



T

PEWNOŚĆ SIEBIE POLAKÓW A MEDYCYNA ESTETYCZNA

skrócony raport
z badania ilościowego

przeprowadzonego przez ARC Rynek i Opinia we współpracy
z psycholog Marią Rotkiel na zlecenie firmy Galderma
w sierpniu 2021 roku, na potrzeby kampanii
„Twoja pewność siebie. Twoje zasady.”

GALDERMA

EST. 1981





Kampania **"Twoja pewność siebie. Twoje zasady."** to ogólnopolska akcja edukacyjna, w której mówimy o pewności siebie i sposobach, jak ją osiągnąć.

Celem kampanii jest zachęcenie Polaków do szukania własnych sposobów na zwiększenie pewności siebie i poprawę samooceny - bo każdy z nas sam powinien zdecydować o tym, co sprawia, że ma wysokie poczucie własnej wartości. Nasza samoocena związana jest niemal z każdym aspektem życia - uwarunkowaniami psychicznymi i fizycznymi, relacjami z otoczeniem, najbliższymi, a także z naszym ogólnym doświadczeniem. Kampania ma za zadanie uświadomić, że tolerancja to również wsparcie i akceptacja różnych wyborów

w kwestii poczucia własnej wartości, również pod kątem decyzji o przeprowadzeniu zabiegów wygładzających zmarszczki. Naszą misją jest "odczarowanie" medycyny estetycznej i pokazanie, że odpowiednio dobrane zabiegi wykonywane przez lekarza, są bezpiecznym oraz skutecznym sposobem na poprawę dobrostanu psychicznego i zwiększenie pewności siebie. Co istotne - zabiegi te są dziś dostępne dla wszystkich, bez względu na status majątkowy i płeć pacjenta.



Czy czujemy się szczęśliwi?

Według przeprowadzonego raportu 7 na 10 Polaków deklaruje, że na co dzień czują się szczęśliwi. Ponad 75 procent ankietowanych osób przyznaje też, że ma pozytywny stosunek do samych siebie, choć 1/3 z nich nie do końca zadowala ich własny wygląd.

Atrakcyjny wygląd - czy jest dla nas ważny?

Mimo, że dla większości z nas najważniejsze w życiu są rodzina, zdrowie i relacje międzyludzkie, a wygląd to sprawa drugorzędna, to aż 75% respondentów uważa, że atrakcyjny wygląd pomaga w życiu codziennym.

Poprawa wyglądu a poczucie pewności siebie

Jak wynika z odpowiedzi osób badanych, które skorzystały z możliwości poprawy swojego wyglądu, ich motywacją byli... oni sami. Ankietowani zgodnie stwierdzili, że chcieli poczuć się lepiej w swojej skórze i stać się bardziej pewnymi siebie. Warto również dodać, że ponad ¾ z nich czuje się dzięki temu bardziej atrakcyjnie, a to natomiast bezpośrednio przekłada się na pewność siebie.

Dzięki badaniu widać wyraźnie, że poczucie szczęścia ma bardzo duży związek z pewnością siebie – osoby pewne swojej wartości lepiej oceniają wszelkie aspekty życia, a także własny wygląd.

KOMENTARZ EKSPERTA



mgr Maria Rotkiel

Psycholog, terapeuta poznawczo-
-behawioralny oraz specjalista
public relations

Umiemy być szczęśliwi i walczyć o swój dobrobyt

Polacy potrafią cieszyć się życiem, dbać o swój dobry nastrój i motywację do stawiania czoła codziennym wyzwaniom. O tym, że większość z nas często odczuwa radość i zadowolenie wiemy z badania „PEWNOŚĆ SIEBIE POLAKÓW A MEDYCYNA ESTETYCZNA”, w którym około **7 na 10 Polaków potwierdziło, że na co dzień czują się szczęśliwi.** To bardzo ważny wniosek, który pokazuje, że umiemy dbać o nasze dobre samopoczucie. Najważniejsze obszary naszego życia, z których czer-

piemy radość, to rodzinna, a w dalszej kolejności nasze zdrowie. Kolejny bardzo ważny wniosek to fakt, że **zadowolenie na ważnych polach naszego życia pozwala budować pewność siebie**, a jednocześnie osoby pewne siebie mają tendencję do bardziej optymistycznego patrzenia na swoje życie oraz samych siebie mając również większą siłę i motywację, aby dbać o to, co ma dla nich największą wartość.

Dobrostan – co to takiego?

Na tezie, że dbając o swoje dobre samopoczucie, w tym o swoje poczucie wartości, jednocześnie dbamy o inne ważne obszary naszego życia, w tym o swoje zdrowie i relacje społeczne, opiera się zarówno podejście holistyczne w psychologii i medycynie, jak również rozumienie tego, czym jest nasz życiowy dobrostan, czyli ogólne poczucie szczęścia i satysfakcji. **Ważna psychologiczna zasada, która mówi, że osoby czujące się szczęśliwie są jednocześnie bardziej zadowolone ze swojego wyglą-**

du a zadowolenie z wyglądu i pozytywna samoocena zwiększają ogólne poczucie szczęścia - to odpowiedź i przepis na radość i energię na co dzień. Stąd wniosek, że to, jak postrzegamy swój wygląd i to, jak się czujemy w swojej skórze to ważny element naszego dobrostanu, a dbanie o siebie, również w aspekcie wyglądu zewnętrznego, jest ważną strategią budowania swojego szczęścia na co dzień.

Dobrostan a medycyna estetyczna

Ważnym i coraz bardziej docenianym sposobem dbania o atrakcyjność zewnętrzną są zabiegi medycyny estetycznej, których skuteczność zauważa ponad połowa ankietowanych Polaków. W naszym zewnętrznym wizerunku szczególnie ważna jest dla większość z nas twarz i to właśnie zadowolenie z tego jak ona wygląda jest podstawą naszej satysfakcji z tego, jak się prezentujemy. **To, co negatywne wpływa na postrzeganie twarzy to zmarszczki, które ponad połowa badanych wskazała jako przyczynę niezadowolenia ze swojego wyglądu.** Świadomość

tęgo, że samoocena i zadowolenie z tego jak się prezentujemy, szczególnie w kwestii satysfakcji z wyglądu naszej twarzy, ma ogromne znaczenia w kwestii naszego ogólnego samopoczucia i zadowolenia z siebie wpłynęła na **100 procentowy wzrost zainteresowania zabiegami z zakresu medycyny estetycznej.** Zwiększona otwartość na zabiegi, zarówno w korzystaniu z oferty jak i również w mówieniu o tym fakcie, to dowód na to, że coraz chętniej korzystamy z różnych możliwości wpływu na swój dobry nastrój w tym na zadowolenie z siebie i poczucie własnej atrakcyjności.

Redukcja zmarszczek na własnych zasadach

Ponieważ to zmarszczki, w tym głównie te na czole (m.in. sławna “lwia zmarszczka”) są dla nas największym utrapieniem, to właśnie **zabiegi na twarz i ich redukcja są zabiegami, na które osoby korzystające i planujące skorzystać z medycyny estetycznej decydują się najczęściej.** Coraz większą otwartość na ofertę medycyny estetycznej i świadomość wpływu zabiegów na polepszenie naszego samopoczucia potwierdza również fakt, że **na korzystanie z zabiegów medycyny**

estetycznej zwykle decydujemy się dla samych siebie i ważna jest dla nas chęć podobać się sobie i poczucie się bardziej pewnymi siebie. To dowód na to, że motywacja do zrobienia czegoś dla siebie, do zadbania o swój wygląd, wynika z naszej samoświadomości i przekonania, że warto dbać o siebie, troszczyć się o swoje samopoczucie i budować swoją pozytywną samoocenę, bo jesteśmy dla siebie kimś ważnym, o kogo warto się troszczyć i kto zasługuje na szczęście.

SAMOŚWIADOMOŚĆ POLAKÓW A ZABIEGI MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

Dla większości Polaków wygląd ma bardzo duże znaczenie w życiu (75%), przy czym aż 81% uważa wygląd twarzy za najistotniejszy spośród całego ciała. Ponad ¼, tj. 27% badanych osób zmieniłaby coś w jej rysach, gdyby tylko miała taką możliwość.



75% Polaków uważa, że atrakcyjny wygląd pomaga w życiu.



Wygląd twarzy ma znaczenie i jest ważny dla 81% Polaków (89% kobiet, 73% mężczyzn). Ankietowani uważają, że to najważniejszy obszar spośród całego ciała.



Ponad ¼ (27%) badanych osób poprawiłaby coś w swojej twarzy, gdyby tylko miała taką możliwość.



Ponad połowa (53%) badanych negatywnie postrzega powstające zmarszczki.



W skuteczność zabiegów chirurgii plastycznej oraz medycyny estetycznej wierzy około 60% badanych osób.



Ponad połowa ankietowanych Polaków uważa, że zabiegi chirurgii plastycznej i medycyny estetycznej wpływają pozytywnie na wygląd.



Zabiegiem, na który osoby korzystające/planujące skorzystać z medycyny estetycznej **decydują się najczęściej, jest redukcja zmarszczek, m.in. toksyną botulinową (30%).**



12% respondentów chce wyglądać atrakcyjnie podczas spotkań online, za pomocą platform do wideokonferencji, takich jak np. Zoom czy Teams.



Okolo połowa osób (47%), która skorzystała z zabiegu medycyny estetycznej deklaruje, że chętnie mówi o tym innym osobom.



Osoby, które skorzystały z zabiegu/ zabiegów medycyny estetycznej w większości (**78%**) **przyznają, że czują się dzięki temu bardziej atrakcyjne.**

POLACY O WYGLĄDZIE ZEWNĘTRZNYM

75% badanych uważa, że atrakcyjny wygląd pomaga w życiu. Twierdzą tak w równym stopniu kobiety i mężczyźni. Aspektami, na które atrakcyjny wygląd może pozytywnie wpływać, są przede wszystkim: znalezienie partnera/partnerki, nawiązywanie nowych znajomości czy zdobycie pracy. Około połowa ankietowanych uważa, że atrakcyjność może poprawiać relacje partnerskie. Podobny odsetek uważa, że osobom atrakcyjnym łatwiej jest załatwiać sprawy urzędowe. Pozostali respondenci stwierdzili, że pozwoliło im to na zdobycie awansu, czy wpłynęło na ogólne relacje w rodzinie.

W jakim stopniu atrakcyjny wygląd może wpływać na nasze życie?



WYGLĄD TWARZY

Dla większości Polaków (81%) wygląd twarzy jest ważny, przy czym wynik ten jest wyższy wśród kobiet niż wśród mężczyzn. Najwyżej oceniamy własne oczy (zwłaszcza kobiety), policzki i usta. Najmniej podobają nam się w naszych twarzach: podbródek/żuchwa i nos.

% Polaków dla których ważny jest wygląd danej części ciała

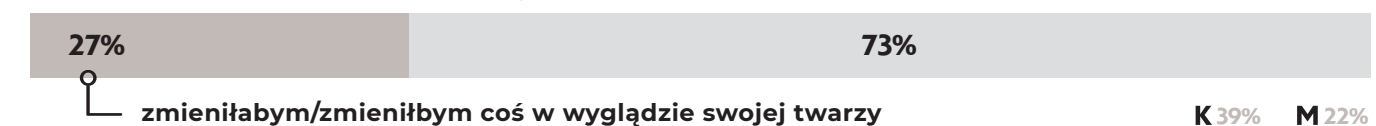




OTWARTOŚĆ NA ZMIANY

Niemal 27% Polaków chciałoby zmienić coś w wyglądzie swojej twarzy, i tu również – podobnie jak w przypadku ważności poszczególnych elementów twarzy – wynik jest wyższy wśród kobiet.

W jakim stopniu atrakcyjny wygląd może wpływać na nasze życie?



POSTRZEGANIE ZMARSZCZEK PRZEZ POLAKÓW

Większość ankietowanych Polaków jest zdania, że to właśnie **zmarszczki mają najbardziej negatywny wpływ na ogólne postrzeganie twarzy (53%)**. Innymi mankamentami, które oceniali badani były także blizny, przebarwienia, powiększone pory i wypryski.

Jak poszczególne atrybuty skóry wpływają Pana/Pani zdaniem na ogólny wygląd twarzy?



OPINIE NA TEMAT MEDYCyny ESTETYCZNEJ

Większość Polaków wierzy w “siłę” chirurgii plastycznej oraz zabiegów medycyny estetycznej i uważa, że wpływa ona na wygląd danej osoby.

Zabiegi chirurgiczne wykonywane przez lekarza
(np. operacja nosa, operacja piersi, plastyka brzucha)



Zabiegi medycyny estetycznej wykonywane przez lekarza

(np. spłycanie zmarszczek za pomocą toksyny botulinowej, powiększenie ust kwasem hialuronowym, nici liftingujące, regeneracja skóry osoczem bogatopłytkowym)



zdecydowanie poprawia wygląd poprawia wygląd brak wpływu nie poprawia wyglądu zdecydowanie nie poprawia wyglądu

OCENA SKUTECZNOŚCI ZABIEGÓW

Zdecydowana większość, bo **aż 84% osób**, które w czasie ostatniego roku skorzystały z zabiegu medycyny estetycznej, **jest zadowolona z jego efektów**.

Jak ogólnie określiłby Pan/Pani poziom zadowolenia z danego zabiegu medycyny estetycznej



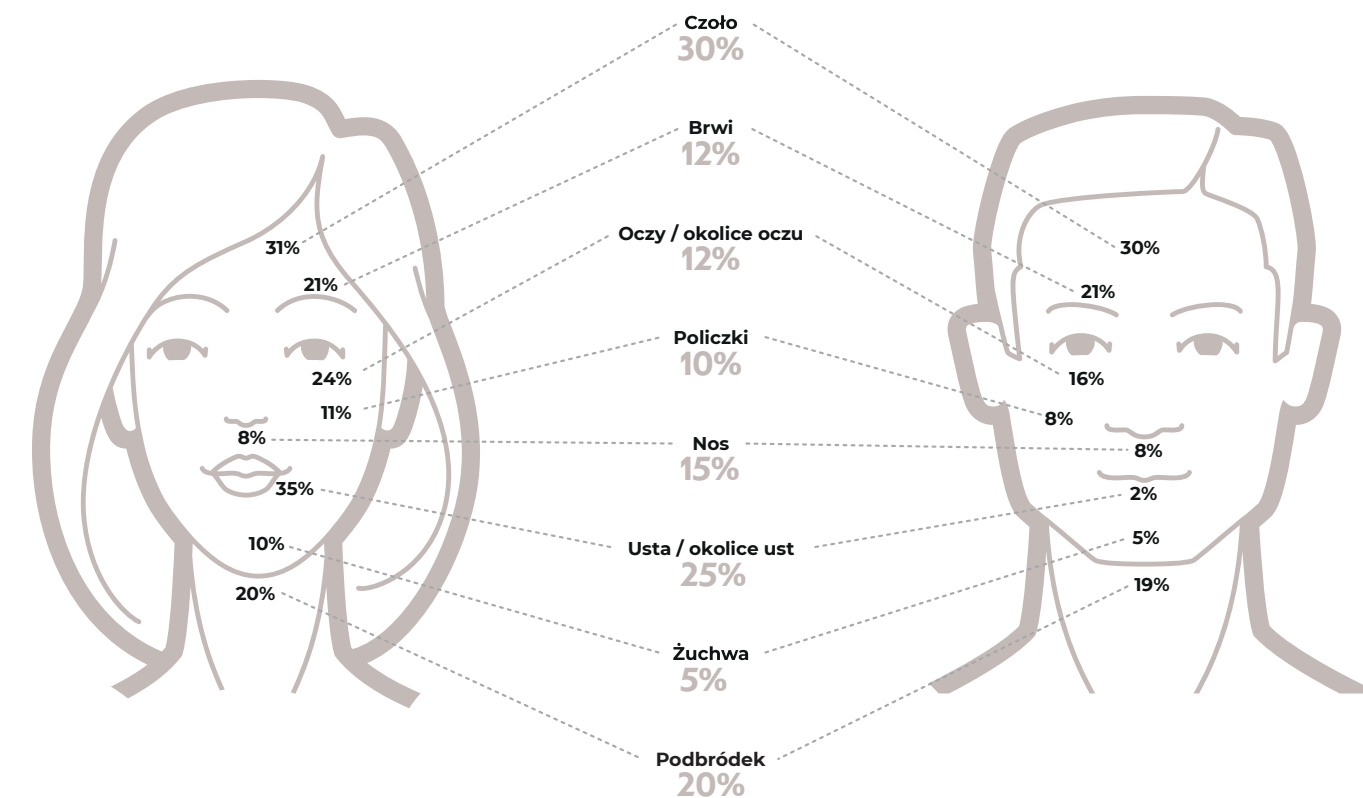
zadowolonych ocena neutralna niezadowolonych





NAJPOPULARNIEJSZE ZABIEGI MEDYCYNY ESTECZNEJ

Najczęściej poddawani korekcie częściami twarzy są: czoło (30%), okolice ust (25%), okolice oczu (21%), podbródek (20%) oraz nos (15%). Kobiety częściej niż mężczyźni stosują zabiegi w obrębie ust (38% vs 2%). Zabiegami, na które osoby korzystające / planujące skorzystać z medycyny estetycznej decydują się najczęściej są: redukcja zmarszczek toksyną botulinową i innymi metodami (30%) oraz wypełnianie ust (16%).



MOTYWACJE WPŁYWAJĄCE NA ZMIANĘ WYGLĄDU

Przedstawiając motywy wpływające na chęć poprawy wyglądu własnej twarzy, **kobiety wskazują najczęściej chęć podobańia się sobie samej (57%). 4 na 10 wymienia też chęć zwiększenia pewności siebie.** Mężczyźni również chcą się podobać sobie (choć rzadziej niż kobiety), ale również innym. Interesujący jest też fakt, że respondenci decydują się na poprawę wyglądu również po to, by wyglądać bardziej atrakcyjnie podczas spotkań online za pomocą platform do wideokonferencji np. Teams, Zoom (12%).

Dlaczego zdecydowałby się Pan/Pani na zmianę czegoś w wyglądzie swojej twarzy, gdyby miał(a) taką możliwość?

	KM	K	M
Chcę podobać się sobie	57%	63% ▲	49% ▼
Chcę poczuć się bardziej pewna siebie	39%	41%	36%
Chcę zmienić coś na lepsze w swoim życiu	31%	29%	34%
Chcę podobać się innym (np. partnerowi/partnerce, rodzinie, znajomym)	25%	17% ▼	36% ▲
Chcę wyglądać atrakcyjnie podczas ważnego wydarzenia (np. ślubu, okrągłej rocznicy, urodzin)	16%	12% ▼	22% ▲
Chcę wyglądać jak osoby, które uważam za atrakcyjne	15%	10% ▼	21% ▲
Chcę wyglądać atrakcyjnie podczas spotkań online za pomocą platform do wideokonferencji, takich jak np. Zoom czy Teams	12%	10%	15%
Inny powód	3%	4%	3%

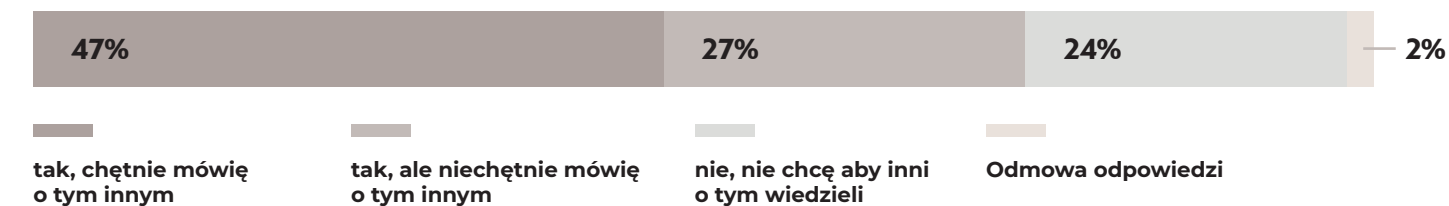




OTWARTOŚĆ NA ROZMOWĘ O PRZEPROWADZONYM ZABIEGU

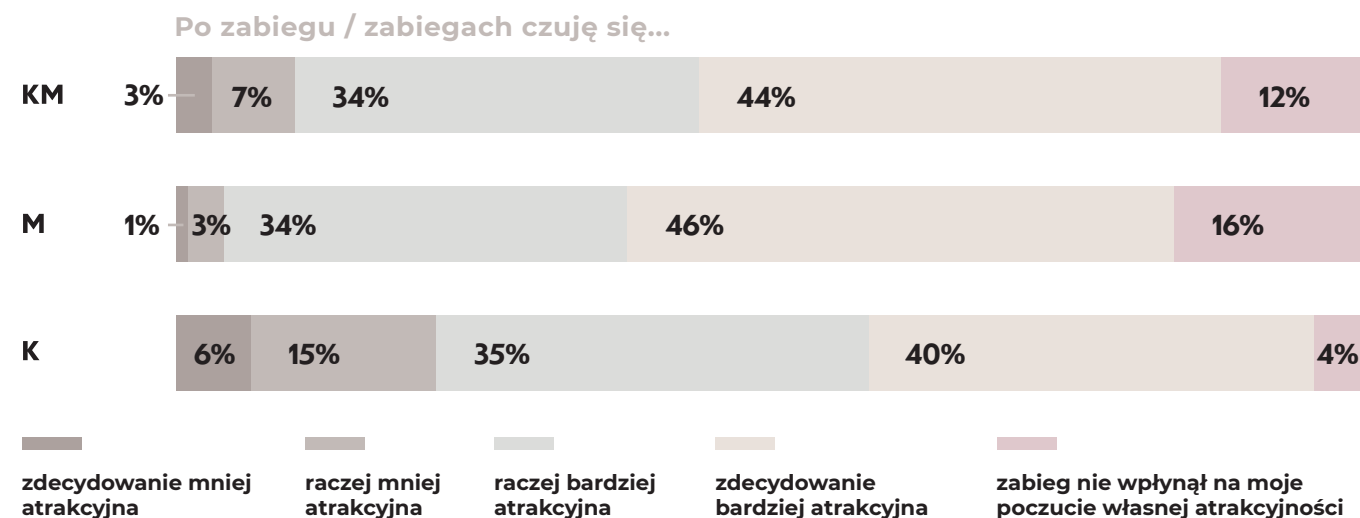
Około połowa osób (47%), która skorzystała z zabiegu medycyny estetycznej deklaruje, że chętnie mówi o tym innym osobom. 1/3 jest raczej ostrożna w dzieleniu się tą informacją. 1/4 osób, które poddały się takim zabiegom nie mówi o tym innym ludziom. Wynik ten jest wyższy wśród osób z wyższym wykształceniem (58%) oraz wśród ankietowanych, których znajomi korzystają z takiego typu zabiegów (61%).

Czy chętnie Pan/Pani mówi o skorzystaniu z zabiegu medycyny estetycznej?



REZULTATY PO ZABIEGU A POCZUCIE ATRAKCYJNOŚCI

Osoby, które skorzystały z zabiegu / zabiegów medycyny estetycznej w większości (78%) przyznają, że czują się dzięki temu bardziej atrakcyjne. Jedynie 12% ankietowanych Polaków uważa, że nie miało to większego znaczenia w postrzeganiu swojej atrakcyjności.





T!

PEWNOŚĆ SIEBIE POLAKÓW A MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ

skrócony raport z badania ilościowego



O kampanii

Kampania „Twoja pewność siebie. Twoje zasady.” to ogólnopolska akcja edukacyjna, zainicjowana przez firmę Galderma, w której mówimy o pewności siebie i sposobach, jak ją osiągnąć. Zachęcamy do odnalezienia własnej ścieżki, dzięki której będziemy wiedzieć, jak poprawić samoocenę.

Celem kampanii jest budowanie świadomości Polaków, jak zwiększyć pewność siebie i poprawić samoocenę. Każdy z nas na własnych zasadach powinien decydować o tym, co sprawia, że ma wysokie poczucie własnej wartości. Nasza samoocena związana jest niemal z każdym aspektem życia – uwarunkowaniami psychicznymi i fizycznymi, relacjami z otoczeniem, najbliższymi, a także z naszym ogólnym doświadczeniem. Kampania ma za zadanie uświadomić, że tolerancja to również wsparcie i akceptacja różnych wyborów w kwestii własnego poczucia wartości.



GALDERMA

EST. 1981