmiany w tym zakresie wydają się nieporównywalnie większe – począwszy od zabiegów chirurgii plastycznej, programów diet czy ingerencji kosmetycznych, po treningi, odżywki i „budowanie” własnej sylwetki.

Trzy czwarte Polaków (76%) akceptuje swój wygląd i wyraża zadowolenie z własnej sylwetki, przy czym 27% całkowicie aprobuje swój wizerunek. Nieco ponad jedna piąta ankietowanych (22%) nie jest zadowolona z własnego wyglądu, w tym co dwudziesty (5%) zupełnie nie akceptuje swojej fizyczności.



W porównaniu z pomiarem sprzed sześciu lat o 5 punktów zwiększył się odsetek Polaków akceptujących swój wygląd. W takim samym stopniu zmniejszyła się liczba tych, którzy w trudem patrzą na siebie w lustrze.

Z własnego wyglądu dużo częściej zadowoleni są mężczyźni (85% głosów akceptacji, 14% niezadowolenia), natomiast kobiety pozostają wobec siebie zdecydowanie bardziej krytyczne (67% aprobaty, 30% dezaprobaty). Niezadowolenie ze swojej fizyczności rośnie wraz z wiekiem, choć osobom mającym co najmniej 65 lat zapewne łatwiej się pogodzić ze swoim wizerunkiem, gdyż – jak można sądzić – dla nich ta sfera życia traci już na znaczeniu. Natomiast im młodsi są respondenci, tym częściej akceptują swój wygląd.

Tabela 3

Wiek	Czy Pan(i) sam(a) jest zadowolony(a) z własnej sylwetki, z własnego wyglądu zewnętrznego?		
	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
	w procentach		
18–24 lata	87	11	1
25–34	82	17	1
35–44	75	24	1
45–54	75	23	2
55–64	65	34	1
65 lat i więcej	69	24	7

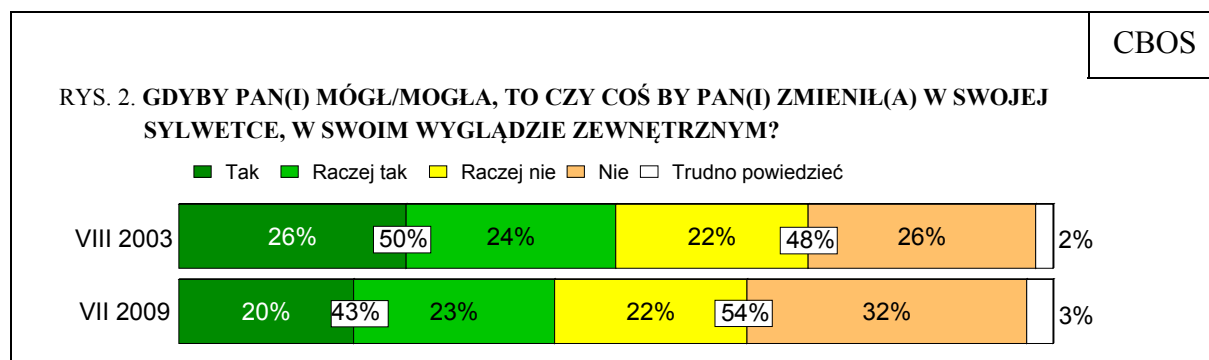
O tym, że ocena własnego wyglądu ma w dużej mierze charakter psychologiczny, świadczy fakt, że wyraźnie idzie ona w parze z samooceną materialną. Im gorsza ocena własnej sytuacji materialnej, tym mniejsza akceptacja swojego wyglądu. Wśród respondentów niezadowolonych z własnych warunków materialnych 63% akceptuje swój wygląd (34% nie akceptuje), natomiast wśród zadowolonych z sytuacji materialnej – 84% (wobec 16% nieaprobujących). Natomiast nie widać takiej zależności, jeśli weźmiemy pod uwagę wysokość deklarowanych dochodów – jedynie w grupie najlepiej zarabiających (powyżej 1500 zł na osobę w rodzinie) akceptacja własnej fizyczności jest nieco częstsza (78%) niż w pozostałych (72%–74%).

Co ciekawe, wśród badanych deklarujących lewicowe poglądy polityczne potencjał krytycyzmu wobec własnego wyglądu jest wyższy niż wśród pozostałych respondentów.

Tabela 4

Deklarowane poglądy polityczne	Czy Pan(i) sam(a) jest zadowolony(a) z własnej sylwetki, z własnego wyglądu zewnętrznego?		
	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
	w procentach		
Lewicowe	69	31	0
Centrowe	76	22	2
Prawicowe	78	20	2
Trudno powiedzieć	76	21	4

Większość Polaków (54%) nie chce nic zmieniać w swoim wyglądzie, natomiast ponad dwie piąte (43%) chętnie coś by w nim poprawiło. W porównaniu z pomiarem sprzed sześciu lat odsetek ankietowanych, którzy przyznają, że coś by zmienili w swoim wizerunku, wyraźnie spadł (o 7 punktów), wzrósł zaś (o 6 punktów) odsetek osób niezamierzających tego robić.



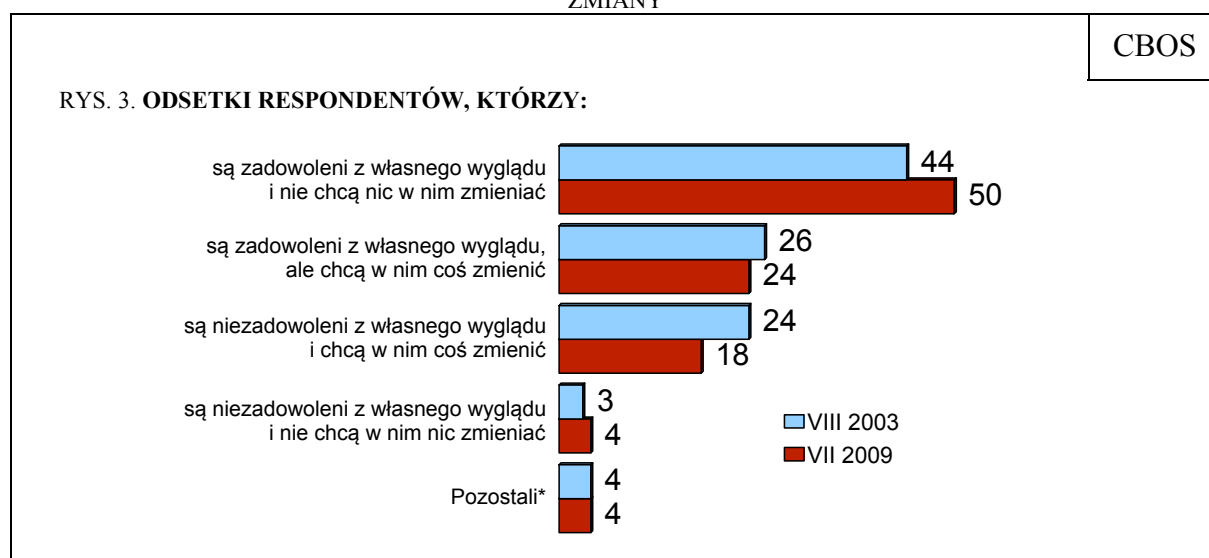
Jest zrozumiałe, że odpowiedzi na oba pytania – o akceptację swojego wyglądu i chęć jego zmiany – są silnie skorelowane. Wśród badanych zadowolonych ze swojego wizerunku większość (67%) nie chciałaby w nim nic zmieniać, ale prawie jedna trzecia (32%) mimo akceptacji swojej sylwetki coś by jednak w niej skorygowała. Polacy niezadowoleni z własnej powierzchowności wydają się bardziej konsekwentni w swoich przekonaniach – zdecydowana większość z nich (80%) deklaruje chęć zmiany swojego wyglądu. Co szósty respondent niezadowolony ze swojego wizerunku (17%) nie chce lub nie może nic z nim zrobić.

Tabela 5

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	32	67	1
Nie	80	17	3
Trudno powiedzieć	22	39	39

Odpowiedzi na oba omawiane pytania pozwalają na wyodrębnienie czterech grup respondentów różniących się postawą wobec swojego wyglądu. Połowa Polaków (50%) jest zadowolona ze swojego wizerunku i nie chce nic w nim zmieniać. Co czwarty respondent (24%) – pomimo deklarowanej satysfakcji – myśli o dokonaniu pewnych korekt w swoim wyglądzie. Nieco mniejsza liczba ankietowanych (18%) jest niezadowolona ze swojej powierzchowności i chciałaby w związku z tym coś w niej zmienić. Zaledwie czterech Polaków na stu wyznaje, że wprawdzie nie są usatysfakcjonowani swoim wizerunkiem, ale nie odczuwają potrzeby jego zmiany.

KORELACJA ZADOWOLENIA (LUB NIEZADOWOLENIA) Z WŁASNEGO WYGLĄDU Z GOTOWOŚCIĄ DO JEGO ZMIANY



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

W ciągu ostatnich sześciu lat wzrósł (o 6 punktów) odsetek Polaków akceptujących bez zastrzeżeń swój wizerunek – zadowolonych z własnego wyglądu i niemających zamiaru czegokolwiek w nim zmieniać. W takim samym stopniu zmniejszyła się liczba tych, którzy nie są zadowoleni z własnego wyglądu i chcieliby w nim dokonać jakichś zmian. Nieznacznie (o 2 punkty) obniżył się również odsetek osób zadowolonych, które jednak chciałyby dokonać jakichś korekt w swoim wyglądzie.

MUSZĘ COŚ ZROBIĆ Z WŁOSAMI...

Polakom, którzy chcieliby zmienić lub poprawić swoją sylwetkę, najbardziej zależy na schudnięciu: ponad połowa tej grupy ankietowanych (57%) myśli o „zrzuceniu paru kilogramów” – jak to najczęściej określano. (Sześć lat temu o schudnięciu mówiło 53%

badanych.) Pozostałe głosy są bardziej rozproszone. Na kolejnych miejscach listy najbardziej pożądanym zmian we własnym wyglądzie znalazły się: poprawa figury, proporcji ciała (9%) oraz stanu włosów, ich koloru, długości, gęstości czy też zmiany fryzury (8%), co w większym stopniu dotyczy kobiet niż mężczyzn. Część ankietowanych (7%) jest niezadowolona ze swojego wzrostu, chcieliby mieć kilka centymetrów więcej. O tym, żeby nieco przytyć, nabrać ciała, mówiło 6% respondentów (częściej mężczyźni niż kobiety). Z drugiej strony inni zmniejszyliby swoją wagę, a przede wszystkim brzuch (5%). Co dwudziesty respondent (po 5%) chcący coś zmienić w swoim wyglądzie mówi o odzyskaniu lub poprawie sprawności fizycznej, korekcie wyglądu twarzy, najczęściej likwidacji zmarszczek, lub zmianie kształtu kluczowych części korpusu – biustu i pośladków (tego rodzaju deklaracje składały wyłącznie panie). Natomiast wyłącznie panowie chcieliby mieć bardziej muskularne ciało – co dziesiąty mężczyzna niezadowolony ze swojego wyglądu poprawiłby swoją muskulaturę (w skali ogółu – 4%). Ankietowani mówili jeszcze o chęci zadbania o zęby, stan lub wygląd uzębienia lub ogólnym odmłodzeniu się (po 3%), a także o wyleczeniu lub poprawie wyglądu nóg oraz zmianie kształtu nosa, uszu, brody lub jakiegś innej części twarzy (po 2%).

ODPOWIEDZI RESPONDENTÓW, KTÓRZY CHCIELIBY COŚ ZMIENIĆ W SWOIM WYGLĄDZIE (N=480)

Tabela 6

Co zmieni(a)by Pan(i) w swojej sylwetce, w swoim wyglądzie?	Ogółem	Mężczyźni	Kobiety
Chciał(a)by:	w procentach		
– wyszczupleć, schudnąć, zrzucić kilogramy itp.	57	61	55
– zmienić figurę, proporcje ciała	9	7	11
– zadbać o włosy (mieć ich więcej, wzmocnić, zmienić kolor, długość itp.)	8	5	9
– być wyższy(a)	7	7	7
– nabrać ciała, przybrać na wadze, przytyć	6	8	4
– zmniejszyć brzuch	5	6	5
– odzyskać sprawność fizyczną, energię, zdrowie, urodę; poddać się operacji plastycznej	5	4	5
– poprawić biust, pośladki i inne części tułowia	5	0	7
– poprawić wygląd twarzy (w tym zlikwidować zmarszczki, blizny, sińce pod oczami, zastosować lifting itp.)	5	3	6
– mieć większe mięśnie, poprawić muskulaturę, umięśnienie	4	10	0
– zadbać o nogi – wyleczyć, wyszczupleć, wydłużyć itp.	2	0	3
– zadbać o zęby – wyleczyć, skorygować zgrzyz, wybielić, wstawić nowe itp.	3	3	3
– odmłodzić się – ogólnie	3	1	4
– zmienić kształt nosa, uszu, brody i innych części głowy	2	0	3



Wyniki badań dotyczących wyglądu Polaków wskazują, że w ostatnich latach dość wyraźnie poprawiło się ich samopoczucie i samoocena w tym względzie. Wydaje się, że mimo kryzysu oraz zagrożeń związanych ze stanem gospodarki i rynku pracy ludzie są szczęśliwsi – częściej niż sześć lat temu akceptują swój wygląd, rzadziej są z siebie niezadowoleni i rzadziej czują się w obowiązku coś zmienić w swoim wizerunku. Aż połowa Polaków jest zadowolona ze swojego wyglądu i nie chciałaby w nim niczego zmieniać. Jednocześnie respondenci doceniają znaczenie wyglądu w życiu społecznym i przywiązują do niego ogromną wagę. Zdaniem większości ankietowanych, wygląd ludzi ma kluczowe znaczenie zarówno dla powodzenia w życiu osobistym, jak i – może nawet w nieco większym stopniu – w osiągnięciu sukcesów w życiu zawodowym i robieniu kariery.

Opracował
Krzysztof PANKOWSKI