# Czy Polacy podobają się sobie? Nowy raport o naszych kompleksach i ciałopozytywności

* Marka Nutridome przeprowadziła badanie, dotyczące stosunku Polaków do własnego wyglądu. Wzięło w nim udział 1212 osób.
* Okazało się, że choć większość ankietowanych akceptuje siebie, jedynie 4% nic by w sobie nie zmieniło.
* Aż 79% Polaków ma kompleksy. Znacznie częściej dotykają one młode osoby i kobiety.
* Nasza samoocena wzrosła jednak na przestrzeni ostatnich 5 lat.
* Inspiracją dla badania był ruch ciałopozytywności, który wychodzi naprzeciw promocji niedoścignionych ideałów piękna. Ankietowani rozumieją go w różny sposób.

**Choć blisko połowa Polaków czuje się pewna siebie, większość zmaga się z kompleksami. Nawet co drugi z nas regularnie analizuje swoje odbicie w lustrze, wytykając mankamenty. Dlaczego tak surowo oceniamy własną sylwetkę? Jak interpretujemy ciałopozytywność? Odpowiedzi przynosi nowy raport.**

Ile osób, tyle dróg do akceptacji własnego wyglądu. Żadna z nich nie jest pozbawiona trudności. Marka kosmetyczna Nutridome sprawdziła, na jakim jej odcinku aktualnie się znajdujemy. Z raportu „[Czy Polacy lubią swój wygląd?](https://nutridome.pl/nmag/czy-polacy-lubia-swoj-wyglad)” dowiadujemy się wiele o samoocenie rodaków w różnym wieku.

## Co czują Polacy, patrząc w lustro?

Niemal połowa badanych jest zadowolona ze swojego odbicia w lustrze. Blisko trzech na dziesięciu odczuwa jednak chęć zmian. Jeszcze bardziej krytyczni jesteśmy w stosunku do swoich sylwetek. Tylko co trzeci ankietowany jest usatysfakcjonowany wyglądem własnego ciała. U ponad połowy pierwszą myślą po spojrzeniu w lustro jest pragnienie zmian.

Kobiety mają najwięcej zastrzeżeń do swojej wagi, a mężczyźni – do ilości masy mięśniowej. Reprezentantom obojga płci zależy na płaskim brzuchu i korekcie twarzy. Panie często martwią się również niewystarczająco kształtnymi piersiami i pośladkami oraz posiadaniem rozstępów i blizn. Z kolei u panów przeważa pragnienie bycia wyższym i przytycia. Najbardziej lubimy za to własne oczy, usta i wzrost.

## Troska o atrakcyjny wygląd wpływa na nasze życie

Aż 8 na 10 badanych uzależnia swoje samopoczucie od własnego wyglądu. Ponad połowa często porównuje się pod kątem atrakcyjności z innymi. Większość czasem odczuwa zazdrość podczas oglądania czyichś zdjęć w mediach społecznościowych. Nawet 55% Polaków zdarza się przerobić swoją fotografię przed publikacją, aby prezentować się na niej korzystniej. Przyznajemy również, że oceniamy innych po okładce. Opinie bazujące na wyglądzie wyrabia przeszło 86% z nas. Nieco częściej robią to mężczyźni.

*Codzienność zdominowana przez media masowe wymusza na nas nieustanne obcowanie z niemożliwym do spełnienia kanonem piękna. (...) W wielu przypadkach to mit wykreowany na potrzeby reklam. Liczne badania udowadniają, że konstruowane w ten sposób obrazy mają duży wpływ na postrzeganie przez nas rzeczywistości* – komentuje Magdalena Podgórska, nutrikonsultantka i ekspertka Nutridome.

## Czym jest dla nas ciałopozytywność?

Korzenie ruchu body positive wiążą się ze Stanami Zjednoczonymi lat 60. XX wieku oraz walką z dyskryminacją osób plus size. Dziś ciałopozytywność dotyka znacznie szerszego spektrum tematów. To wołanie o akceptację swojej fizyczności niezależnie od rozmiaru, wyglądu, koloru skóry czy poziomu sprawności.

Ruch ten dotarł jednak do Polski dość niedawno. Nic więc dziwnego, że nie wszyscy badani interpretują go tak samo. *Dla mnie ciałopozytywność to takie podejście do swojego ciała, w którym traktujemy je jako dar, coś co mamy i jest piękne i dobre dla nas takie, jakie jest, i w którym mamy prawo czuć się dobrze, nawet jeśli nie jest idealne* – pisze jeden z ankietowanych. Nie brakuje również respondentów, którzy obawiają się, że ruch ten zachęca do pozostawania otyłym mimo negatywnych konsekwencji dla organizmu. Warto jednak pamiętać, że akceptacja siebie nie wyklucza pracy nad sobą.

## Jak wyglądało badanie?

Anonimową ankietę wypełniło 1212 osób, których większość (76%) stanowiły kobiety. Kwestionariusz zawierał zarówno otwarte pytania, jak i zamknięte jedno- i wielokrotnego wyboru. Badanie przeprowadzono w grudniu 2020 roku.

**Z pełną treścią raportu można zapoznać się na stronie internetowej marki** [**Nutridome**](https://nutridome.pl/)**.**