

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Polub swoje ciało, a poczujesz się lepiej

Niezadowolenie ze swojego wyglądu zadeklarowało w 2017 roku 23 proc. ankietowanych przez CBOS Polek i Polaków. Brak satysfakcji w tym obszarze może przełożyć się na poważne problemy zdrowotne i społeczne. Na szczęście są sposoby na to, by swoje ciało polubić.

Wielu sądzi, że kłopoty z akceptacją swojego wyglądu dotyczą kobiet. Jednak zarówno sondaż CBOS, jak i naukowcy z Chapman University w obszernym projekcie badawczym pokazali, że często (choć rzeczywiście rzadziej niż kobiety) borykają się z tym problemem także panowie.

- Przeanalizowaliśmy odpowiedzi uzyskane od 116 356 mężczyzn uczestniczących w pięciu badaniach o krajowym zasięgu. Od 20 do 40 proc. z nich deklarowało poczucie braku satysfakcji ze swojego ogólnego fizycznego wyglądu, wagi, umięśnienia czy wzrostu - opowiada autor prof. David Frederick. - Większość mężczyzn czuła także, że są osądzani na podstawie swojej prezencji, a w trakcie społecznych kontaktów porównywała swój wygląd do aparycji innych - dodaje badacz.

Przy okazji wyniki pokazały, że nic nie jest proste. Dla przykładu: nie dziwi, że mężczyźni o normalnej wadze postrzegali swój wygląd raczej pozytywnie, a ci z otyłością mieli tendencję do krytykowania swojej prezencji.

Ale panowie z nadwagą także oceniali siebie raczej dobrze. Być może, jak spekulują naukowcy, niewielki przyrost masy ciała, nawet w postaci tkanki tłuszczowej, może nadawać męskiej posturze wygląd sugerujący fizyczną siłę, a to powszechnie uznawany męski atut.

Polacy i Polki o swoim wyglądzie

Postawy Polaków i Polek wobec swojego wyglądu bada co kilka lat CBOS. W 2017 roku zdecydowana większość ankietowanych (87 proc.) zadeklarowała, że przywiązuje dużą wagę do własnego wyglądu zewnętrznego, przy czym dla niepełna dwóch piątych (37 proc.) ich prezencja jest sprawą bardzo ważną.

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.

Jednocześnie ponad trzy czwarte badanych wyraziła akceptację dla swojego wyglądu. W pełni usatysfakcjonowanych było jednak jedynie 23 proc. (pozostałe 54 proc. „raczej” się sobie podobało). 20 proc. ankietowanych nie było zadowolonych ze swego wyglądu, a 3 proc. zupełnie nie akceptowało swojej powierzchowności. Niezadowolonych ze swojego wyglądu jest więcej Polek niż Polaków.

47 proc. badanych zadeklarowało, że nie chcą nic w swoim wyglądzie zmieniać, a nieco ponad jedna czwarta, mimo deklarowanej akceptacji, myśli o dokonaniu pewnych korekt. **18 proc. wyraziło potrzebę zmiany wyglądu.**

Badani, którzy chcieliby zmienić coś, najczęściej deklarowali schudnięcie. Takie deklaracje złożyło 60 proc. ankietowanych, przy czym warto zauważyć, że zgodnie z danymi NIZP-PZH właśnie około 60 proc. polskiej populacji ma nadwagę lub otyłość.

Kłopoty zaczynają się jeszcze przed dojrzewaniem

Zbyt krytyczne nastawienie do swojego wyglądu może pojawić się już na bardzo wczesnym etapie życia. Jak wskazuje badanie zespołu z University of Melbourne, już w dzieciństwie człowiek jest wyczulony na to, jak wygląda, co pokazał projekt z udziałem dzieci w wieku 8-9 lat.

- Zaobserwowaliśmy, że nawet dzieci przed dojrzewaniem, w wieku od 8 do 9 lat, są wrażliwe na punkcie swojego wyglądu i może pojawić się u nich brak satysfakcji w tym obszarze. Powiązany jest

on z poziomem hormonów uruchamiających dojrzewanie - opowiada autorka badania dr Elizabeth Hughes. - W uproszczeniu: im wyższy poziom tych hormonów, tym bardziej dziecko może być niezadowolone ze swojego wzrostu. Jednocześnie dzieci z wyższym poziomem często ważą więcej, a to może być źródłem problemu z percepcją swojego ciała - dodaje ekspertka.

Bardzo ważna w tym wieku jest postawa rodziców. „Młodzi ludzie, którzy otrzymują akceptujące komunikaty na temat swojego ciała, są z niego zadowoleni, natomiast ci, którzy spotykają się z krytycznymi komentarzami i zachętami do redukcji wagi, najczęściej podejmują różne próby odchudzania i zmiany wyglądu” - podkreśla Katarzyna Borzucka-Sitkiewicz w książce o znamienym tytule: „Kształtowanie pozytywnego wizerunku ciała jako element profilaktyki zaburzeń zdrowia somatycznego i psychospołecznego”.

Ekspertka zaznacza, że przekonanie, iż jest się „zbyt grubym”, niejednokrotnie popycha młodego, a potem już dorosłego człowieka do podejmowania niezwykle drastycznych działań mających na celu poprawę swojego wyglądu.

„Dlatego tak ważną rolę odgrywa promowanie pozytywnego wizerunku ciała. Nie do przecenienia stają się w tej sytuacji reakcje tzw. znaczących innych - rodziców, nauczycieli, specjalistów z zakresu ochrony zdrowia czy rówieśników” - pisze Borzucka-Sitkiewicz.

Sposoby na ochronę przed brakiem satysfakcji z własnego wyglądu

Zdrowa akceptacja własnego wyglądu jest ważna zarówno dla ciała, jak i dla psyche. Endokrynolog i pediatra dr Ewa Krajewska wskazuje na portalu Medycyna Praktyczna, że negatywna samoocena w zakresie wyglądu zewnętrznego łączy się z niską samooceną w sferze społecznej (brak poczucia akceptacji otoczenia), poznawczej (brak poczucia kontroli, niska ocena inteligencji, niezdolność realizowania planów życiowych) oraz emocjonalnej (pesymizm, stany obniżonego nastroju). Z takiej mieszanki nie może powstać nic dobrego. Podpowiadamy więc, na podstawie rezultatów badań, jak wzmocnić swoją samoocenę.

• Nie porównuj się z innymi

Dziennie z najpopularniejszego medium społecznościowego korzysta nawet ponad 1,5 mld użytkowników - jak wynika z danych FB za ostatni kwartał ubiegłego roku. A niemal w każdym medium społecznościowym istotne są zdjęcia. Nowoczesne media mogą się przyczyniać zaś do zmian w percepcji własnego ciała.

Badacze z York University odkryli na przykład, że młode kobiety, które na serwisach społecznościowych aktywnie komentują, czy oceniają zdjęcia innych kobiet postrzeganych jako atrakcyjniejsze, gorzej potem oceniają własny wygląd.

Zresztą często mogą przy tym padać ofiarą oszustwa - możliwości edycji zdjęć, kiedyś dostępnych tylko fachowcom lub dobrze zorientowanym amatorom są dziś dostępne każdemu: wystarczy prosta aplikacja na smartfonie. Niektóre osoby padają nawet ofiarą własnej twórczości w tym zakresie. Jak donoszą badacze z Boston Medical Center, zdarza się, że jakaś osoba zgłasza się do chirurga, aby zmienił jej wygląd na taki, jaki udało jej się wygenerować w telefonie czy na komputerze.

Media społecznościowe na szczęście nie tylko szkodzą. Zauważyli to badacze z University of North Carolina. Uczestniczące w ich eksperymencie młode kobiety, nawet emocjonalnie zaangażowane w aktywność na Facebooku i mające tam wielu znajomych, mniej przejmowały się swoim wyglądem, jeśli nie używały serwisu do porównywania się z innymi osobami. Według badaczy, takie kobiety mogły za pośrednictwem Facebooka uzyskiwać emocjonalne wsparcie i rozwijać społeczne kontakty.

• **Starannie dobieraj sobie znajomych**

Na szczęście naukowcy znajdują sposoby radzenia sobie z cielesnymi kompleksami. Badacze z University of Waterloo, na podstawie wyników badania z udziałem młodych kobiet proponują na przykład, aby zwracać uwagę na swoje towarzystwo, tzn. spotykać się raczej z takimi osobami, które nie zdręczają się przesadnie swoim wyglądem. To pomaga zachować zdrowe nastawienie.

- Zaburzenia satysfakcji ze swojego ciała są powszechne i mogą z ogromną siłą wpływać na nastrój, samoocenę, relacje z innymi, a nawet decydować o tym, czym się ktoś zajmuje. Ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że ludzie, z którymi spędzamy czas, mają wpływ na to, jak postrzegamy nasze ciało. Jeżeli możemy więcej czasu spędzać z ludźmi niezamartwiającymi się swoim wyglądem, możemy czuć się w naszych ciałach znacznie lepiej - twierdzi współautorka badania prof. Allison Kelly.

O odpowiednim towarzystwie, choć w innym ujęciu, mówią też specjaliści z University of Missouri. Otóż rodziców zatroskanych o samopoczucie ich dzieci badacze namawiają, aby regularnie jedli z nimi śniadania. Analizując dane na temat aż 12 tys. uczniów z 300 szkół na terenie wszystkich stanów USA, naukowcy zauważyli, że taki zwyczaj, oprócz wpajania dzieciom dobrych zwyczajów żywieniowych, silnie podnosił im satysfakcję z wyglądu.

• **Zadbaj o kontakt z naturą**

Inny, nietrudny do zrealizowania sposób polega na tym, aby zapewnić sobie wystarczający kontakt z wspierającą psychikę matką naturą. O jej korzystnym wpływie na obraz samego siebie donoszą naukowcy z Anglia Ruskin University.

Co więcej, ich zdaniem nie trzeba nawet wychodzić z domu. Przeprowadzone przez brytyjski zespół badania pokazały, że pomaga już nawet patrzenie na zdjęcia z elementami przyrody. W miarę możliwości, warto oczywiście dbać też o kontakt z żywymi przejawami natury.

- Istnieje kilka powodów, dla których kontakt z przyrodą może wywierać pozytywny efekt na postrzeganie przez człowieka jego ciała. Może być tak, że pozwala ludziom fizycznie oraz mentalnie zdystansować się od sytuacji, które nasilają ich negatywny obraz siebie - wyjaśnia autor badania prof. Viren Swami Anglia Ruskin University.

- Możliwe jest także, że kontakt ze środowiskiem o dużej głębi i złożoności ogranicza myśli związane z negatywnym postrzeganiem siebie. Precyzyjniej mówiąc, naturalne środowisko bez wysiłku przykuwa uwagę człowieka poprzez tzw. 'miękką fascynację'. Często towarzyszy temu odczucie przyjemności, np. gdy czyjś wzrok przykuwa widok zachodzącego słońca. Środowisko, które nie wymaga niepodzielnej uwagi człowieka może też mentalnie go wyciszać. To z kolei może nasilać współczucie do samego siebie, szacunek do ciała i docenienie tego, że jest ono częścią szerszego ekosystemu wymagającego ochrony i opieki. Dostęp do natury może też oznaczać, że dana osoba spędza więcej czasu na dworze, angażując się w aktywności wymagające koncentracji na funkcjonalności ciała, a nie na jego walorach estetycznych - kontynuuje ekspertka.

• **Wsluchaj się w siebie, czyli uważność**

Ten sam zespół badaczy wskazuje także na inną, coraz bardziej popularną w zachodnich krajach metodę pozytywnego oddziaływania na psychikę. Chodzi o tzw. technikę mindfulness, czyli uważność. Naukowcy proponują wsluchiwanie się w swoje ciało, np. przez obserwację tętna czy oddechu.

Eksperyment z udziałem ponad 650 dorosłych osób w różnym wieku wskazał na złożoną i nie do

końca jeszcze zrozumianą pozytywną zależność między takim zabiegiem a oceną własnego ciała.

• Ruszaj się

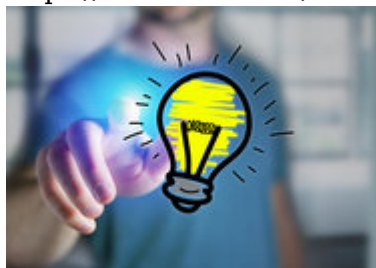
Pomaga też ruch i niekoniecznie muszą to być godziny spędzone na siłowni czy w butach do biegania. Zespół z University of British Columbia zauważył, że już jednorazowa, 30-minutowa sesja umiarkowanie forsujących, aerobowych ćwiczeń pozwala kobietom poczuć się silniejszymi i szczuplejszymi. W przeprowadzonych doświadczeniach podniesiony poziom zadowolenia z ciała utrzymywał się co najmniej przez kolejnych 20 minut.

- Wszyscy mamy takie dni, kiedy nie czujemy się zbyt dobrze w naszych ciałach. Badanie to oraz nasze wcześniejsze eksperymenty wskazują, że jednym ze sposobów, aby poczuć się lepiej, jest ruch. Skutek może być natychmiastowy - przekonuje autorka badania prof. Kathleen Martin Ginis.

Jeśli wszystkie powyższe sposoby nie działają, warto udać się do psychologa, a w razie nadwagi czy otyłości - także do lekarza i psychodietetyka.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29107.html>



15-06-2026

[Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#)

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

[Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#)

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

[Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

[Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne](#)

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

[Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk](#)

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln](#)

[zł Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy