

## 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 sondażu<sup>1</sup> 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.

---

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

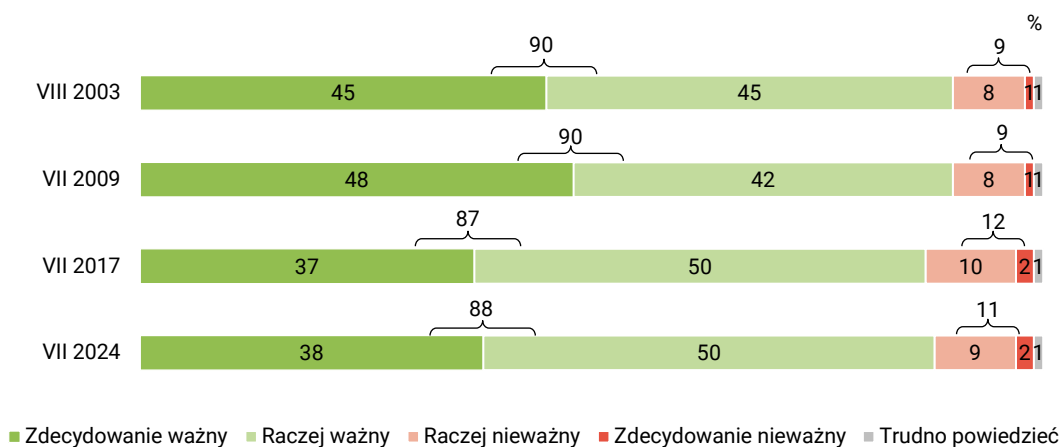
Każdy respondent wybierał samodzielnie jedną z metod:

- 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%).

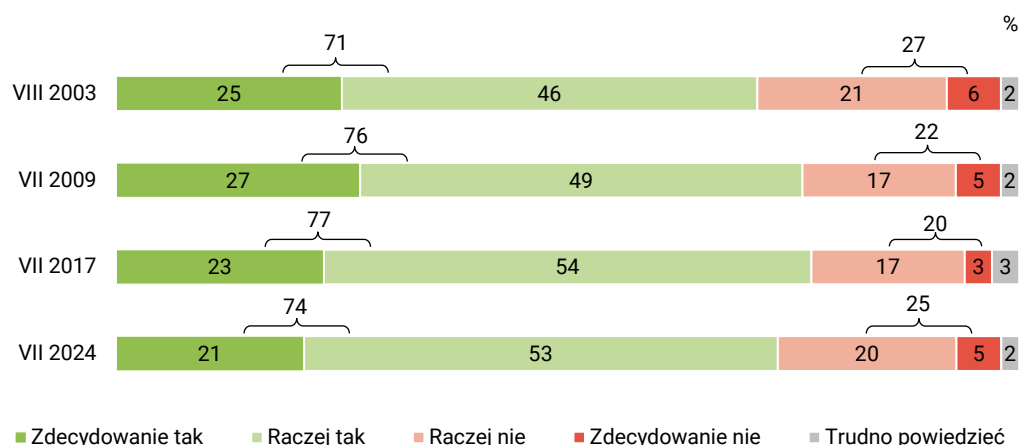
## ZADOWOLENIE Z WŁASNEGO WYGLĄDU

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%).

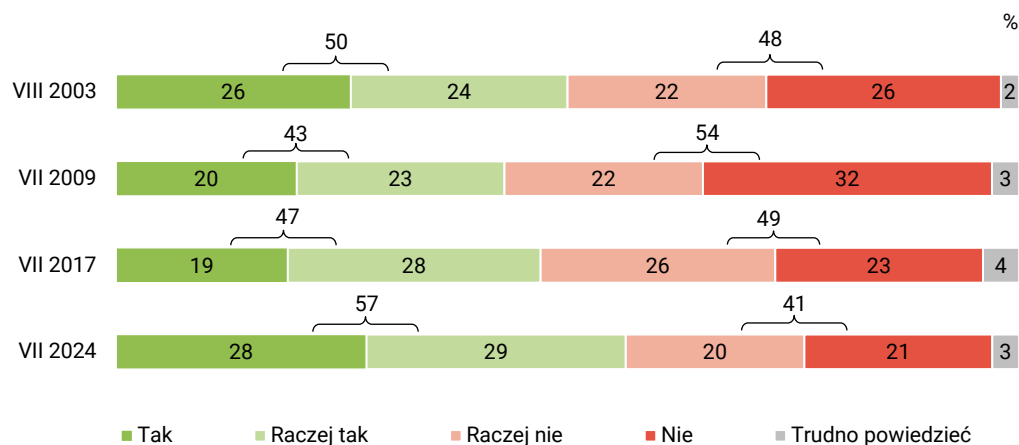
Wpływ na akceptację własnego ciała ma też częstość praktyk religijnych – spośród osób uczestniczących w mszy, nabożeństwie lub spotkaniu religijnym kilka razy w tygodniu 37% deklaruje zdecydowane zadowolenie tego, co widzą w lustrze, a w gronie respondentów praktykujących kilka razy w roku ten odsetek 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%.

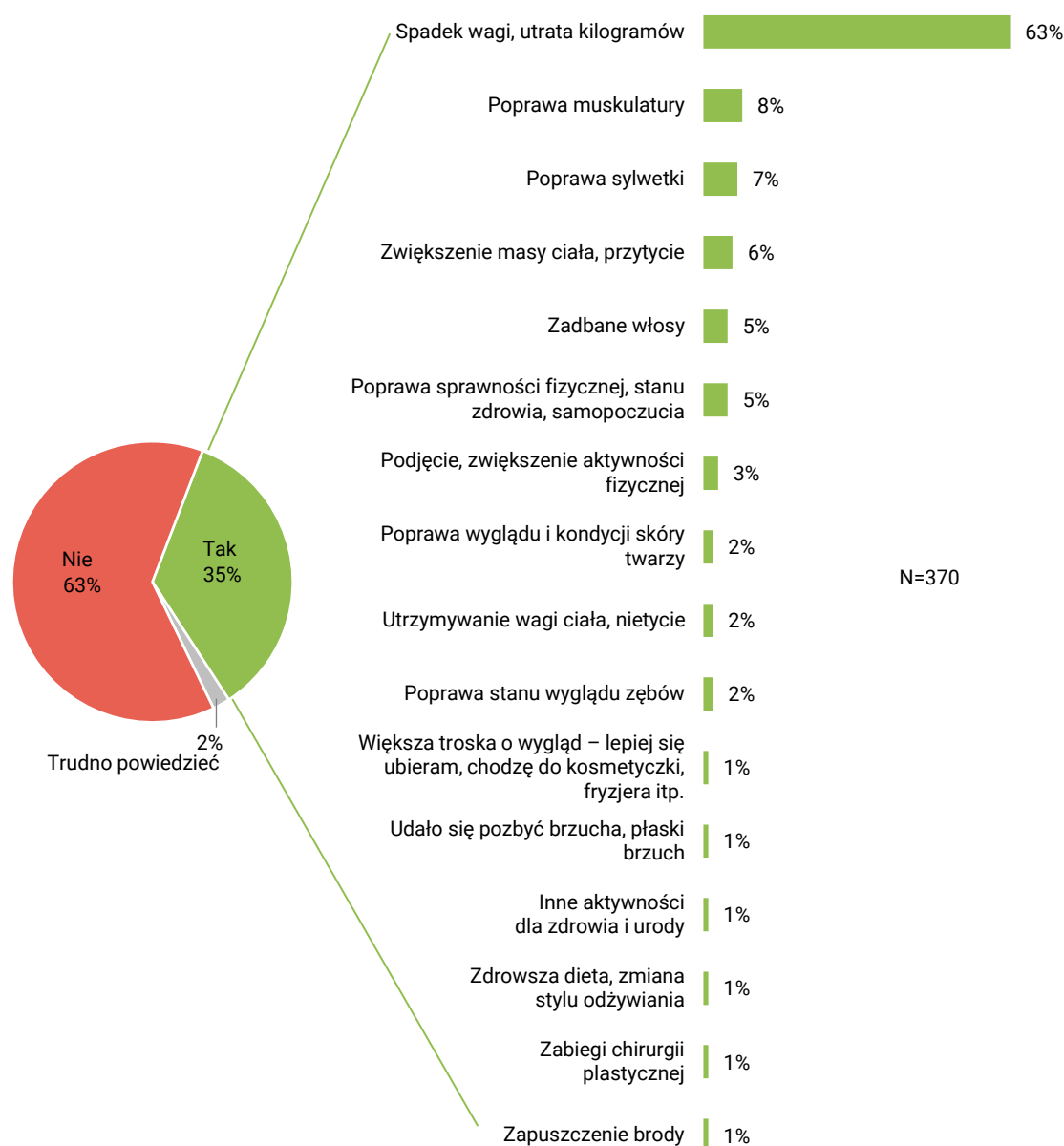
Częściej niż pozostali jakichś pozytywnych zmian w ciągu ostatnich pięciu lat dokonali badani w wieku 18–24 lata (55% spośród nich) i między 25 a 34 rokiem życia (46%). Wśród osób powyżej 55 lat ten odsetek spada poniżej jednej czwartej (23–24%). Znacznie częściej udało się coś zmienić na lepsze w swojej 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

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		38	50	9	2	1	1075
Płeć	Mężczyźni	32	54	11	2	1	506
	Kobiety	45	46	7	1	1	569
Wiek	18–24 lata	46	47	5		2	101
	25–34	40	46	11	1	1	166
	35–44	36	54	8	1	0	209
	45–54	30	55	12	1	2	176
	55–64	40	51	5	3	1	164
	65 lat i więcej	42	45	9	3	1	259
Miejsce zamieszkania	Wieś	38	49	11	1	2	442
	Miasto do 19 999	39	52	6	3	1	154
	20 000 – 99 999	35	54	9	2	0	209
	100 000 – 499 999	45	48	4	2	1	152
	500 000 i więcej mieszk.	42	45	12	1		118
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	47	37	10	4	2	151
	Zasadnicze zawodowe	39	47	10	3	1	229
	Średnie	37	53	9	2	1	376
	Wyższe	37	54	8		1	318
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	39	50	9	1	1	151
	Średni personel, technicy	33	54	13			57
	Pracownicy adm.-biurowi	35	56	7		3	78
	Pracownicy usług	41	51	8			90
	Robotnicy wykwalifikowani	32	60	6	2		106
	Robotnicy niewykwalifik.	35	59		6		38
	Rolnicy	30	54	16			39
	Pracujący na własny rach.	35	51	12	2		54
	Bezrobotni	19	60	18	3		19
	Emeryci	44	43	9	3	1	303
	Renciści	38	40	20		3	35
	Uczniowie i studenci	46	46	5		3	51
	Zajmujący się domem i inni	44	45	4	3	3	53
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	39	55	6	1		154
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	34	63	4			118
	sekt. pryw. poza rolnict.	37	50	11	1	1	294
	prywatnym gosp. rolnym	29	53	19			44
Dochody na jedną osobę	Do 1999 zł	39	52	6	3	1	152
	Od 2000 do 2999 zł	35	53	9	2	1	209
	Od 3000 do 3999 zł	41	46	12		1	156
	Od 4000 do 5999 zł	45	47	6	2	1	160
	6000 zł i więcej	34	60	2	3		70
	Trudno powiedzieć	40	44	12	1	3	140
	Odmowa odpowiedzi	37	50	12	2		189
Ocena własnych war. mater.	Złe	21	52	12	13	3	61
	Średnie	36	50	11	1	1	349
	Dobre	42	49	7	1	1	665
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	56	24	12	6	2	46
	Raz w tygodniu	37	52	8	2		348
	1–2 razy w miesiącu	45	48	4	1	2	139
	Kilka razy w roku	35	51	12	1	1	274
	W ogóle nie uczestniczy	39	49	9	2	1	246
Poglądy polityczne	Lewica	39	51	8	1	1	220
	Centrum	34	53	12	2		283
	Prawica	41	49	7	2	1	392
	Trudno powiedzieć	41	44	10	1	5	146

TABELA 2

		Czy Pan(i) sam(a) jest zadowolony(a) z własnej sylwetki, z własnego wyglądu zewnętrznego?					Liczba osób
		Zdecydowanie tak	Raczej tak	Raczej nie	Zdecydowanie nie	Trudno powiedzieć	
		%	%	%	%	%	
Ogółem		21	53	20	5	2	1073
Płeć	Mężczyźni	21	55	19	4	2	505
	Kobiety	21	51	21	5	2	568
Wiek	18–24 lata	30	49	18	2	2	101
	25–34	26	53	14	6	1	165
	35–44	18	59	17	5	2	208
	45–54	16	51	28	3	2	176
	55–64	15	57	19	6	3	164
	65 lat i więcej	22	48	22	6	2	259
Miejsce zamieszkania	Wieś	21	52	21	4	2	442
	Miasto do 19 999	18	50	25	5	2	154
	20 000 – 99 999	20	56	19	5	0	208
	100 000 – 499 999	24	50	20	5	2	151
	500 000 i więcej mieszk.	18	58	14	8	1	118
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	28	48	19	4	1	150
	Zasadnicze zawodowe	23	49	20	7	2	229
	Średnie	19	50	23	5	2	375
	Wyższe	17	61	17	4	1	318
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	21	59	13	7		151
	Średni personel, technicy	12	54	26	4	4	57
	Pracownicy adm.-biurowi	18	59	19	2	3	78
	Pracownicy usług	23	58	12	6	1	89
	Robotnicy wykwalifikowani	20	51	24	3	2	106
	Robotnicy niewykwalifik.	4	74	19		3	38
	Rolnicy	21	51	27			39
	Pracujący na własny rach.	19	45	31	4		54
	Bezrobotni	27	32	34	7		18
	Emeryci	22	51	18	6	2	303
	Renciści	17	51	15	13	3	35
	Uczniowie i studenci	24	51	22		3	51
	Zajmujący się domem i inni	31	37	28	3		53
	Pracuje w:	inst. państw., publicznej	17	58	21	4	
spółce właścicieli prywatnych i państwa		18	64	12	3	3	117
sekt. pryw. poza rolnict.		18	54	21	5	1	294
prywatnym gosp. rolnym		19	49	33			44
Dochody na jedną osobę	Do 1999 zł	24	43	23	9		152
	Od 2000 do 2999 zł	21	47	26	5	1	209
	Od 3000 do 3999 zł	21	57	16	4	1	156
	Od 4000 do 5999 zł	21	59	14	4	2	160
	6000 zł i więcej	22	50	20	8		70
	Trudno powiedzieć	16	56	22	2	4	140
	Odmowa odpowiedzi	19	57	17	4	3	187
Ocena własnych war. mater.	Złe	24	31	26	14	6	60
	Średnie	16	52	26	5	1	349
	Dobre	23	56	17	4	1	663
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	37	49	11		4	46
	Raz w tygodniu	22	51	20	6	1	348
	1–2 razy w miesiącu	26	56	14	4	1	139
	Kilka razy w roku	16	55	24	4	2	273
	W ogóle nie uczestniczy	18	51	21	7	2	246
Poglądy polityczne	Lewica	19	50	24	6	1	220
	Centrum	21	55	19	3	1	281
	Prawica	21	52	21	5	1	392
	Trudno powiedzieć	24	51	14	5	5	146

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	Raczej tak	Raczej nie	Nie	Trudno powiedzieć	
		%	%	%	%	%	
Ogółem		28	29	20	21	3	1071
Płeć	Mężczyźni	26	27	22	22	2	504
	Kobiety	29	31	18	19	3	568
Wiek	18–24 lata	39	29	14	17	1	101
	25–34	28	30	22	18	2	165
	35–44	24	30	23	18	6	208
	45–54	25	36	18	18	3	176
	55–64	30	26	20	22	1	163
	65 lat i więcej	25	24	20	27	3	259
Miejsce zamieszkania	Wieś	25	25	22	25	2	442
	Miasto do 19 999	30	29	18	20	4	154
	20 000 – 99 999	24	33	23	19	1	208
	100 000 – 499 999	33	29	15	18	4	151
	500 000 i więcej mieszk.	30	38	17	11	5	117
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	27	23	17	30	2	150
	Zasadnicze zawodowe	28	23	22	25	2	229
	Średnie	29	31	16	20	4	375
	Wyższe	26	33	25	13	2	317
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	29	30	26	12	2	151
	Średni personel, technicy	27	46	10	13	4	57
	Pracownicy adm.-biurowi	19	35	29	10	6	78
	Pracownicy usług	26	27	18	25	4	89
	Robotnicy wykwalifikowani	29	28	20	20	3	106
	Robotnicy niewykwalifik.	24	34	25	14	3	38
	Rolnicy	25	27	19	29		39
	Pracujący na własny rach.	26	32	23	17	1	53
	Bezrobotni	27	25	21	28		18
	Emeryci	27	24	19	27	3	303
	Renciści	28	23	20	23	6	35
	Uczniowie i studenci	42	32	10	15	2	51
	Zajmujący się domem i inni	27	32	17	24		53
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	22	33	25	20	1	154
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	26	32	22	14	5	117
	sekt. prywat. poza rolnict.	29	32	21	14	4	292
	prywatnym gosp. rolnym	24	29	17	30		44
Dochody na jedną osobę	Do 1999 zł	34	29	12	22	2	152
	Od 2000 do 2999 zł	26	28	20	24	2	209
	Od 3000 do 3999 zł	24	28	21	22	5	156
	Od 4000 do 5999 zł	29	32	21	16	2	160
	6000 zł i więcej	35	33	18	13	1	70
	Trudno powiedzieć	33	25	20	21	2	140
	Odmowa odpowiedzi	19	30	26	20	6	186
Ocena własnych war. mater.	Złe	43	20	12	21	3	60
	Średnie	25	28	23	19	5	348
	Dobre	27	30	19	22	2	663
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	21	36	17	25	2	46
	Raz w tygodniu	27	26	22	23	2	348
	1–2 razy w miesiącu	27	32	20	20	1	139
	Kilka razy w roku	29	27	20	20	4	273
	W ogóle nie uczestniczy	30	32	19	16	3	246
Poglądy polityczne	Lewica	30	30	23	17	1	220
	Centrum	20	34	23	20	4	280
	Prawica	33	29	19	18	2	392
	Trudno powiedzieć	25	19	15	35	7	146

TABELA 4

		Czy w ostatnich pięciu latach udało się Panu(i) coś zmienić, „poprawić” w swojej sylwetce, wyglądzie zewnętrznym?			Liczba osób
		Tak	Nie	Trudno powiedzieć	
		%	%	%	
Ogółem		35	63	2	1055
Płeć	Mężczyźni	36	62	2	498
	Kobiety	35	63	2	557
Wiek	18–24 lata	55	44	1	101
	25–34	46	52	3	163
	35–44	39	60	2	204
	45–54	37	58	5	171
	55–64	24	75	2	160
	65 lat i więcej	23	75	2	256
Miejsce zamieszkania	Wieś	33	65	2	434
	Miasto do 19 999	27	68	5	151
	20 000 – 99 999	32	67	1	206
	100 000 – 499 999	46	53	1	148
	500 000 i więcej mieszk.	45	53	2	116
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	32	65	3	149
	Zasadnicze zawodowe	26	73	1	225
	Średnie	35	63	2	371
	Wyższe	42	54	3	309
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	47	49	4	149
	Średni personel, technicy	48	46	7	56
	Pracownicy adm.-biurowi	40	59	1	74
	Pracownicy usług	43	55	2	86
	Robotnicy wykwalifikowani	34	64	2	106
	Robotnicy niewykwalifik.	28	65	7	38
	Rolnicy	27	73		39
	Pracujący na własny rach.	32	66	2	51
	Bezrobotni	36	61	3	18
	Emeryci	22	76	2	297
	Renciści	31	69		35
	Uczniowie i studenci	56	43	2	52
	Zajmujący się domem i inni	38	62		53
	Pracuje w:	inst. państw., publicznej	36	61	3
spółce właścicieli prywatnych i państwa		41	56	3	117
sekt. pryw. poza rolnict.		45	53	3	284
prywatnym gosp. rolnym		23	77		43
Dochody na jedną osobę	Do 1999 zł	38	60	1	152
	Od 2000 do 2999 zł	28	71	0	205
	Od 3000 do 3999 zł	31	68	1	154
	Od 4000 do 5999 zł	45	51	4	158
	6000 zł i więcej	43	49	8	68
	Trudno powiedzieć	36	61	3	137
Odmowa odpowiedzi	Odmowa odpowiedzi	31	67	2	181
	Złe	33	62	5	58
	Średnie	26	72	2	339
Ocena własnych war. mater.	Dobre	40	58	2	658
	Kilka razy w tygodniu	44	48	8	45
Udział w prakt. religijnych	Raz w tygodniu	29	70	1	343
	1–2 razy w miesiącu	37	61	2	138
	Kilka razy w roku	33	65	3	270
	W ogóle nie uczestniczy	44	54	2	240
	Lewica	39	57	3	215
	Centrum	34	64	2	278
Poglądy polityczne	Prawica	34	65	2	389
	Trudno powiedzieć	36	62	2	142