



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ

# Wpływ korzystania z social mediów na postrzeganie swojego ciała przez nastolatki/ków

Raport z badań

**chronimy dzieci  
przed przemocą**



## Metoda badania

CAWI

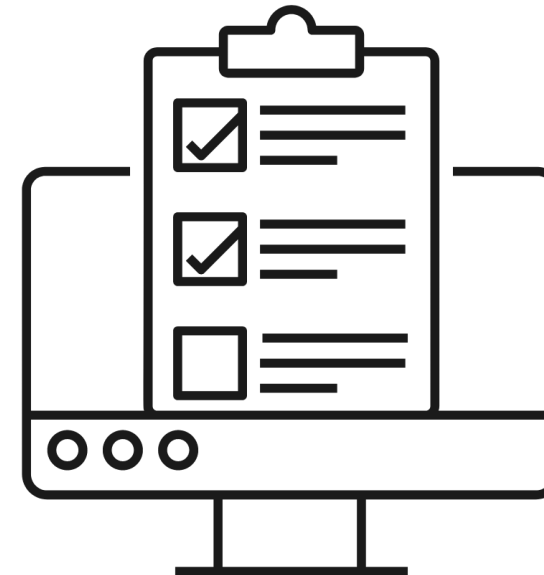
Badanie zostało zrealizowane przy wykorzystaniu panelu Badawczego

Termin badania:  
Maj 2021

**Próba**  
N=600

Próba reprezentatywna dzieci w wieku 13-17 lat.

Reprezentatywność ze względu na wiek, płeć, wielkość miejscowości oraz region.



## Metoda badania

Indywidualne  
wywiady pogłębione  
(IDI)

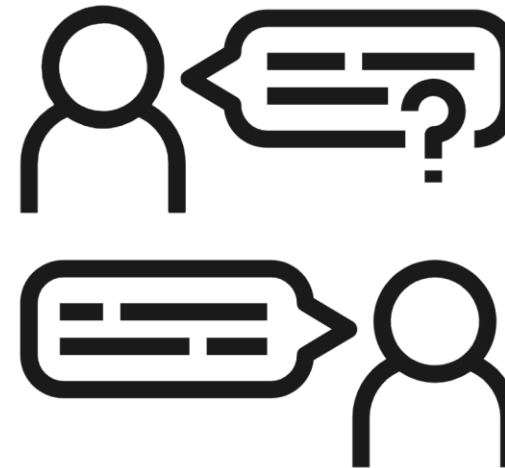
Termin badania:  
Maj/Czerwiec 2021

Próba  
N=10

Zróznicowana pod  
względem wieku:  
13-15 lat N-3,  
16-17 lat N-7

Płci:  
Chłopcy N-3  
Dziewczyny N-7

Miejsca zamieszkania:  
Warszawa/Kraków N-5  
Wałbrzych N-3  
wieś i mała miejscowość w  
okolicy Wałbrzycha N-2





FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ

# Korzystanie z mediów społecznościowych

## Podział na świat realny i świat wirtualny nie istnieje

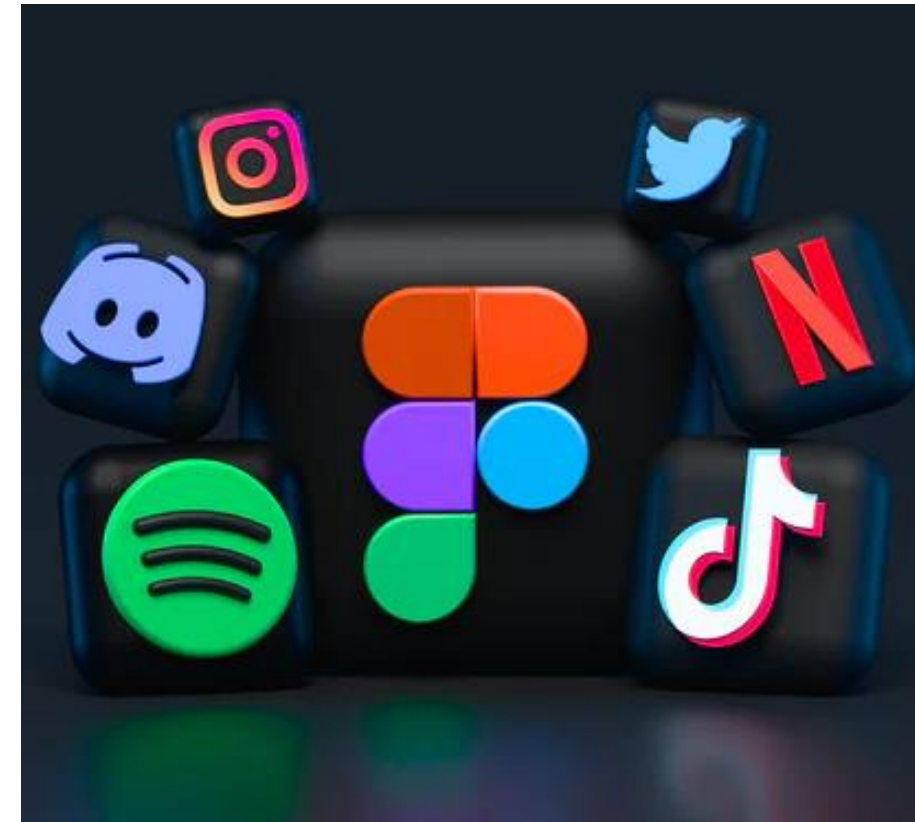
Adresując działania do nastolatków należy pamiętać, że w ich rzeczywistości nie ma podziału na to co "w realu i wirtualu". Doświadczenie pandemii, izolacji i edukacji zdalnej dodatkowo przypieczętowało funkcjonowanie i komunikowanie się w równoległych rzeczywistościach. Social media to sfera, w której toczy się zwyczajne, codzienne życie, dla wielu bardziej prawdziwe niż to poza nią.

Nastolatki korzystają z mediów społecznościowych z dużą intensywnością. Wśród tych, którzy korzystają z portali społecznościowych (98% badanych), niemal wszyscy (96%) odwiedzają je co najmniej raz dziennie. Szerokie korzystanie dotyczy zarówno chłopców, jak i dziewcząt oraz nastolatków w młodszym (13-15 lat) i starszym (16 - 17 lat) wieku. Cztery najpopularniejsze aplikacje to Facebook (korzysta z niego 89% nastolatków), Instagram (68%), TikTok (64%) i Snapchat (51%).

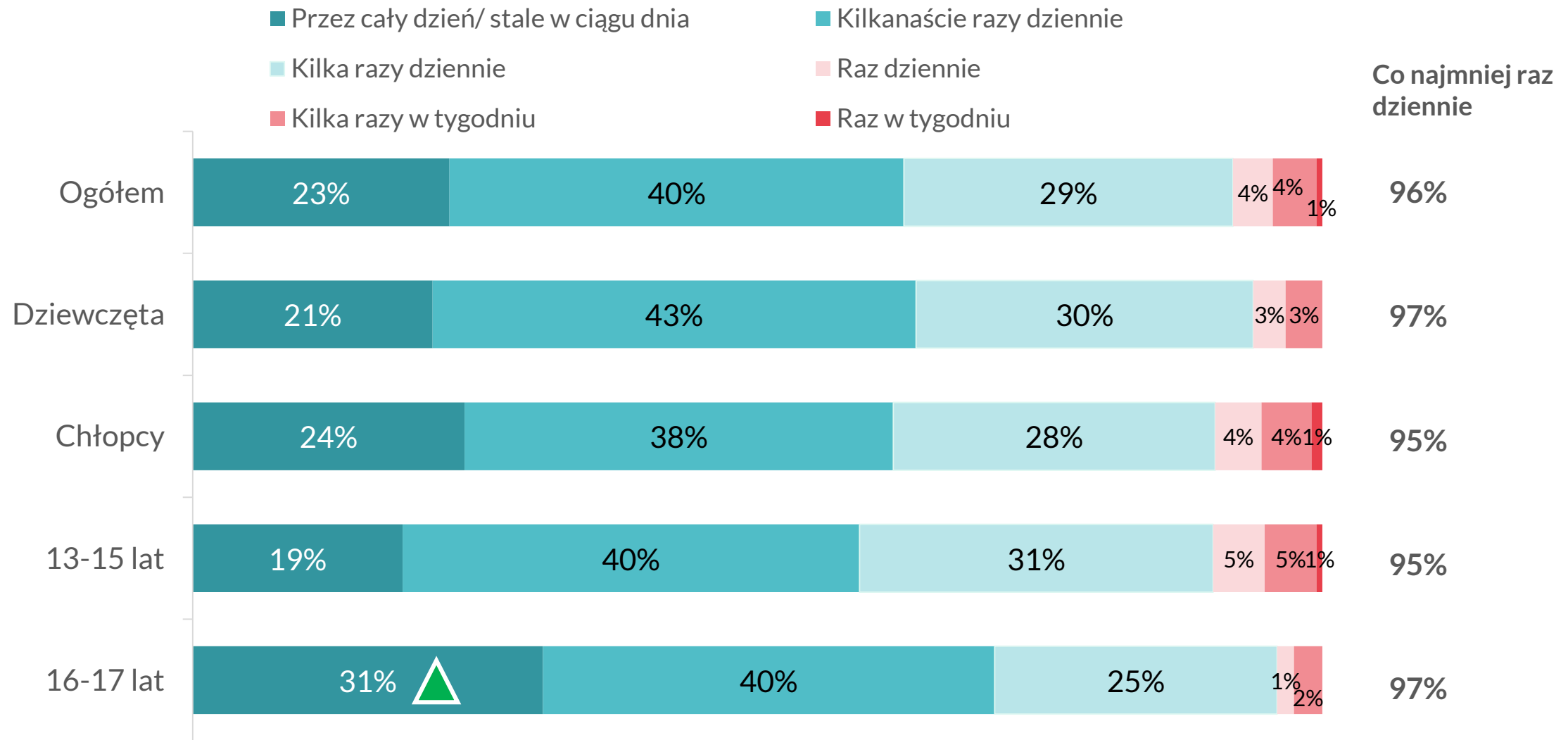
*Nie ma czegoś takiego jak świat wirtualny i świat realny. Dla mnie taki podział nie istnieje. To jest po prostu przestrzeń do komunikacji, spotkań ze znajomymi, rozrywki, równoprawny z kontaktem na żywo. Szczególnie teraz w pandemii tak jest. (Antek, 16 lat, Warszawa)*

*Mam Instagram, Messengera, TikToka, którego muszę odinstalować, bo się zaczęłam uzależniać i Pinteresta. (Zosia, 17 lat, Warszawa)*

*Mam Messengera, TikToka i Pinteresta, Instagram mama mi kazała odinstalować, bo powiedziała, że nie jest dla dzieci. (Kaja, 13 lat, Kraków)*

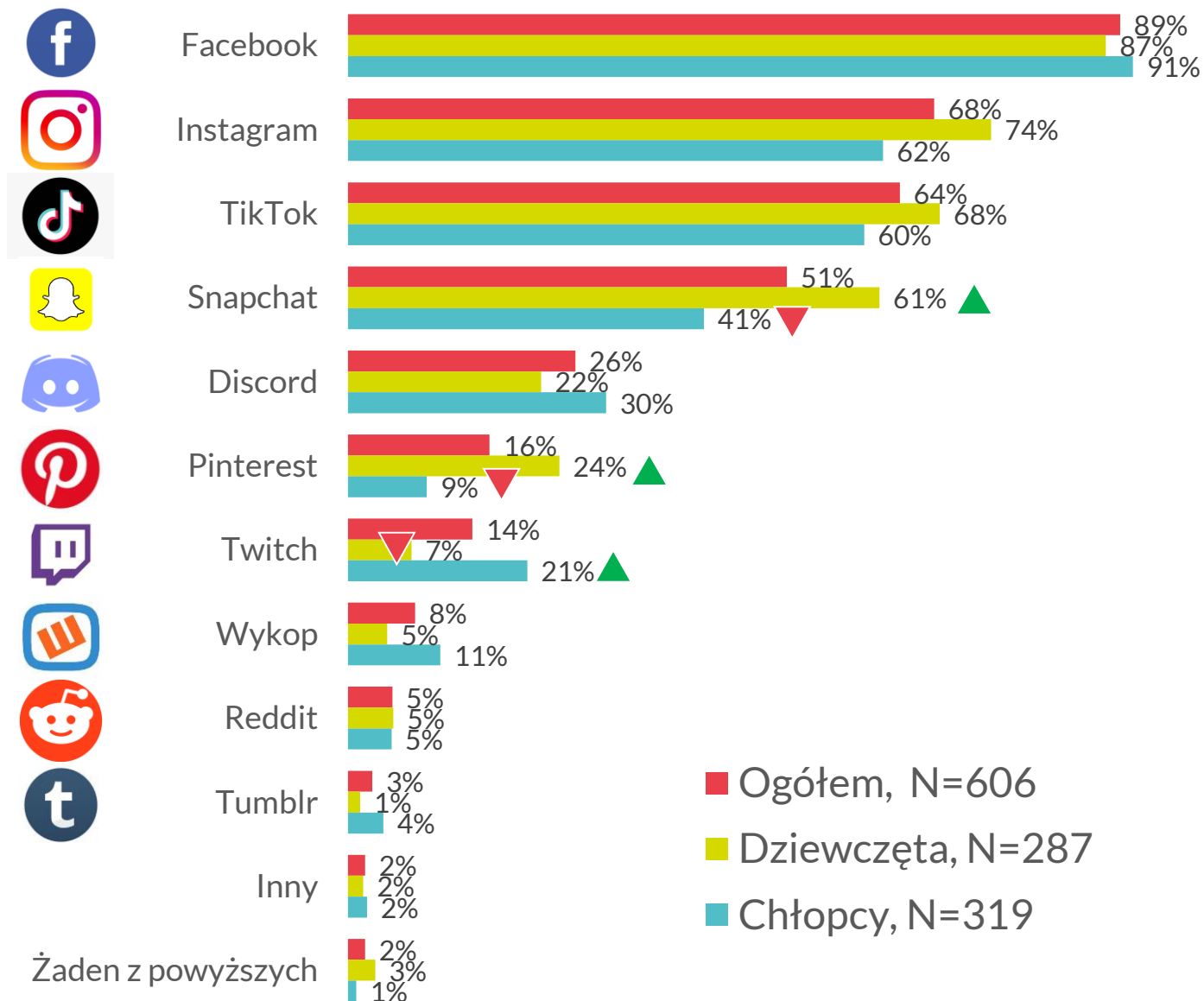


## Częstość korzystania z portali społecznościowych

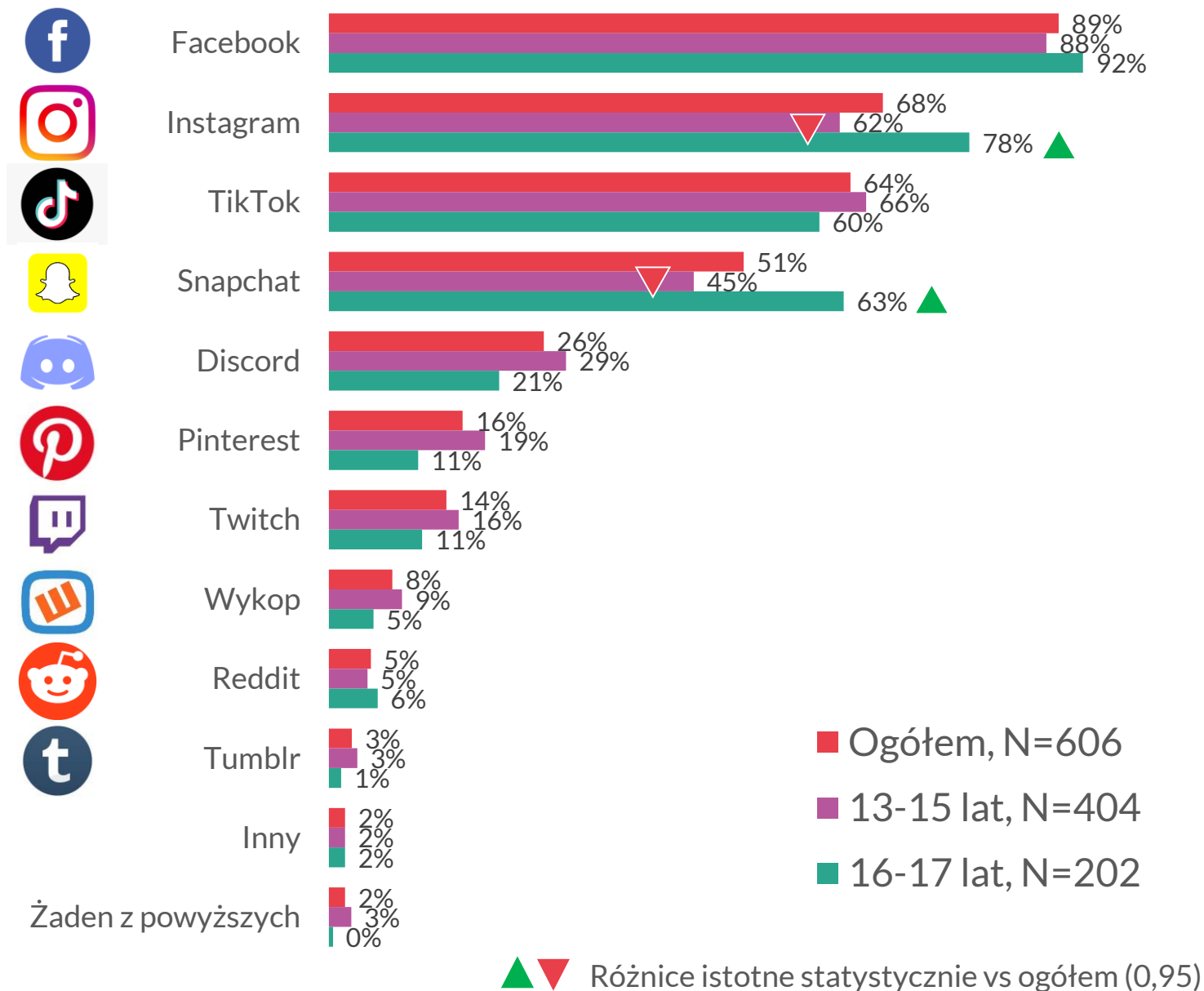


 Różnice istotne statystycznie vs ogółem (0,95)

A2 Jak często korzystasz z portali społecznościowych? Baza: osoby korzystające z mediów społecznościowych co najmniej raz w tygodniu, N=594



▲ ▼ Różnice istotne statystycznie vs ogółem (0,95)





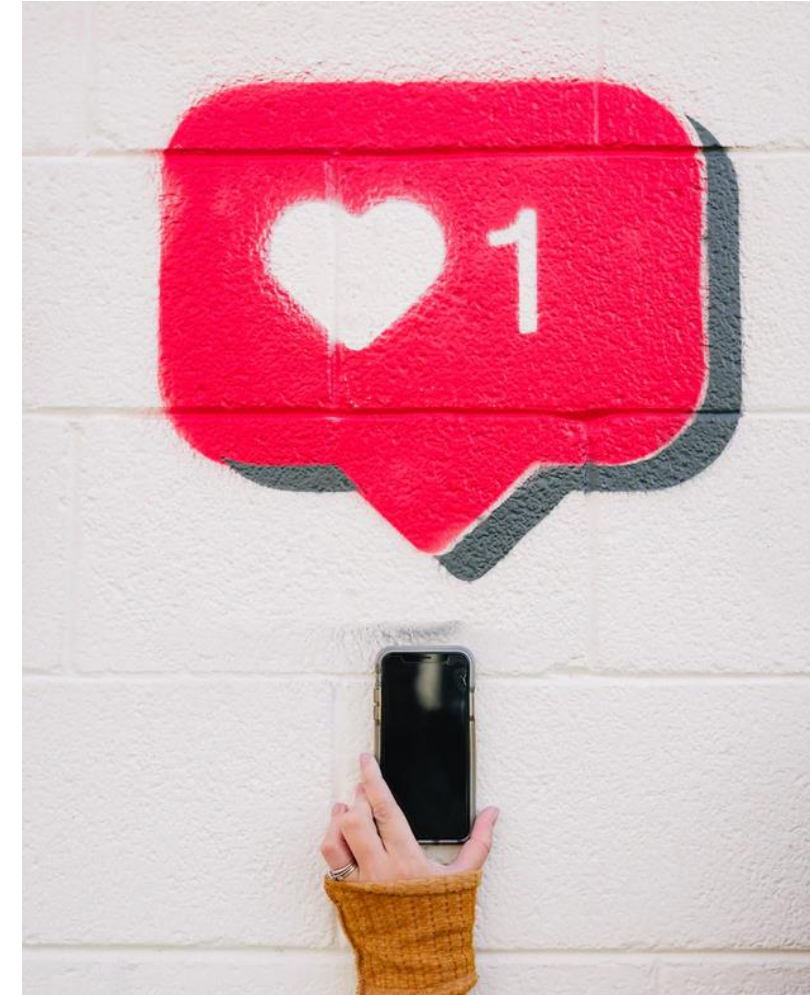
## Ile mam serduszek i reakcji, to współczesne być albo nie być

Media społecznościowe stanowią przestrzeń dla budowania swojego wizerunku oraz konfrontowania się z reakcjami na niego w przestrzeni internetowej.

**Nastolatki regularnie sprawdzają, jak ich wizerunek jest oceniany w mediach społecznościowych.** 6 na 10 regularnych użytkowników (czyli korzystających min. raz w tygodniu) robi to co najmniej raz dziennie (znacznie częściej niż samodzielne publikowanie takich materiałów), a 91% sprawdza reakcje i komentarze na zdjęcia/ filmiki ze swoim wizerunkiem co najmniej od czasu do czasu. **Powszechną czynnością w mediach społecznościowych jest przeglądanie profili/ publikacji osób,** które zna się osobiście (65% korzystających regularnie z mediów społecznościowych robi to co najmniej raz dziennie, 98% od czasu do czasu).

*Dużo częściej daje reakcje pod zdjęciami, to mnie nie kosztuje, a komuś może być miło. A komentarz to bliskiej osobie, jak mi się np. zdjęcie podoba. (Szczepan, 17 lat, Wałbrzych)*

*Ważne jest też to jak inni nas odbierają. Kiedy inni nas postrzegają jako ładnych to my też się czujemy ładniej. (Martyna, 15 lat, Warszawa)*

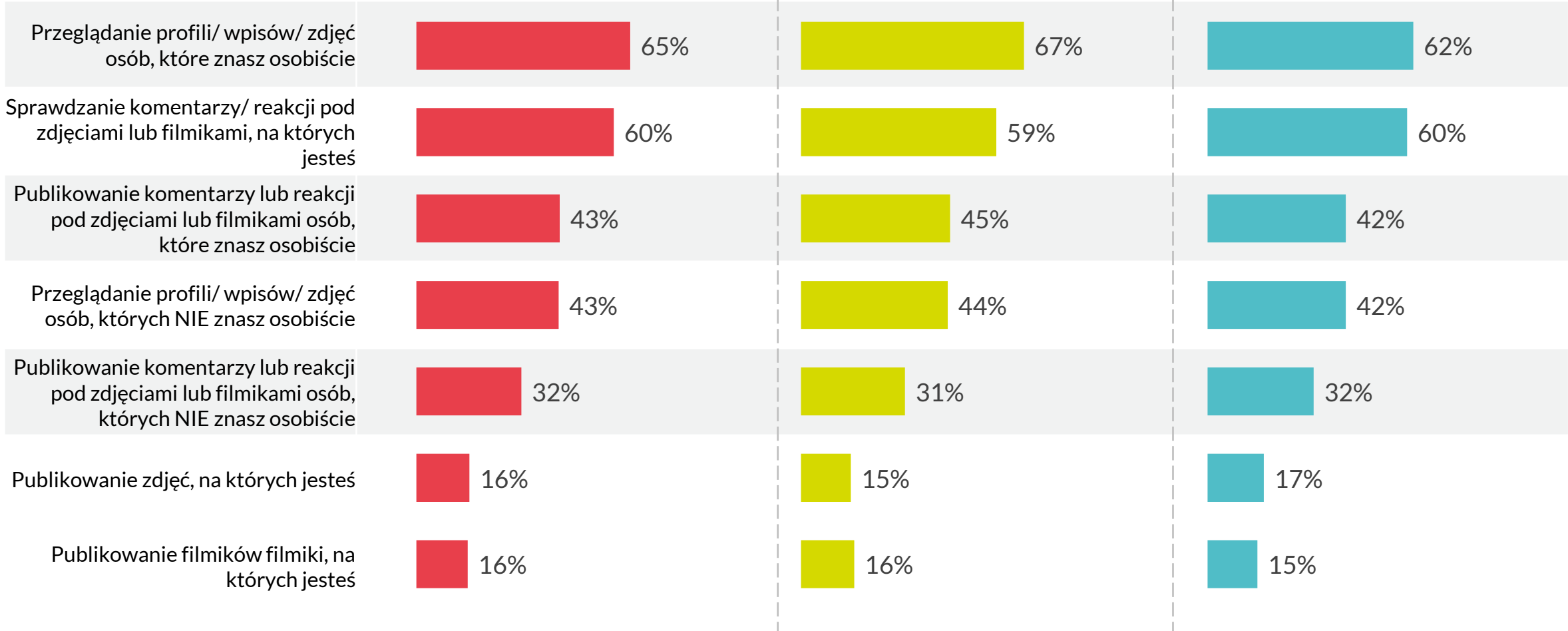


DZIAŁANIA PODEJMOWANE CO NAJMNIJ RAZ DZIENNIE

Ogółem, N=594

Dziewczęta, N=278

Chłopcy, N=316

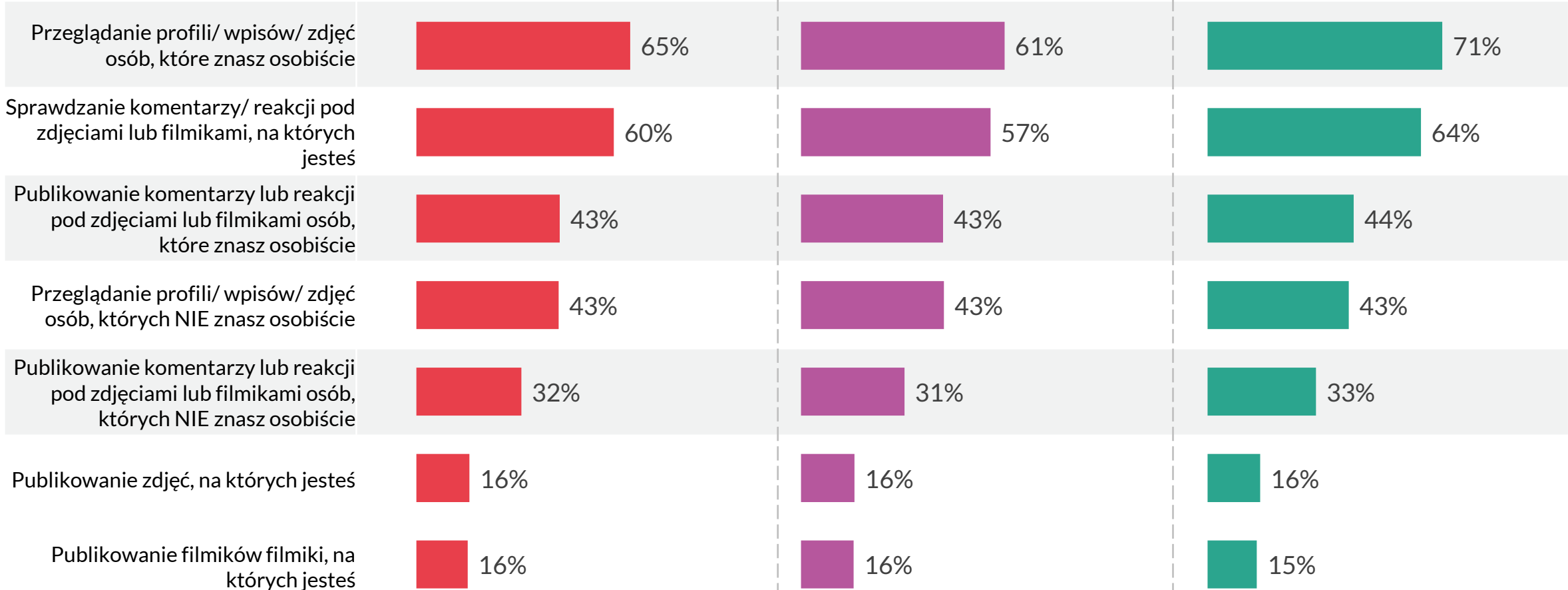


DZIAŁANIA PODEJMOWANE CO NAJMNIJ RAZ DZIENNIE

Ogółem, N=594

13-15 lat, N=392

16-17 lat, N=202



## Nie przesadzać z filtrami

Chociaż 1 na 3 nastolatków stosuje filtry lub inne metody poprawiające wygląd przed publikacją zdjęcia w internecie (wśród dziewcząt odsetek ten wynosi 43%) większość badanych deklarowała, że obecnie nie jest dobrze widziane gdy osoby publikujące swoje zdjęcia retuszują je lub korzystają z ulepszcjących filtrów. Powszechną praktyką jest wielokrotne powtarzanie ujęcia i późniejszy wybór najlepszego zdjęcia (według danych z raportu Dove publikowanego w związku z kampanią "Piękno bez filtra" dziewczęta robią sobie średnio 14 zdjęć przed publikacją w internecie). Wykorzystywane filtry to raczej filtry koloru (subtelnie zmieniające wygląd), ale, jak twierdzą badani, od tego również się odchodzi. Sztuką jest zrobić takie zdjęcie, na którym wygląda się dobrze, bez konieczności poprawiania. Badani podkreślali, że zależy im, aby wyglądać na publikowanych zdjęciach jak "najlepsza wersja siebie", ale też aby osoby, które będą te zdjęcia oglądały odnosiły wrażenie, że nie były poprawiane.

Powszechne na SnapChacie, TikToku i Instagramie jest stosowanie nakładek zmieniających wygląd, ale tam ma ono charakter zabawy i przebierania w różne kostiumy, a nie sticte ulepszczenia siebie.



## Nie przesadzać z filtrami CYTATY

*Moi znajomi nie używają Facetune, nie zmieniają swojej twarzy. Jeśli dają jakiś filtr to dają filtr koloru albo bardzo mocny filtr typu jakąś nakładkę, jakieś gwiazdki czy coś takiego. Oczywiście postują zdjęcia, na których ich twarz wygląda dobrze. Facetune jest bardzo popularny u influencerów, dla modelek. Nie bierze się pierwszego lepszego zdjęcia, robi się parę zdjęć i się wybiera to najlepsze. Zauważyłam, że na Instagramie jest inne postowanie na story i na poście. Na poście jest bardziej poważnie, tam się jednak wybiera już takie najlepsze zdjęcia. (Martyna, 15 lat, Warszawa)*

*[Na TikToku] Są filtry koloru i też jest taki popularny filtr costumizer, że wszystko jest w bardziej żywych kolorów. Są takie, że na przykład wybiela zęby albo tak trochę rozmazuje skórę. Ale wątpię czy ludzie używają, bo widać jakiego filtru się użyło i to jest trochę obciachowe. Najczęściej, jeśli już, to się używa takich śmiesznych, które zupełnie zmieniają wygląd. (Kaja, 13 lat, Kraków)*

*Ja nie poprawiam swoich zdjęć, wysyłam selfie głównie podczas konwersacji na Snapchacie czy Messengerze. Jak postuję zdjęcie, które ma zobaczyć więcej osób to zwracam większą uwagę na to czy czapkę fajnie nałożyłem, czy włosy dobrze wyglądają z obu stron, czy spodnie dobrze są ułożone, czy bluza dobrze się układa. Nie używam filtrów, żeby siebie upiększyć. (Antek, 16 lat, Warszawa)*

*Odchodzi się teraz od filtrów tych zmieniających kolor całego zdjęcia. Teraz na Instagramie są takie nakładki na stories, że ktoś ma trzecie oko czy coś takiego. I tego się też używa w instagramowym komunikatorze. To jest śmieszne. (Zosia, 17 lat, Warszawa)*

*Teraz na Insta prywatnym jestem sponataniczna, nic nie poprawiam, nic nie sprawdzam. (Wiktoria, 17 lat, Wałbrzych)*

## Facebook to Messenger i grupy

Chociaż według danych ilościowych z Facebooka korzysta 89% nastolatków, badanie jakościowe wyraźnie pokazało, że korzystanie z tej aplikacji jest dla młodych ludzi tożsame z używaniem Messengera – jednego z podstawowych narzędzi komunikacji. Sam Facebook jest postrzegany jako aplikacja "dla rodziców" i "dla dorosłych". Nastolatki nie zamieszczają tam postów na swoim profilu, sporadycznie wrzucają zdjęcia. Na Facebooku najbardziej popularne wśród nastolatków są grupy tematyczne (często mające charakter biblioteki memów na dany temat, np.: papieża lub polityki, albo zawierają porady na temat ubrań, czy stylizacji paznokci) pełnią one więc funkcję niegdysiejszych forów internetowych, a także ogłoszenia "o eventach", chociaż te przeważnie znajduje się również na Instagramie.

*Z Facebooka korzystam tylko z Messengera. Mam konto, ale nic tam nie wrzucam, nawet chyba nie mam zdjęcia profilowego. (Zosia, 17 lat, Warszawa)*

*Mam Facebooka, ale on jest powiązany z messengerem. Tam przeglądam tylko grupy np. takie z ubraniami, jestem też w takiej grupie integracyjnej, tam jest dużo ludzi (13-20 lat) i są tam często pytania różne, o fajny film na przykład i fajnie jest patrzeć na te odpowiedzi. Raz na rok zmieniam zdjęcie profilowe i to tyle. Czasem udostępniam zbórkę jak kogoś znam. (Ania, 16 lat, Wałbrzych)*

*Na Facebooku jestem na kilku grupach tematycznych, Codziennawka, Papieżawka. Tam wrzucamy memy, komentujemy je, trochę taki absurdalny humor, hermetyczny. (Wiktoria, 17 lat, Wałbrzych)*

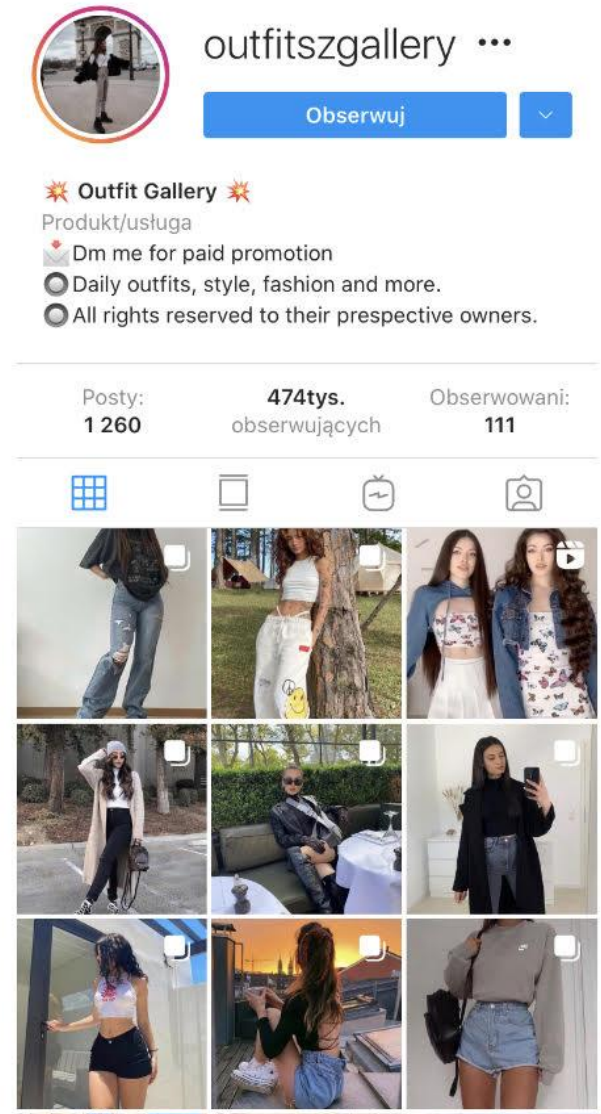


## Instagram to wizytówka

Zdecydowanie najpopularniejszą aplikacją wśród nastolatków jest Instagram. Korzysta z niego 68% z nich. Wśród starszych (16-17 lat) popularne jest zakładanie dwóch kont – jednego "family friendly", publicznie dostępnego dla wszystkich (także dla rodziców) i prywatnego, zamkniętego, na którym umieszcza się głównie zdjęcia z imprez i ze znajomymi, takie, których nie chciałoby się pokazywać rodzicom. Niektórzy korzystają po prostu z opcji "Bliscy Znajomi" w ustawieniach relacji (stories) i nie włączają rodziców do grupy bliskich znajomych, którzy mogą oglądać udostępniane przez nich relacje. Instagram służy do komunikacji, jest źródłem inspiracji dotyczących wyglądu (o tym dalej), ale także platformą e-commerce (ubrania nowe i second hand).

Publikowanie zdjęć przedstawiających samego/samą siebie na Instagramie jest traktowane bardzo poważnie - badani mówili o tym, że **ich konto stanowi ich wizytówkę**, każdy kto ich pozna lub chce się czegoś o nich dowiedzieć może tam zajrzeć. Dlatego nie umieszcza się zdjęć przypadkowych, ale starannie wybranych ("w fajnym outfitcie", "dobrze wystylizowanych") takich, które pokazują "najlepszą wersję mnie".

Potwierdzają to wyniki badania ilościowego wskazujące, że **jedynie 16% nastolatków publikuje zdjęcia ich przedstawiające każdego dnia. Jednocześnie 34% nastolatków chciałoby na co dzień wyglądać tak, jak wygląda na zdjęciach publikowanych w internecie (wśród dziewcząt jest to 43%)**. Zatem budowany w sieci wizerunek - wizytówka, może dla młodych stanowić źródło aspiracji



## Instagram to wizytówka CYTATY

Mam dwa profile, jeden dla rodziców i jeden dla znajomych. Plus na Instagramie jest coś takiego jak "Bliscy znajomi" i wtedy na stories mogę wyłączyć rodziców. Instagram jest takim profilem, gdzie każdy cię znajdzie jak chce zobaczyć jak wyglądasz. Tam się wrzuca zdjęcia na których się dobrze wygląda. A na TikToku się wrzuca wszystko. Na Instagramie mam raczej znajomych, a na TikToku są anonimowi ludzie. Mniejsze parcie na wygląd jest na TikToku. Na Instagrama wrzucam zdjęcia ze znajomymi, wszyscy myślą, że mam takie super kolorowe życie. Instagram to jest główny komunikator młodych ludzi. Tam cię wszyscy mogą znaleźć. Jak ktoś zobaczy Twoje zdjęcia i pomyśli sobie: hmm fajna dziewczyna. Instagram to taka wizytówka. Bardzo często idzie się na imprezę i ludzie znajdują się potem na Instagramie. Poza tym jak się oznacza w relacjach to przychodzą kolejni znajomi na twój profil. (Zosia, 17 lat, Warszawa)

Instagram to moja wizytówka. Facebook to udostępniam terminarze meczy, bo jestem baseballistą, i raz na jakiś czas update profilowego, tak co rok. Instagram to zdjęcia, głównie jak gram zdjęcia. Raz 2 razy na kwartał wrzucam zdjęcia związane z baseballlem, albo grupą muzyczną z moją, z przyjaciółką, z bieganiem. Jak chce coś ogłosić światu to Instastories, o meczach zwłaszcza. (Szczepan, 17 lat, Wałbrzych)

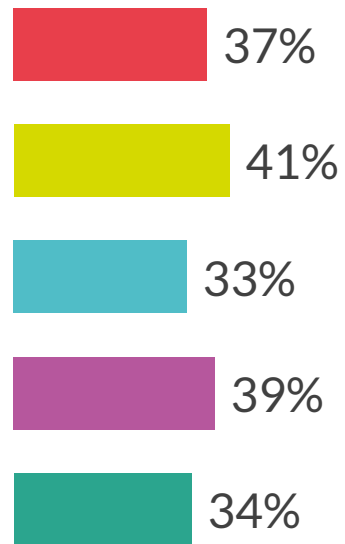
Mam dwa konta, jedno jest ogólnodostępne dla wszystkich, family friendly i konto prywatne i tam wrzucam co się dzieje na imprezach, tam są rzeczy, których nie chciałbym, żeby moja mama widziała. To jest bardziej dla znajomych. Na tym ogólnodostępnym pokazuję siebie w fajnym ficie albo ubiorę się śmiesznie. (...) Jak postuję zdjęcie, które ma zobaczyć więcej osób to zwracam większą uwagę na to czy czapkę fajnie nałożyłem, czy włosy dobrze wyglądają z obu stron, czy spodnie dobrze są ułożone, czy bluza dobrze się układa. (Antek, 16 lat, Warszawa)

Miałam coś takiego, że robiłam story na Instagramie. Kiedyś miałam jedno konto publiczne i jedno prywatne. Na tym prywatnym to już teraz mam cztery zdjęcia smutnych psów. Na publicznym też już nic nie postuję. Nie postuję, bo przestałam i teraz byłoby mi głupio, bo tak dawno tego nie robiłam, że już byłoby mi głupio wrócić. Też nie mam nic godnego pokazania. Ja też myślę o tym co inni ludzie pomyślą. Nie chodzi o mnie, o mój wizerunek, to mnie tak bardzo nie obchodzi. Jeżeli teraz bym coś zapostowała to zrobiłam to pierwszy raz od roku, to musiałoby to być coś ważnego, a ja bym chciała zapostować jakieś selfie ze znajomymi. (Martyna, 15 lat, Warszawa)



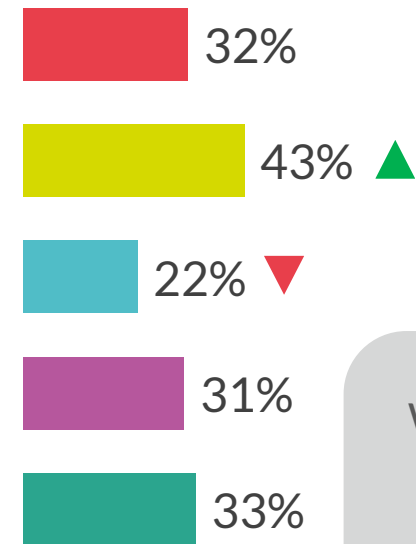
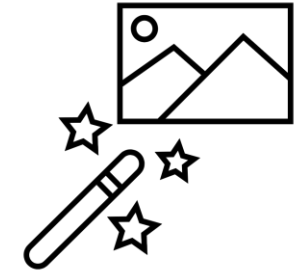
■ Ogółem, N=606   ■ Dziewczęta, N=287   ■ Chłopcy, N=319   ■ 13-15 lat, N=404   ■ 16-17 lat, N=202

Po opublikowaniu w internecie zdjęcia/ filmiku na którym jestem, stresuje się tym, jak zostanie ono ocenione



Wśród osób, które są ofiarami hejtu ze względu na wygląd odsetek ten wynosi 55%. ▲

Stosuję filtry lub inne metody poprawiające mój wygląd na zdjęciu przed jego publikacją w internecie



Wśród osób, które doświadczyły hejtu ze względu na wygląd odsetek ten wynosi 43%. ▲  
Wśród osób będących stale w social mediach jest to 44%. ▲

▲▼ Różnice istotne statystycznie vs ogółem (0,95)

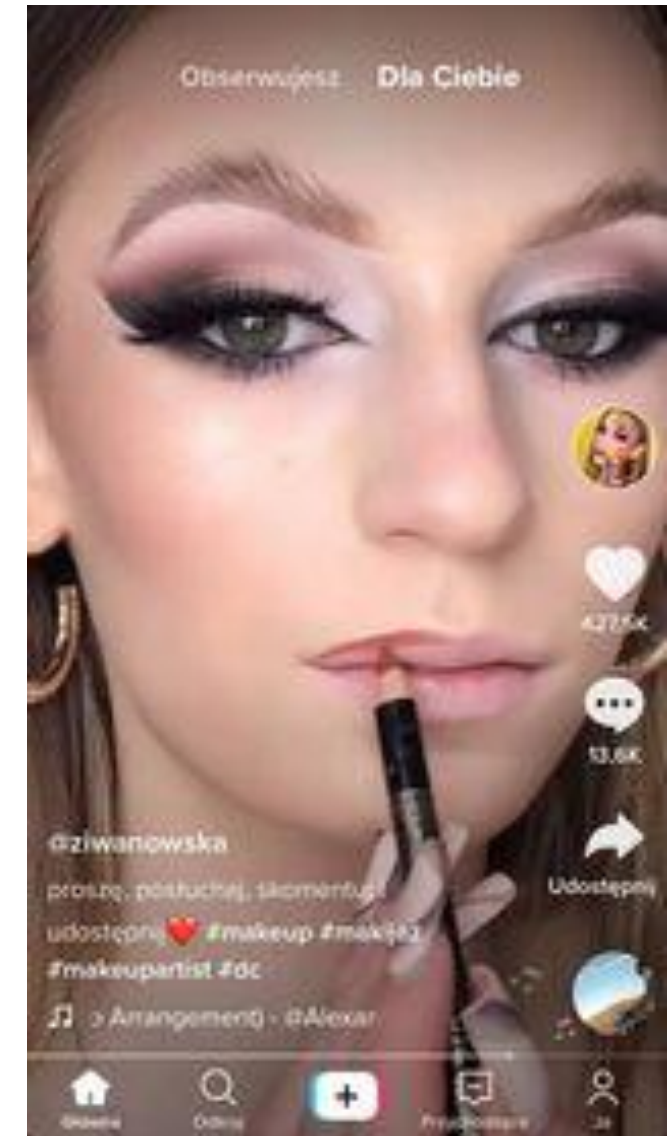
Na wykresie zaprezentowano odsetek odpowiedzi: raczej + zdecydowanie się zgadzam

## TikTok - zalew treści wszelkiego rodzaju

Jeszcze w ubiegłym roku TikTok był aplikacją, z której korzystały głównie młodsze dzieci (9-12 lat), dzisiaj nazywane "kidami" i często hejtowane przez starszych użytkowników ("Teraz jest hejt na dzieci nagrywające - kidy. Inni ludzie się śmieją z kidów." Kaja, 13 lat, Kraków). Na TikToku to algorytm na podstawie zaznaczonych obszarów zainteresowań oraz tego co się lajkuje i ogląda udostępnia treści w formie strumienia 15-sto sekundowych filmików. **Na TikToku można obejrzeć wszystko – od tańców do ulubionych utworów, przez śmieszne inscenizowane scenki, lifehacki, prezentacje stylówek/outfitów, filmiki motywacyjne i porady psychologiczne.**

**Większość badanych twierdziła, że jedynie ogląda TikToka.** Niektórzy sporadycznie wrzucali swoje TikToki, ale raczej "dla żartu". Wśród naszych rozmówców były też osoby, które nagrywają TikToki dla siebie, ale nie publikują ich.

**Badani są zdania, że TikTok to najbardziej uzależniające z social mediów - łączy w sobie kilka funkcji, możliwość pokazywania siebie (posiada również bogaty wachlarz filtrów i efektów), podglądania innych, oglądania (jak w telewizji), polubiania i komentowania, komunikowania ze znajomymi. Jednocześnie przyznają, że na TikToku widzą bardzo dużo "atrakcyjnych fizycznie", "obiektywnie pięknych", "ładnych" ludzi (szczególnie kobiet), co niejednokrotnie wpływa negatywnie na ich własną samoocenę (o czym piszemy dalej). **TikTok spełnia tę samą rolę, którą w świecie dorosłych odgrywa telewizja.****



## TikTok - zalew treści wszelkiego rodzaju CYTATY

*TikTok - nic tam nie postuję, cztery filmiki tak dla żartu, Pinterest - bardzo rzadko, to jest super aplikacja, ale nie daje ci tyle bodźców, więc jest mniej atrakcyjna. (Martyna, 15 lat, Warszawa)*

*Nie jestem aktywna na TikToku, tylko dla rozrywki oglądam, inspiracje muzyczne znajduję i wiedzę zdobywam o pielęgnacji świadomej, o zdrowym jedzeniu (na kwarantannie robiłam dużo jedzenia sama z przepisów na TikToku), można też się uświadomić światopoglądowo na TikToku - dowiedziałam się o problemie rasizmu w USA (Black Lives Matters), też się dowiedziałam, że rasizm jest w Azji i o japońskim rasizmie to mnie mega zdziwiło, mam też poczucie, że dużo o kulturach różnych można się dowiedzieć. Dowiedziałam się np. jak wygląda kremacja w Japonii. (Karolina, 17 lat, okolice Wałbrzycha)*

*Głównym social medium z którego korzystam jest TikTok i tam jest dużo takich porad. Na TikToku jest mnóstwo tego, wszystko można znaleźć. Na TikToku są takie konta - dermatolożki, lekarki, które mówią jakie kosmetyki są dobre, dla kogo co. Obecnie TikTok jest po to, żeby oglądać. Nagrywam filmy tylko dla siebie. Kiedyś jak miałam 9-10 lat to robiłam dużo filmików. Miałam z 1000 coś obserwujących. To są głównie dzieci. Ale później stwierdziłam, że jak teraz patrzę na te dzieci nagrywające, szczególnie, że TikTok jest aplikacją 13+, to naszło mnie coś takiego, że wykasowałam wszystkie swoje filmiki. Jak się zaczęłam interesować ubraniami modnymi, aesthetic, zobaczyłam, że te filmiki są takie trochę głupie i zawstydzające. Teraz jest hejt na dzieci nagrywające - kidy. Inni ludzie się śmieją z kidów. Naprowadziła mnie na to koleżanka. My z moją przyjaciółką nagrywamy filmiki dla siebie. Wczoraj nagrałam, jest taki trend, o którym dużo osób mówi, wstałam późno i byłam taka nieogarnięta. I nagrałam taki filmik, taką metamorfozę, że z takiej nieogarniętej potem się jest już ubraną i uczesaną. (Kaja, 13 lat, Kraków)*



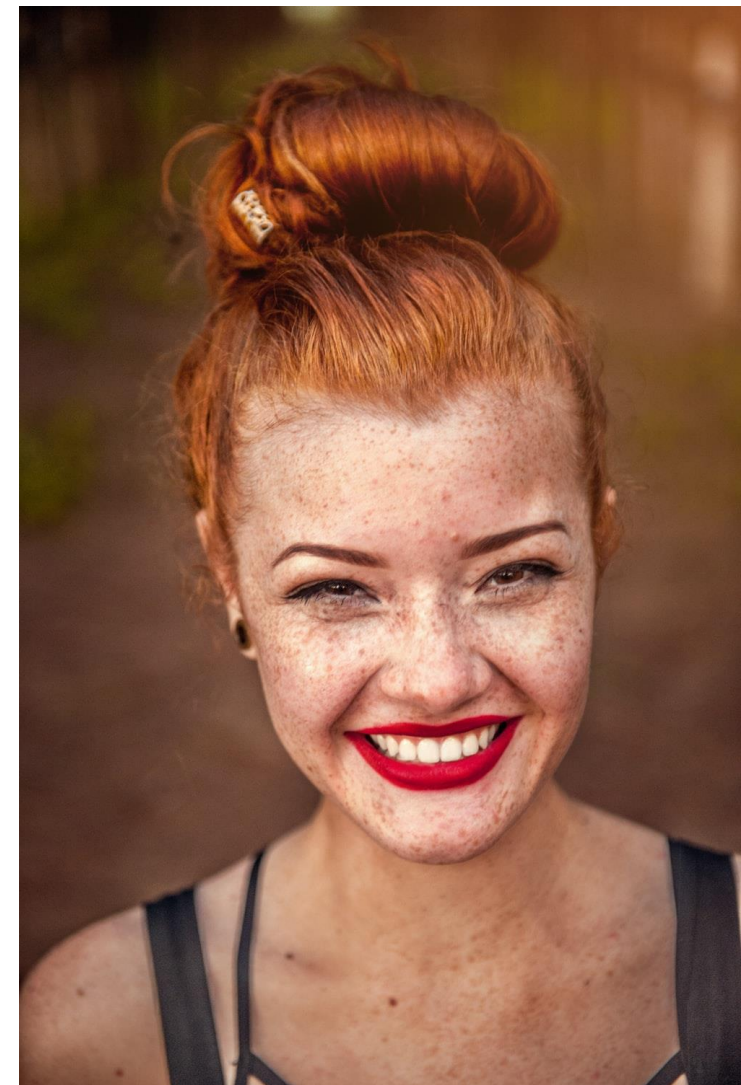
FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ

# Waga wyglądu

## Dobrze wyglądać, czuć się dobrze

71% badanych uważa się za osoby szczęśliwe, a 73% lubi siebie. To niezwykle istotne dane w kontekście tematu oceny swojego wyglądu. Wszyscy nasi rozmówcy stwierdzili bowiem, że dobrze wyglądają wtedy, kiedy czują się ze sobą dobrze. Podkreślali również, że dobrze wyglądać powinno się dla samych siebie, a nie z myślą o innych.

Oczywista jest więc korelacja między dobrostanem psychicznym, a ogólną oceną swojego wyglądu. Zadowolenie z wyglądu często łączy się z zadowoleniem z innych aspektów życia – ogólnym poczuciem szczęścia, pozytywnymi emocjami wobec siebie, relacjami w rodzinie oraz relacjami z rówieśnikami.





Ogółem, N= 606

Dziewczęta, N=287

Chłopcy, N=319

Zdecydowanie +  
raczej się zgadzamZdecydowanie +  
raczej się zgadzamZdecydowanie +  
raczej się zgadzam

Lubię siebie 3% 5% 19% 50% 23% 73%

5% 6% 21% 48% 21% 69%

2% 4% 18% 51% 25% 76%

Jestem osobą szczęśliwą 2% 6% 21% 51% 20% 71%

2% 8% 24% 46% 19% 66%

2% 4% 18% 55% 21% 76%

Jestem zadowolona/y z moich  
relacji w najbliższej rodzinie 1% 6% 13% 50% 29% 80%

2% 6% 13% 51% 28% 79%

1% 7% 13% 50% 30% 80%

Jestem zadowolona/y z moich  
relacji z rówieśnikami 2% 6% 19% 52% 21% 73%

3% 6% 21% 53% 16% 69%

2% 5% 17% 51% 25% 76%

▲▼ Różnice istotne statystycznie vs ogółem (0,95)



Ogółem, N= 606

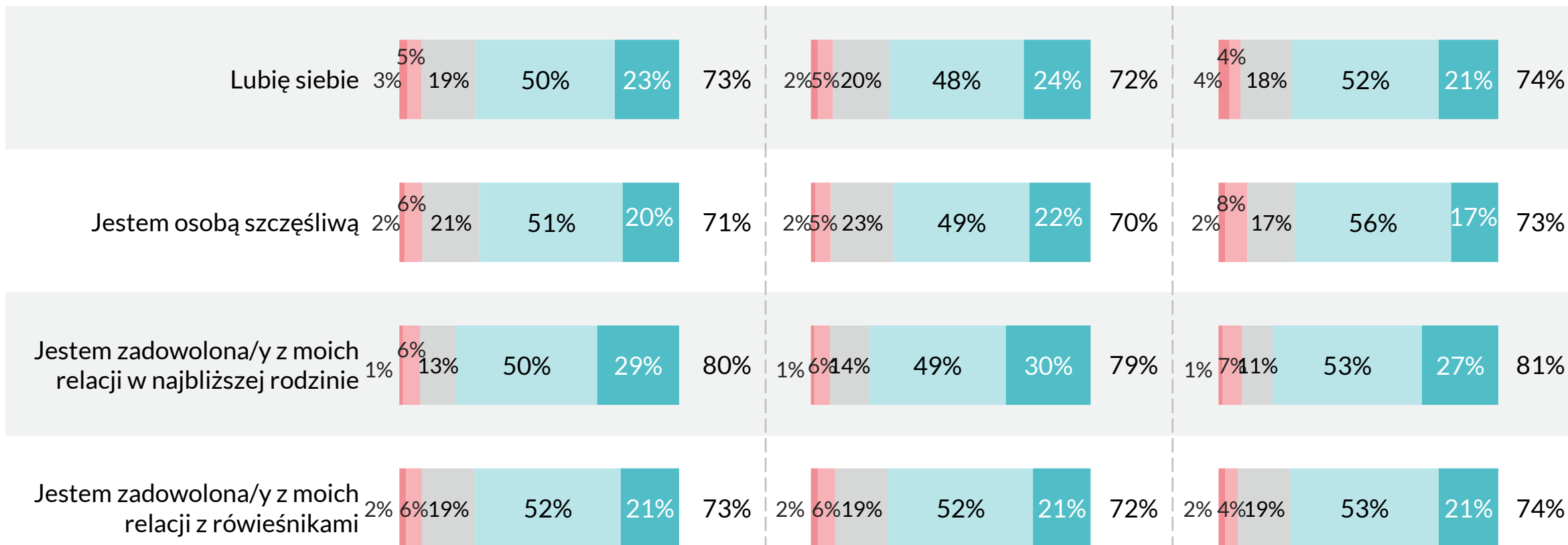
13-15 lat, N=404

16-17 lat, N=202

Zdecydowanie +  
raczej się zgadzam

Zdecydowanie +  
raczej się zgadzam

Zdecydowanie +  
raczej się zgadzam



▲▼ Różnice istotne statystycznie vs ogółem (0,95)

## Poziom zadowolenia z wyglądu a inne obszary życia

■ Raczej+ zdecydowanie zadowolona/y      ■ Zdecydowanie zadowolona/y

Ogółem 16% 83%

Jestem osobą szczęśliwą, N=431 22% 92% ▲

Lubię siebie N=440 22% 95% ▲

Jestem zadowolona/y z moich relacji w najbliższej rodzinie N=483 19% 88% ▲

Jestem zadowolona/y z moich relacji z rówieśnikami N=442 21% 89% ▲

Rodzice chwalą mój wygląd (często) N=264 25% 91% ▲

Rodzice krytykują mój wygląd (często lub czasami) N=119 9% 70% ▼

Koleżanki/ koledzy chwalą mój wygląd (często) N=87 33% 94% ▲

Koleżanki/ koledzy krytykują mój wygląd (często lub czasami) N=119 13% 65% ▼

▲▼ Różnice istotne statystycznie vs ogółem (0,95)



## Dobrze wyglądać, dbać o siebie

Na dobre samopoczucie związane z własnym wyglądem w dużej mierze wpływa strój. Fajne ubranie (stylówka, outfit, fit) to podstawa dobrego wyglądu. Duże znaczenie ma też ogólne zadbanie i higiena osobista – przede wszystkim czyste, dobrze ułożone lub ostrzyżone włosy, czyste paznokcie (u dziewczyn często zrobiony manicure), zadbana cera – badane podkreślały, że ważniejsze od make up'u jest zadbanie o zdrową skórę twarzy (codzienna rutyna, kremy i maseczki, okazjonalne wizyty u kosmetyczki).

Na ładnym wyglądzie zależy przede wszystkim, gdy istnieje perspektywa poznawania nowych osób, z bliskimi można sobie pozwolić na większy luz i pokazanie niedoskonałości.



## Dobrze wyglądać CYTATY

*Zwracam uwagę na fryzurę. Chodzę do fryzjera raz na miesiąc. Za każdym razem coś nowego. Zazwyczaj to fryzjerka mi coś proponuje. (Franek, 15 lat, Warszawa)*

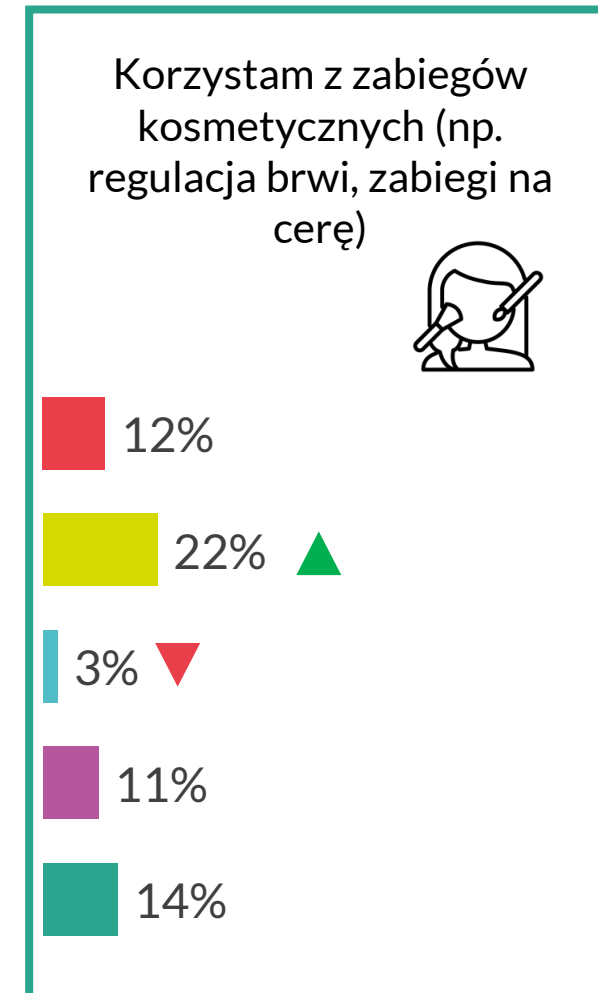
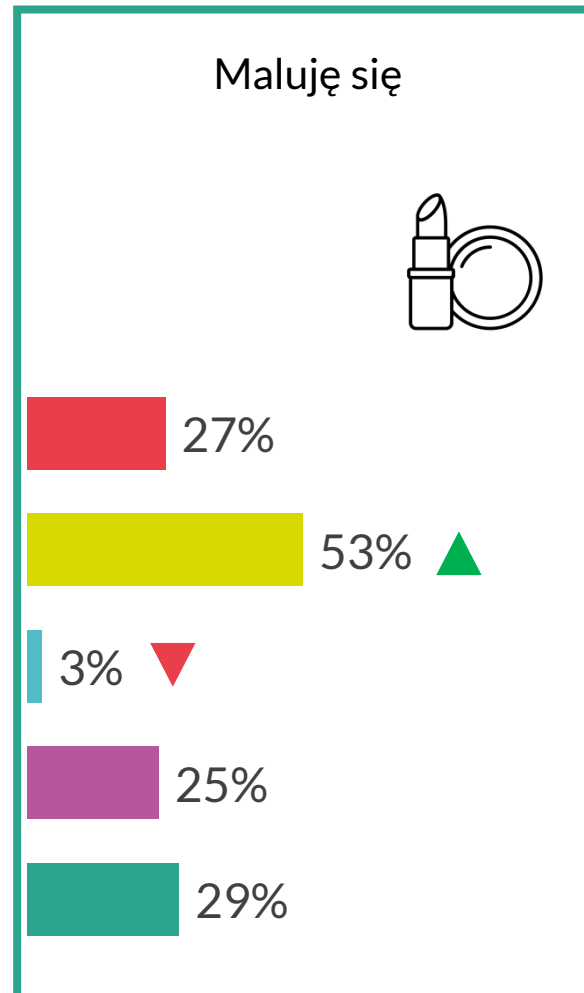
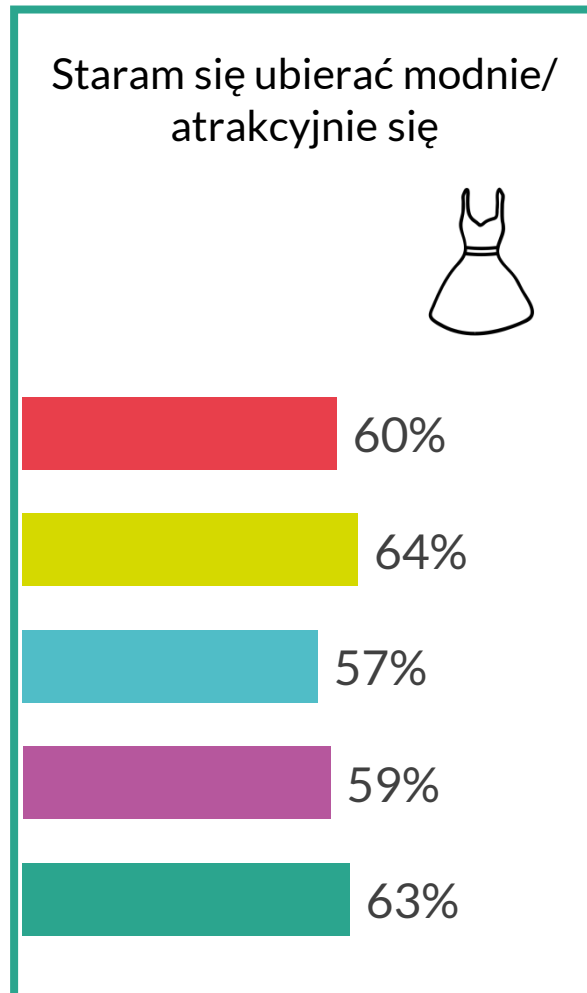
*Higienicznie - włosy, paznokcie czyste, umyta twarz i zęby i czyste ubranie. Dobrze wyglądać, to czuć się dobrze. Najważniejsze jest dobrze wyglądać jak poznajesz nowych ludzi, na przykład jak idziesz to nowej szkoły. Ale im bliższe stają się relacje, tym mniej to jest ważne. Dla nich nie liczy się to jak wyglądasz już wtedy, tylko kim jesteś, Imprezy i randki to szczególnie się chcę wyglądać. Na takie super wyszykowanie się nie potrzebuje dużo, mi najwięcej czasu zajmuje jednak wybranie stroju. (Paulina, 17 lat, okolice Wałbrzycha)*

*Typowa rzecz od której zależy moje poczucie, czy wyglądam dobrze czy nie to są moje włosy, które są bardzo dziwne i bardzo różnie się układają. Czasami widzę, że o nie, fu, dlaczego dzisiaj tak wyglądam, a czasami się ułożą super i wtedy czuję się dobrze. (Martyna, 15 lat, Warszawa)*

*Czuć się dobrze z samym sobą. Wyglądasz dobrze kiedy się czujesz ze sobą ok. Czuję się ok jak jestem zadbany, jak jestem fajnie ubrany. Ubrania nie muszą być markowe, ale czyste i ładne dla samego siebie. Nie ubieram się w markowe rzeczy, kupuję ubrania w TKMaxxie, w lumpach. Inspirację czerpię z własnej głowy. Liczy się dla mnie, żebym miał fajny outfit. (Antek, 16 lat, Warszawa)*

*Zależy mi, żeby ładnie wyglądać w szkole to są też rówieśnicy, których mniej znam, a mogłabym znać i chciałabym zrobić dobre wrażenie. Na dorosłych średnio mi zależy, żeby zrobić wrażenie, szczególnie wyglądem. (Kaja, 13 lat, Kraków)*

■ Ogółem, N=606   ■ Dziewczęta, N=287   ■ Chłopcy, N=319   ■ 13-15 lat, N=404   ■ 16-17 lat, N=202

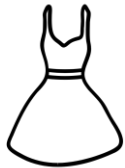


▲▼ Różnice istotne statystycznie vs ogółem (0,95)

Z8. W jaki sposób starasz się wpływać na swój wygląd zewnętrzny?

■ Ogółem, N=606

Staram się ubierać modnie/  
atrakcyjnie się



60%

Wśród osób, które spędzają czas  
stale w social media: 72% ▲

Maluję się



27%

Wśród osób, które spędzają mniej  
czasu w social media (kilka razy  
dziennie lub rzadziej): 18% ▼

Wśród osób, które publikują  
zdjęcia kilka razy w tygodniu lub  
częściej: 36% ▲

Korzystam z zabiegów  
kosmetycznych (np.  
regulacja brwi, zabiegi na  
cerę)



12%

Wśród osób, które spędzają czas  
stale w social media minimum  
kilkanaście razy dziennie:  
17% ▲

▲▼ Różnice istotne statystycznie vs ogółem (0,95)

## Znaczenie wyglądu

Wygląd stanowi istotny element życia nastolatków i wysoki odsetek postrzega go jako mający wpływ na różne aspekty życia.

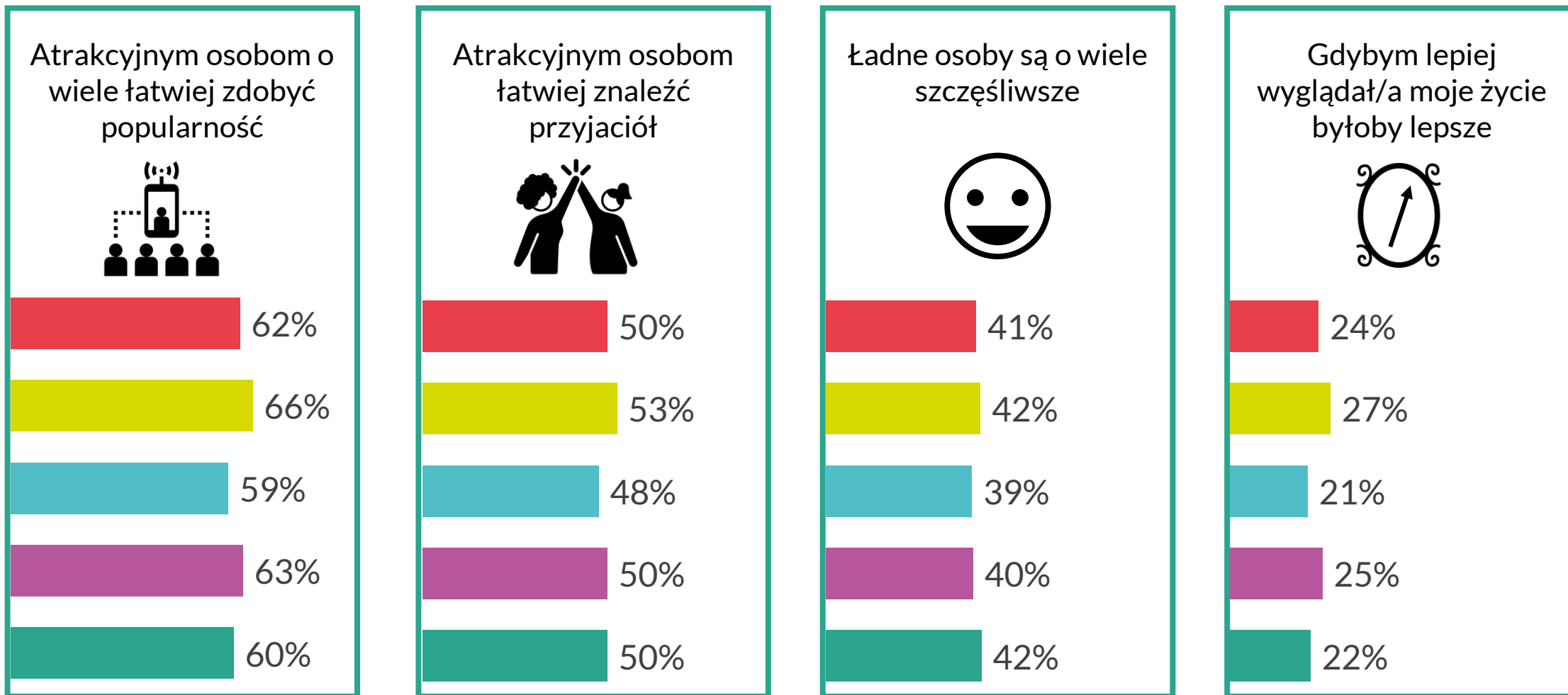
Większość nastolatków uważa, że **osoby, które są atrakcyjne mogą z większą łatwością zdobyć popularność (62%)**. Połowa natomiast zgadza się ze stwierdzeniem, że atrakcyjnym osobom łatwiej znaleźć przyjaciół. Wśród osób, które osobiście doświadczyły internetowej krytyki ze względu na wygląd poziom zgadzania się z tymi przekonaniem jest wyższy (odpowiednio 73% i 61%)

Wygląd może mieć też wpływ na szczęście – wg 4 na 10 nastolatków ładne osoby są o wiele szczęśliwsze. Ci, którzy spędzają więcej czasu w social mediach (stałe w ciągu dnia) częściej zgadzają się z takim stwierdzeniem (53%).

W odniesieniu do własnych doświadczeń nastolatki rzadziej deklarują znaczący wpływ wyglądu. 1 na 4 nastolatków sądzi, że jego/jej życie byłoby lepsze, gdyby lepiej wyglądał/a. Wśród osób, które doświadczyły hejtu ze względu na wygląd odsetek ten wynosi 40%. Wśród osób, które spędzają czas stałe w social media: 36%.



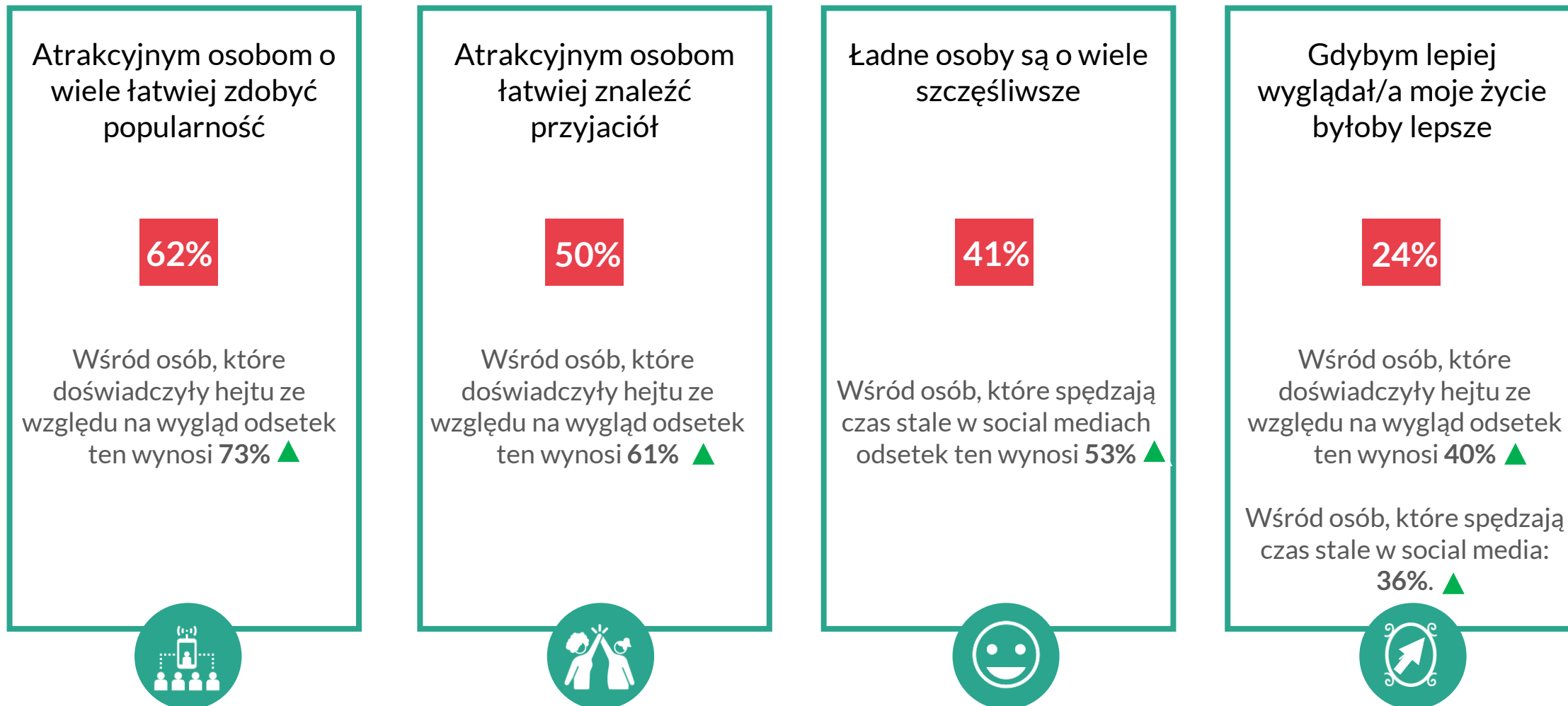
■ Ogółem N=606 ■ dziewczęta N=287 ■ chłopcy N=319 ■ 13-15 lat N=404 ■ 16-17 lat N=202



▲ ▼ Różnice istotne statystycznie vs ogółem (0,95)

Na wykresie zaprezentowano odsetek odpowiedzi: raczej + zdecydowanie się zgadzam

## ■ Ogółem N=606 (Zdecydowanie + raczej się zgadzam)



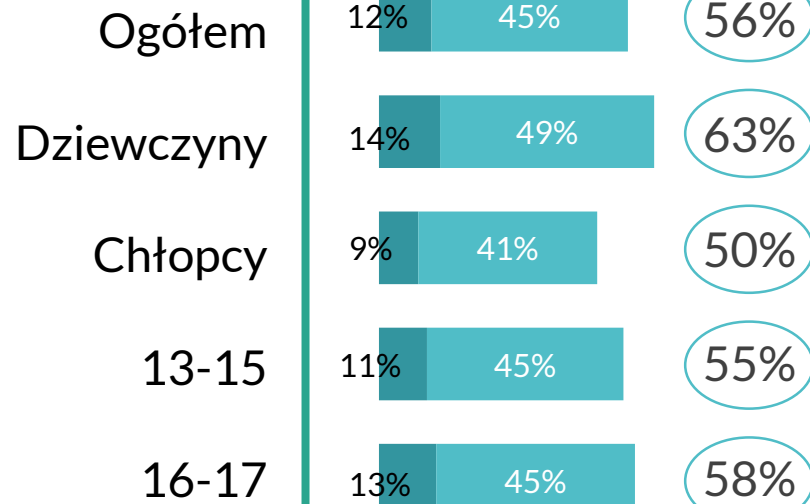
▲ ▼ Różnice istotne statystycznie vs ogółem (0,95)

■ Często ■ Czasami

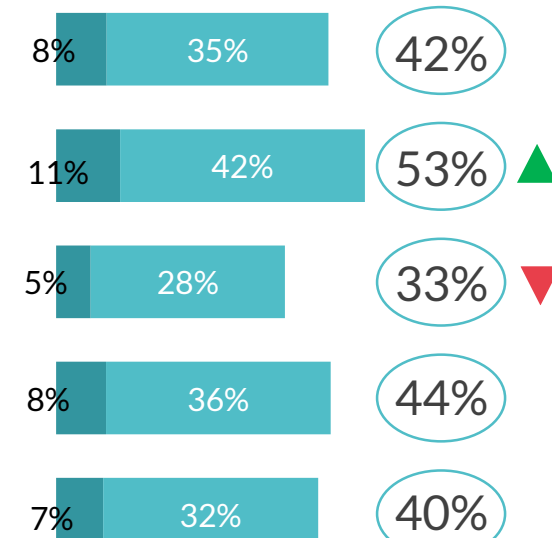
XX% Często + czasami



Rozmawiam z koleżankami/ kolegami o wyglądzie innych osób w naszym wieku



Kiedy spotykam moje (koleżanki/kolegów) myślę o tym, kto z nas wygląda lepiej, a kto gorzej



▲ ▼ Różnice istotne statystycznie vs ogółem (0,95)





FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ

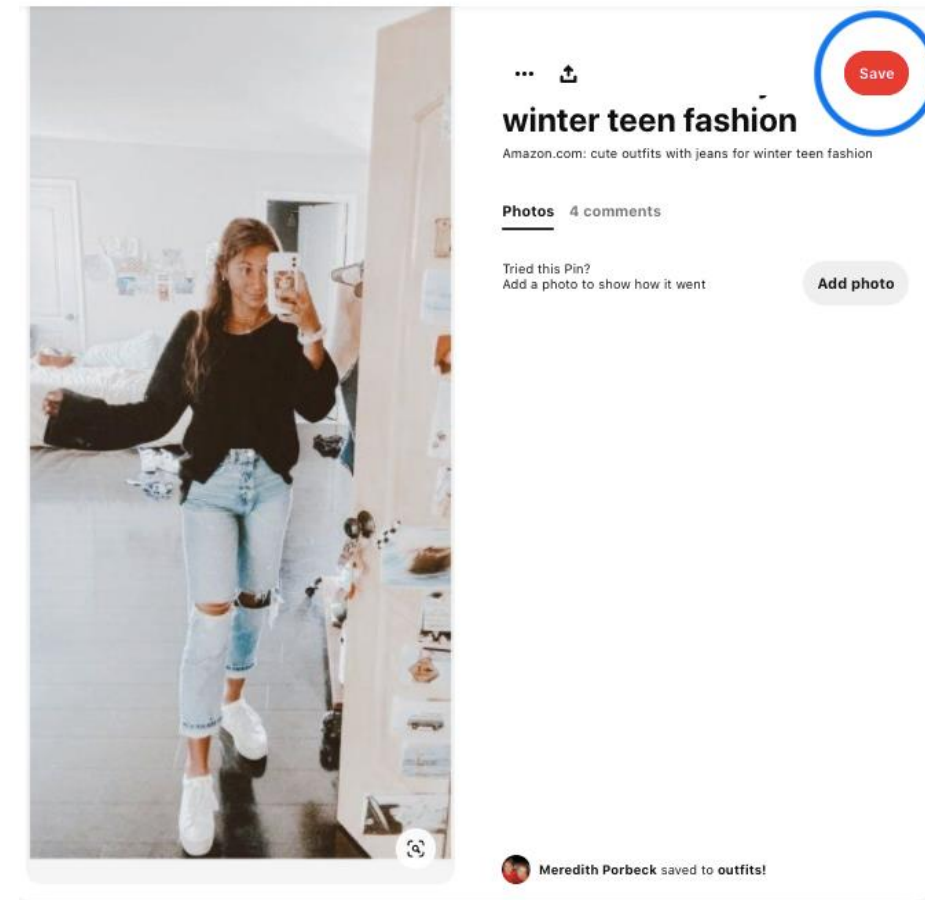
# Media społecznościowe jako źródło presji i inspiracji

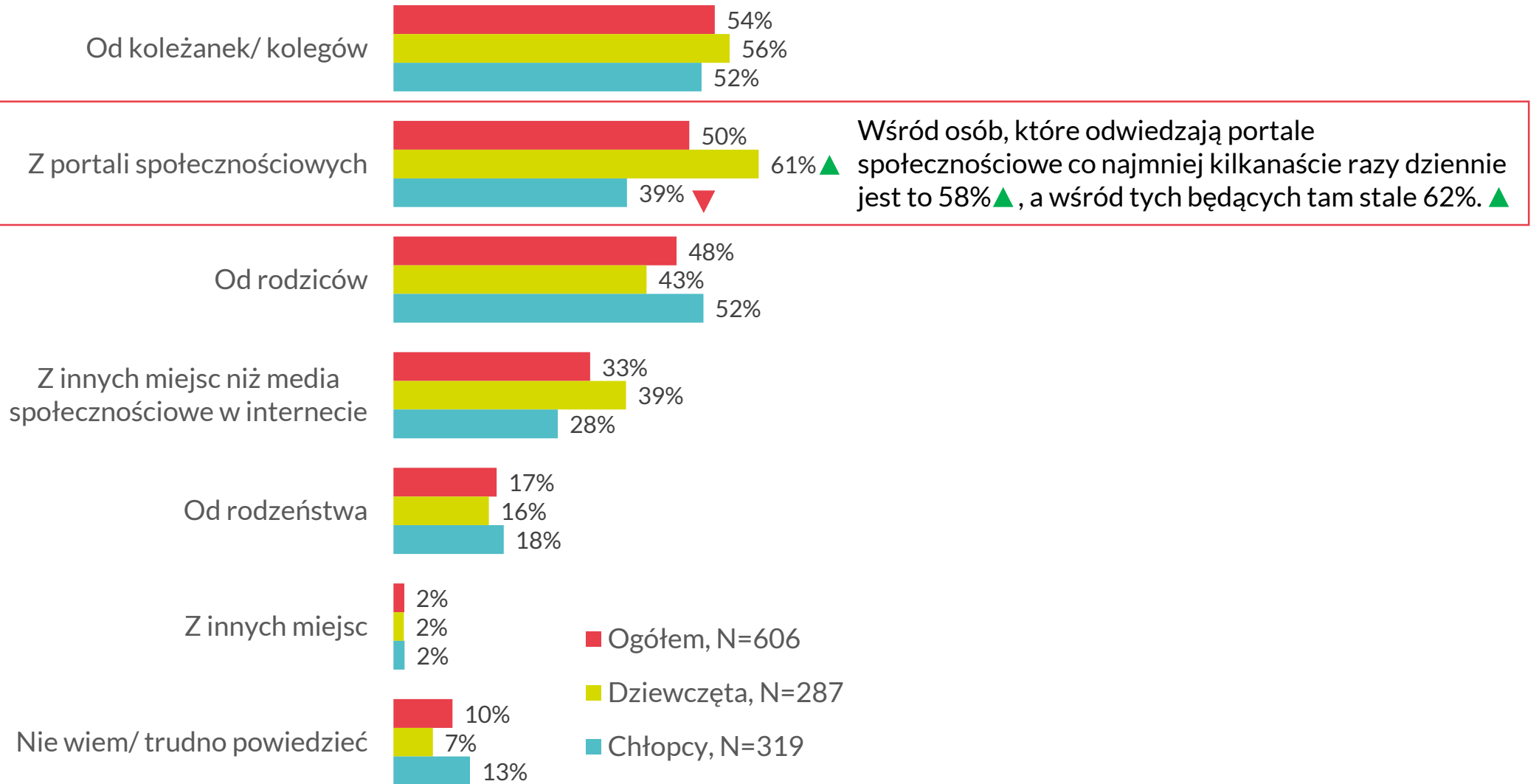
## Outfit jak z Pinteresta, rzęsy z zagranicznego Youtuba

Media społecznościowe to zwłaszcza dla dziewczyn bardzo ważne miejsca szukania inspiracji, ale też konkretnej wiedzy na temat tego jak dbać o swój wygląd. W social mediach można poznać proste i modne triki, ale też dzięki kursom online, albo tutorialom zdobyć zaawansowaną wiedzę jak dbać o swój wygląd np. w jaki sposób samodzielnie, w domu przedłużyć sobie rzęsy. Stylówka lub outfit/fit (tak się mówi na ubranie) często jest wynikiem oglądania zdjęć na Instagramie lub Pinterestcie.

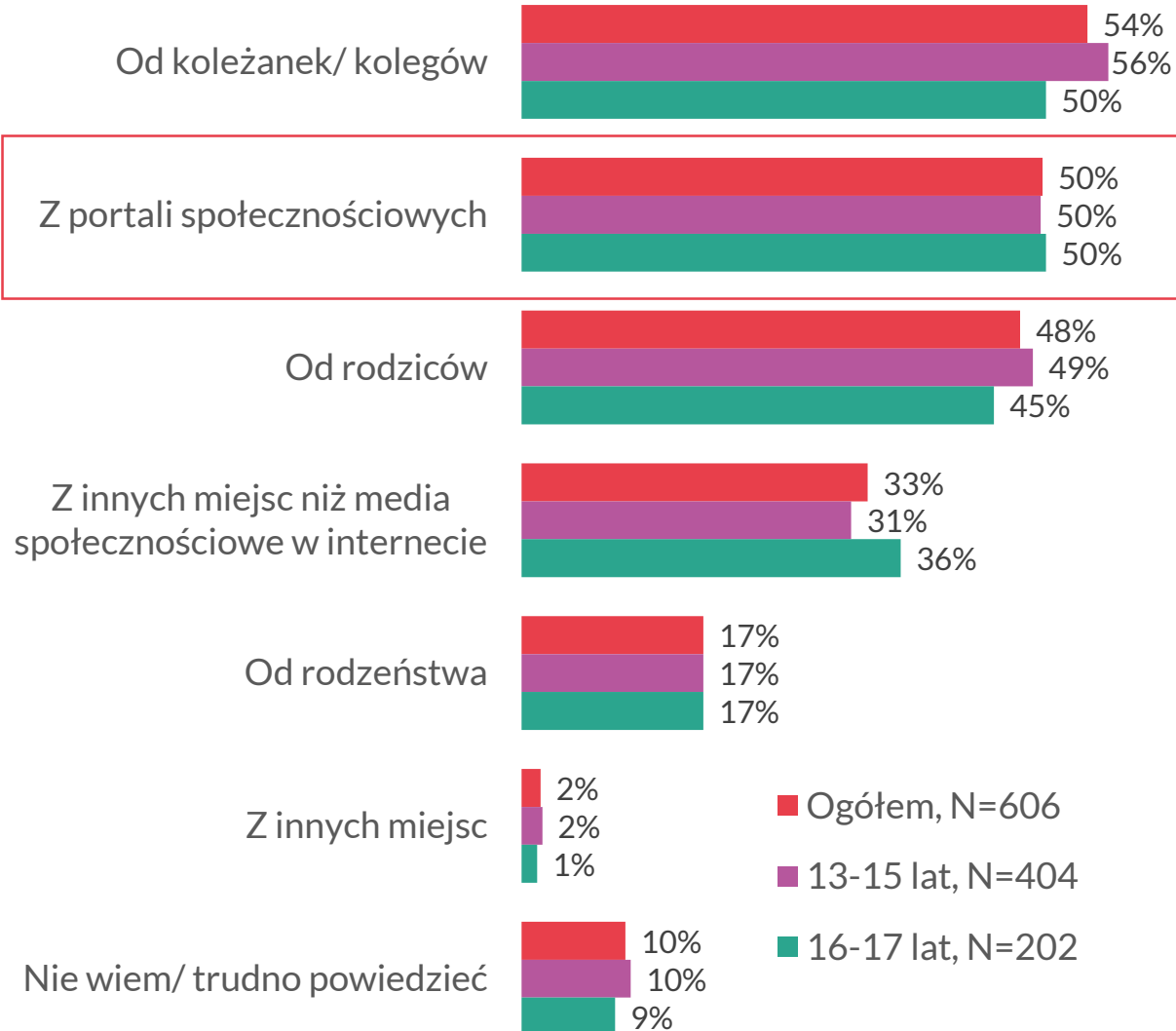
*Ja osobiście robię sobie rzęsy (przedłużam sobie rzęsy) to mi dodaje pewności siebie, jak je mam to nie muszę się malować i zauważyłam, że jak ich nie mam to jednak bardzo źle się czuję. Lepiej się czuję też z paznokciami. Sama sobie robię te rzęsy i paznokcie żelem. Musiałam się dużo podowiadzać na youtubie, darmowy kurs zrobiłam, jak była panedmia też o rzęsach online. Rzęsy to tylko na zagranicznym Youtubie, kurs znalazłam w grupie na Facebooku, paznokcie to na Youtubie i książki z Empiku np. skutki źle wykonanego manicure, ale też pod malowanie wzorków Red Lipstick Monster książkę też mam to był super miks wiedzy i inspiracji. (Wiktorja, 17 lat, Wałbrzych)*

*Ja nie mam Instagrama, Pinterest to jest dla mnie główne miejsce gdzie szukam inspiracji. Ja zawsze mam jakiś ładny outfit. Ja mam tak, że jak jest Pinterest to jest bardzo dużo różnych stylów wśród nastolatków - indie, vintage, dark academy. Ja mam fazę zawsze na różne. Jak mam taki look jak z Pinteresta to wtedy się dobrze czuję. Chciałabym nosić pomalowane paznokcie. Do szkoły nie mogę, a w wakacje bardzo często noszę. Nie tipsy, ale długie paznokcie i pomalowane. Jest paznokci dużo na pinterestcie. Jest taki modny wzorek w kwiatki. Są takie wzorki, które są modne. (Kaja, 13 lat, Kraków)*





Wśród osób, które odwiedzają portale społecznościowe co najmniej kilkanaście razy dziennie jest to 58% ▲, a wśród tych będących tam stale 62%. ▲



▲ ▼ Różnice istotne statystycznie vs ogółem (0,95)

## Chciałabym mieć usta jak Kylie Jenner

Media społecznościowe, konkretne osoby, których profile młodzi ludzie śledzą, mają wpływ na to jak chcieli by wyglądać. Z jednej strony badani wiedzą, że wizerunek, który można zobaczyć w social mediach często ma niewiele wspólnego z rzeczywistością, z drugiej oglądając tyle "pięknych" ludzi zaczynają się czuć ze sobą gorzej, ale też aspirują do wyglądu osób, które followują.

*Jakbym miała nieograniczony budżet to bym powiększyłabym usta kwasem hialuronowym i zrobiła operację plastyczną nosa. Kylie Jenner mi się bardzo podoba i ona jest dla mnie inspiracją.* (Karolina, 17 lat, okolice Wałbrzycha)

*Kylie Jenner podoba mi się. Ta pewność siebie. Uwielbiam jak kobiety są pewne siebie. Jak dziewczyny mają z czymś problem to ja natychmiast też to odkrywam i zaczyna mi to przeszkadzać.* (Antek, 17 lat, Warszawa)

Oczywiście, że są osoby, które widzę na Instagramie i czuję się od nich brzydsza. Myślę, że mają super stylówkę, są ekstra ubrane, albo, że są piękne. Bardzo duże znaczenie ma ubranie. Piękna dziewczyna ma ładne włosy, ładne oczy, ładną cerę. Na pewno zdarzyło mi się zazdrościć dziewczynom, które widziałam na Instagramie, że wow, ale ona ma piękne oczy, ale ma piękny nos. (Zosia, 17 lat, Warszawa)

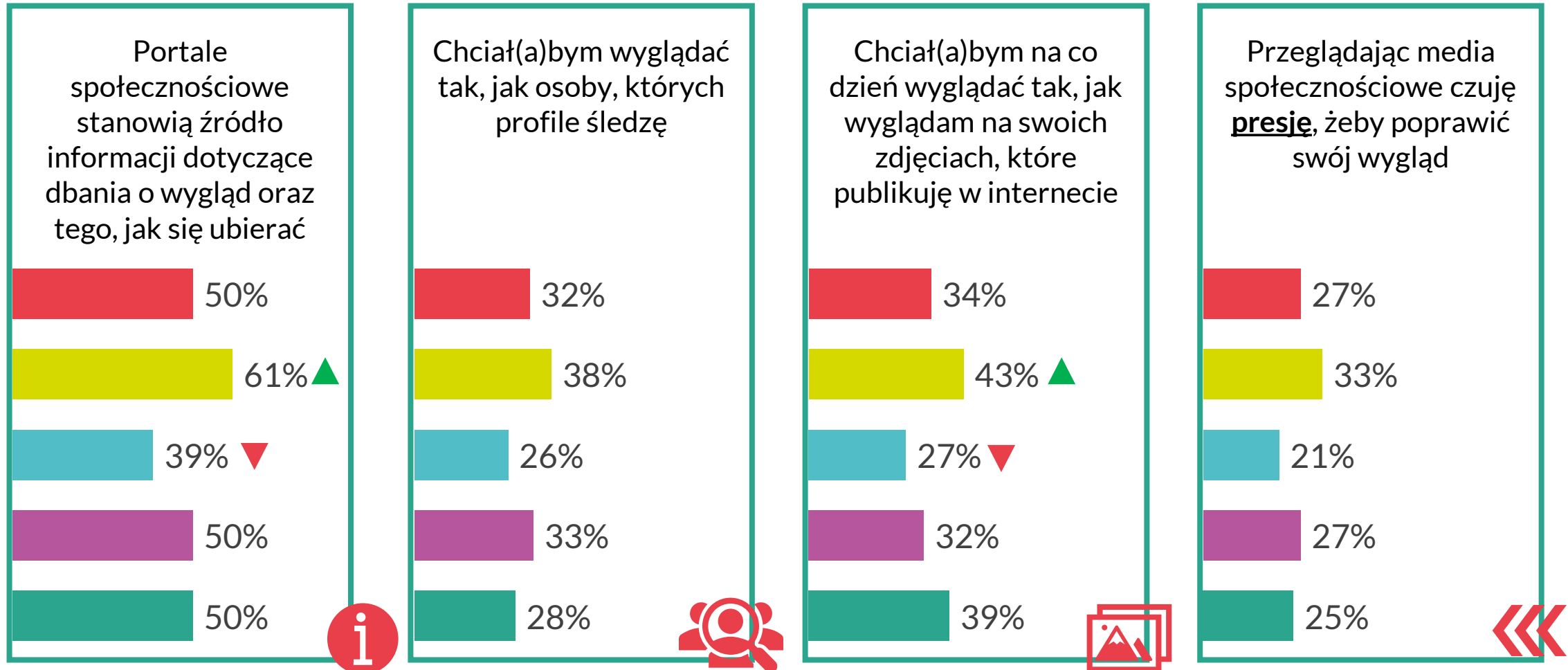
Chciał(a)bym wyglądać tak, jak osoby, których profile śledzę

32%

Wśród osób, które są ofiarami hejtu ze względu na wygląd odsetek ten wynosi 48%

Wśród osób, które spędzają czas stale w social media: 41%

■ Ogółem, N=606   ■ Dziewczęta, N=287   ■ Chłopcy, N=319   ■ 13-15 lat, N=404   ■ 16-17 lat, N=202



▲ ▼ Różnice istotne statystycznie vs ogółem (0,95)

Na wykresie zaprezentowano odsetek odpowiedzi: raczej + zdecydowanie się zgadzam

N4. Skąd czerpiesz inspiracje lub wiedzę dotyczące dbania o wygląd oraz tego, jak się ubierać? Zaznacz proszę wszystkie pasujące odpowiedzi/ N3. W jakim stopniu zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami.../ Baza: wszyscy respondenci

Doświadczanie hejtu łączy się z wyższym dążeniem do wzorców obecnych w mediach społecznościowych.

■ Ogółem N=606

Portale społecznościowe stanowią źródło informacji dotyczące dbania o wygląd oraz tego, jak się ubierać



**50%**

Wśród osób, które są ofiarami hejtu ze względu na wygląd odsetek ten wynosi **62%** ▲

Wśród osób, które spędzają czas stale w social media: **62%** ▲

Chciał(a)bym wyglądać tak, jak osoby, których profile śledzę



**32%**

Wśród osób, które są ofiarami hejtu ze względu na wygląd odsetek ten wynosi **48%** ▲

Wśród osób, które spędzają czas stale w social media: **41%** ▲

Chciał(a)bym na co dzień wyglądać tak, jak wyglądam na swoich zdjęciach, które publikuję w internecie



**34%**

Wśród osób, które publikują zdjęcia kilka razy w tygodniu odsetek ten wynosi **48%** ▲

Przeglądając media społecznościowe czuję **presję**, żeby poprawić swój wygląd



**27%**

Wśród osób, które są ofiarami hejtu ze względu na wygląd odsetek ten wynosi **41%** ▲

Wśród osób, które spędzają czas stale w social media odsetek ten wynosi **38%** ▲

▲▼ Różnice istotne statystycznie vs ogółem (0,95)

Na wykresie zaprezentowano odsetek odpowiedzi: raczej + zdecydowanie się zgadzam

N4. Skąd czerpiesz inspiracje lub wiedzę dotyczące dbania o wygląd oraz tego, jak się ubierać? Zaznacz proszę wszystkie pasujące odpowiedzi

N3. W jakim stopniu zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami: Baza: ogółem, N=606/ ofiary hejtu N=181/ Stale w social mediach N=135/ Publikujące zdjęcia N=214

## Porno jest oczywistością w świecie chłopców

Oglądanie filmów pornograficznych to temat, który wyraźnie wzbudzał dyskomfort wśród badanych. Nieliczni otwarcie przyznali, że oglądają porno w internecie. **Wszyscy natomiast byli zgodni co do tego, że porno oglądają głównie chłopcy. Znormalizowane jest też rozmawianie o pornografii (z rówieśnikami, nie z dorosłymi) oraz żarty na ten temat pomiędzy chłopcami (np. sugerowanie, że ktoś spóźnia się na spotkanie, bo oglądał porno i masturbował się).** Dziewczynki dużo rzadziej otwarcie przyznają się do oglądania treści pornograficznych. Zarówno pornografia jak i masturbacja (kwestie te często się łączą) są wśród dziewczynek nadal tematem tabu. **Jeden z badanych zwrócił uwagę, że okres pandemii i lockdownu sprawił, że on i jego koledzy oglądali dużo więcej porno niż wcześniej.**

Badani mają świadomość, że aktorzy w filmach pornograficznych "nie wyglądają jak normalni ludzie" oraz, że "stosunek w porno nie wygląda tak jak prawdziwy seks". Badany, który regularnie ogląda porno stwierdził jednak, że ma to wpływ na to w jaki sposób postrzega kobiety, a także ich ciała.

***Ja się przyznam, że oglądam, ale uważam, że to jest złe i strasznie niszczy człowieka i to rzeczywiście sprawia, że się zwraca uwagę na ciała dziewczyn z tej perspektywy. To niszczy edukację seksualną, tak przecież nie wygląda stosunek seksualny. To uprzedmiotawia kobiety. Kobiety w porno nie szanują siebie i ty oglądając porno też nie szanujesz kobiet.*** (Staś, 16 lat, Warszawa)







FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ

# Zadowolenie z wyglądu

## Dziewczynki oceniają swoje ciała gorzej niż chłopcy

Dane ilościowe pokazują różnice w ocenie swojego wyglądu między badanymi chłopcami i dziewczynkami. Swój wygląd ocenia "raczej dobrze" 62% dziewczynek i 71% chłopców. Zbliżony odsetek dziewczynek (17%) i chłopców (15%) zadeklarowało, że jest zdecydowanie zadowolona ze swojego wyglądu.

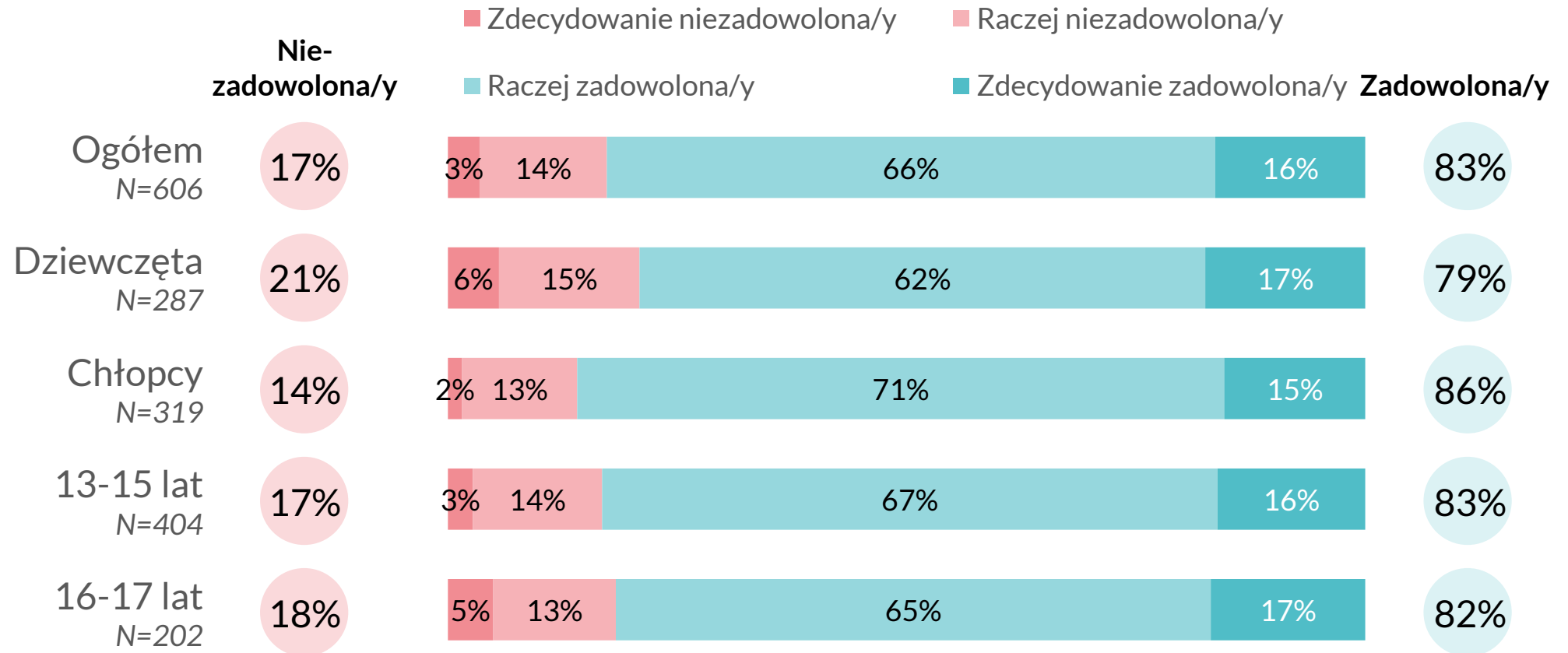
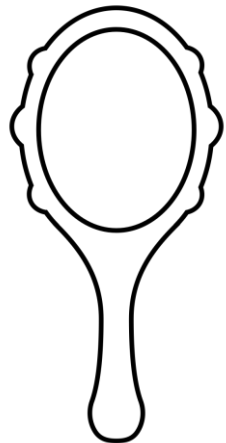
Dziewczynki podchodzą dużo bardziej krytyczne w stosunku do poszczególnych partii swojego ciała. Dotyczy to szczególnie ud – 23% dziewczynek negatywnie ocenia swoje uda, podczas gdy ten sam problem dotyczy jedynie 9% chłopców i brzucha – negatywnie ocenia tę część swojego ciała 24% dziewczynek i 17% chłopców. Jak wyraźnie pokazują wykresy z kolejnych slajdów w badanej próbie dziewczynki oceniały gorzej od chłopców każdą z części lub cech swojego ciała. Jest to bardzo znamienne i pokazuje, że pomimo takich trendów jak ciałopozytywność dążenie do ideału w obszarze wyglądu (i ciała) jest nadal bardzo silnie zakorzenione wśród dziewczynek.

*Zawsze uważałam, że mam za grube uda, to bym chciała zmienić. Zawsze jak siadałam to one się tak rozlewały, a moich braci nie. (Zosia, 17 lat, Warszawa)*

*Nie lubię moich oczu, bo są nierówne. Niesymetryczność mojej twarzy, zwracam na to uwagę. Zdecydowanie wobec siebie jestem bardziej krytyczna niż jak patrzę na innych ludzi. Jak patrzę na innych to mnie wcale nie obchodzi czy ktoś ma jedno oko wyżej albo niżej. (Martyna, 15 lat, Warszawa)*



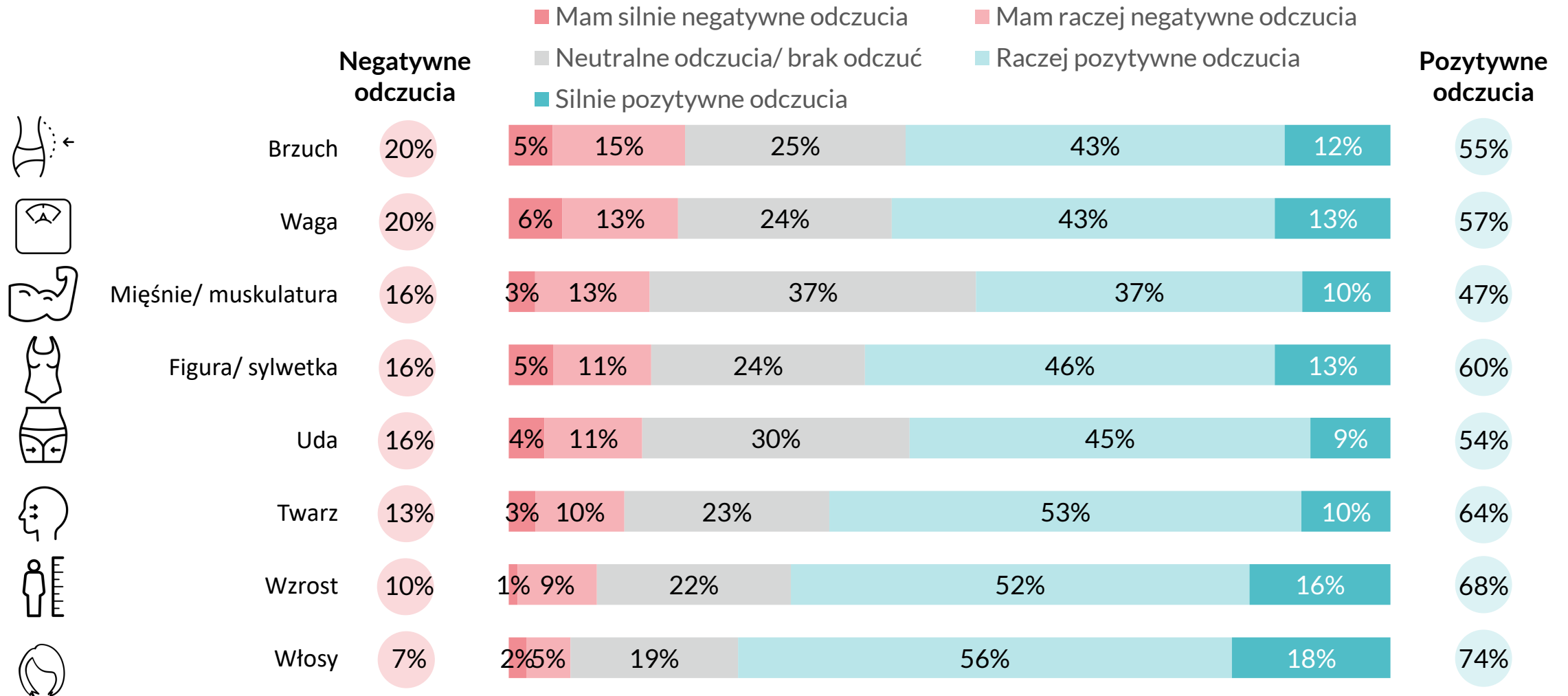
## Poziom zadowolenia z wyglądu



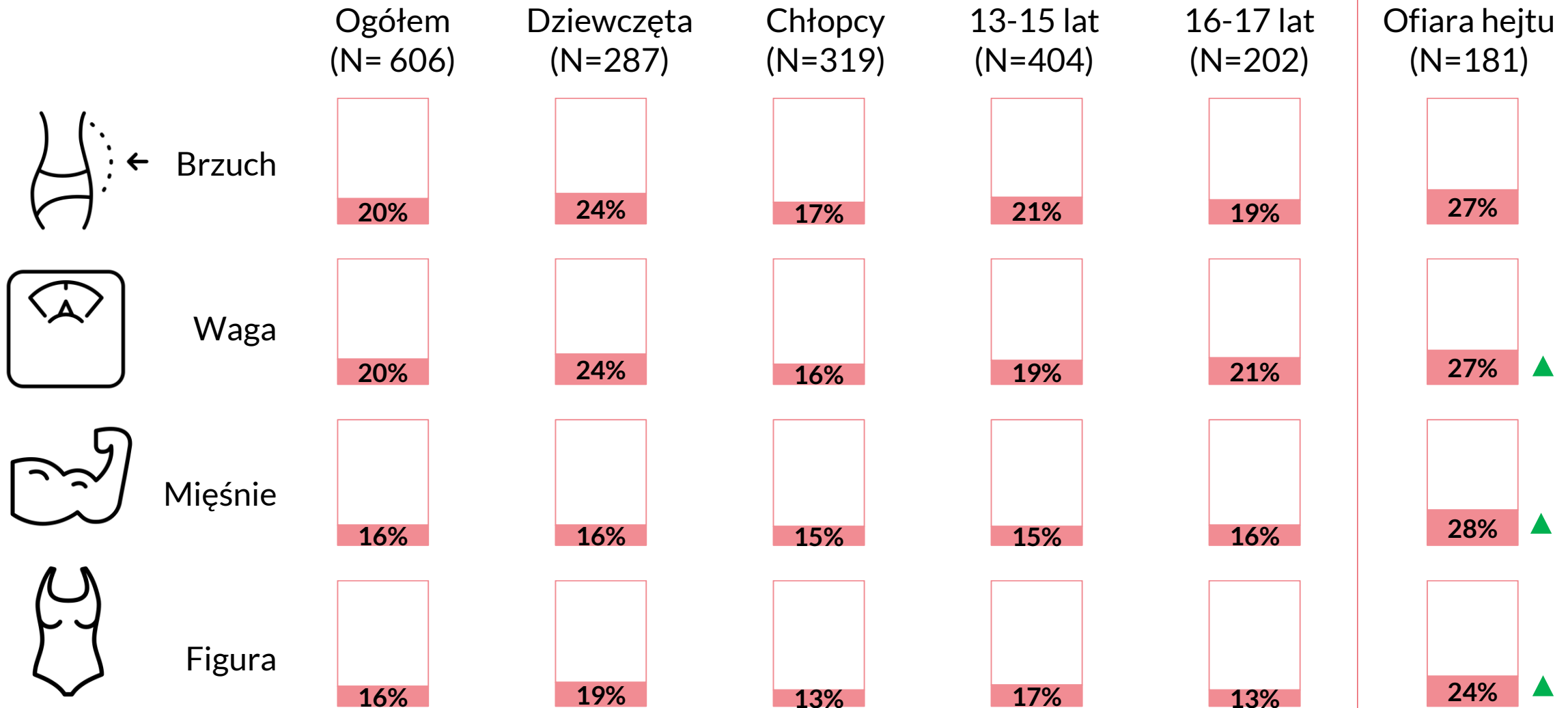
▲▼ Różnice istotne statystycznie vs ogółem (0,95)

Z2. Zaznacz proszę w jakim stopniu jesteś zadowolona/y ze swojego wyglądu  
Baza: wszyscy respondenci

▲▼ Różnice istotne statystycznie vs ogółem (0,95)



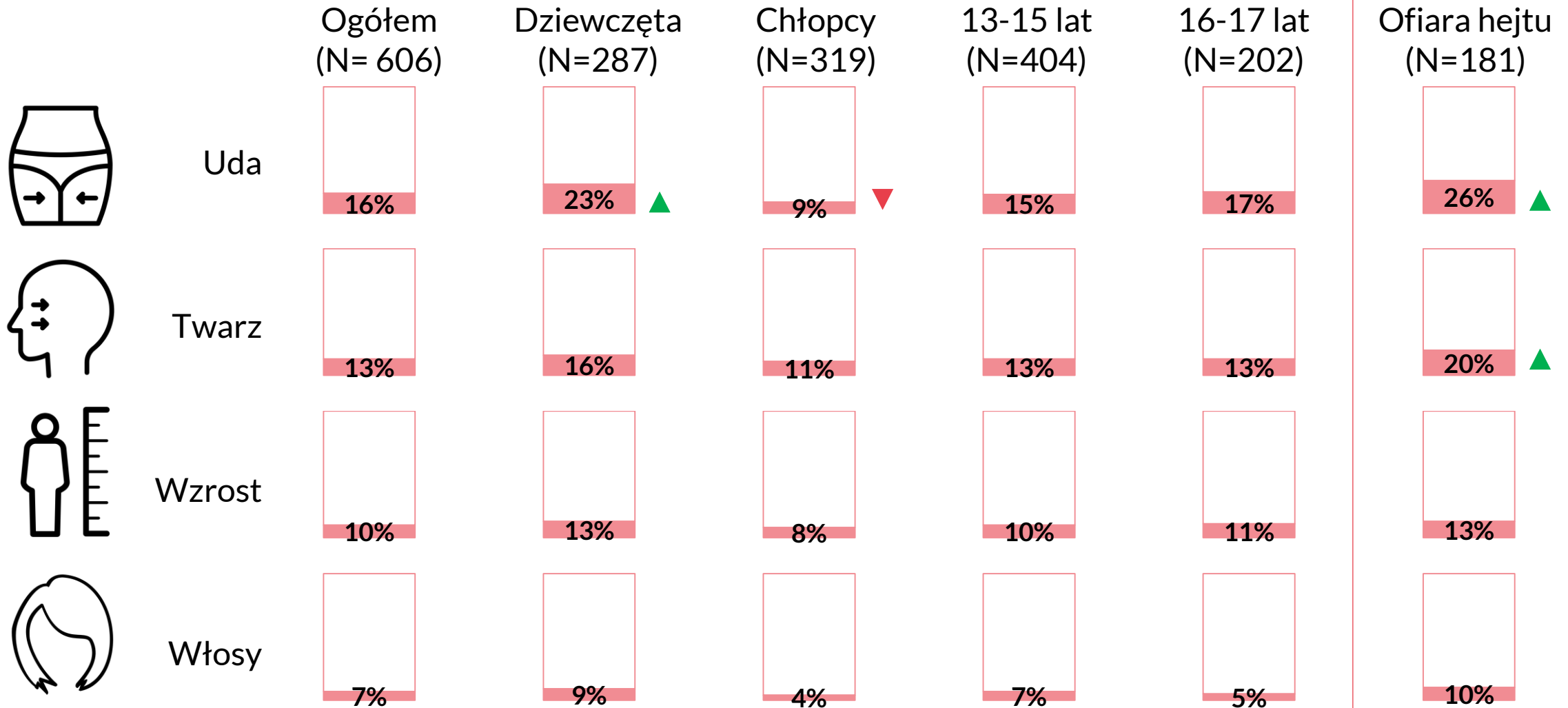
## Negatywne odczucia wobec ciała



▲▼ Różnice istotne statystycznie vs ogółem (0,95)

Z3: Poniżej prezentujemy listę różnych cech ciała/ Dla każdego z nich zaznacz proszę, jakie odczuwasz wobec niego emocje, kiedy myślisz o SWOIM wyglądzie: (N = 606)

Negatywne odczucia wobec ciała



▲▼ Różnice istotne statystycznie vs ogółem (0,95)

Z3: Poniżej prezentujemy listę różnych cech ciała/ Dla każdego z nich zaznacz proszę, jakie odczuwasz wobec niego emocje, kiedy myślisz o SWOIM wyglądzie: (N = 606)

## Nie chcemy być grubi, nie chcemy być z grubymi

Pomimo deklarowanego przez badanych neutralnego podejścia do wyglądu innych osób, szczególnie w kwestii nadwagi, **nikt nie chciałby, aby jego/jej chłopak/dziewczyna był/a gruby/a.**

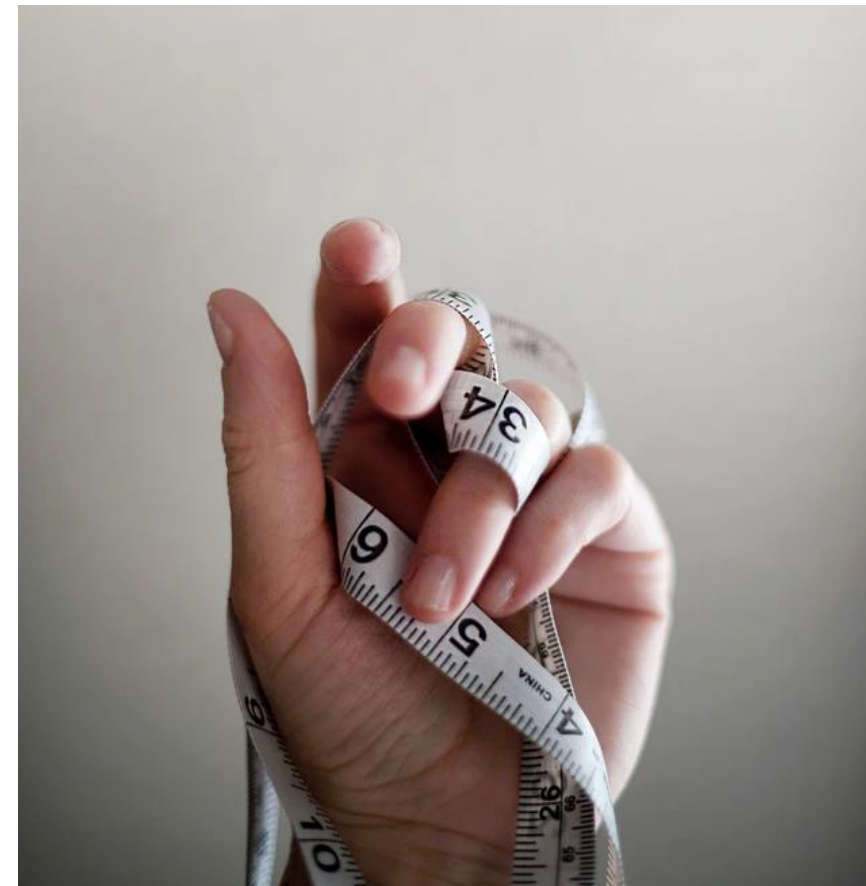
Obawa przed otyłością była również jednym z częściej wyrażanych lęków związanych z własnym wyglądem. **Aż 40% dziewczyn martwi się tym, że mogłoby przytyć. Obawę tę wyraża znacznie mniej, bo 26% chłopców. To kolejny dowód na to jak wielką kulturową presję dotyczącą idealnego wyglądu wciąż odczuwają dziewczęta.**

*Nikt z moich znajomych nie powie wprost, że nie podobają mu się grube osoby, ale wydaje mi się, że dużo osób tak myśli i nie wyobraża sobie być z grubą osobą albo być grubym. To jest ta fat phobia, to jest w nas bardzo głęboko zakorzenione. (Martyna, 15 lat, Warszawa)*

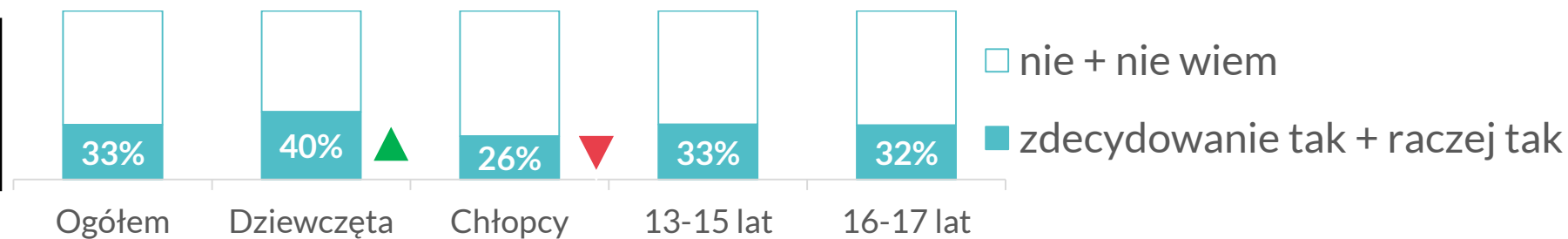
*Nie mógłbym być z grubą dziewczyną. Mam trochę wyważone do przodu ego, staram się nad tym pracować. Nigdy nie miałem problemu z dziewczynami, nie mógłbym być z grubą dziewczyną, bo to mi się nie podoba. (Antek, 16 lat, Warszawa)*

*Czasem się zastanawiam czy mogłabym być z grubym chłopakiem, jakby mnie jakoś ujął to tak. Myślę, że mogłabym być z grubym chłopakiem, ale jednak podświadomie myślę, że bym się nie zainteresowała grubym chłopakiem. (Zosia, 17 lat, Warszawa)*

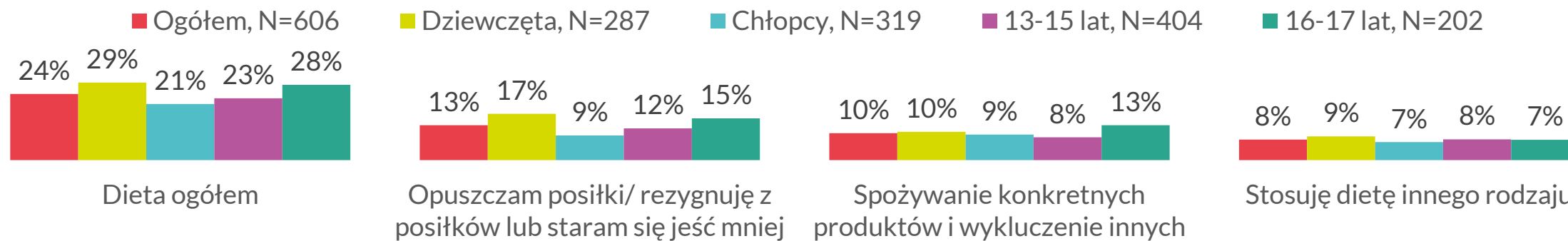
*U dziewczyn zwracam uwagę na wzrost - żeby była niższa, nie chciałbym mieć wyższej od siebie dziewczyny. Kolor włosów nie ma dla mnie znaczenia i raczej szczupłą niż otyłą osobą. Nie chciałbym być z otyłą osobą. (Franek, 15 lat, Warszawa)*



Martwię się tym, że mogę przytyć



Podjęmowanie diety w celu zmiany wyglądu



33% nastolatków martwi się tym, że może przytyć. Wśród tych, które są ofiarami internetowego hejtu ze względu na wygląd jest to 46%. ▲

24% nastolatków przynajmniej od czasu do czasu stosuje dietę w celu wpływu na wygląd. Wśród tych, które są ofiarami internetowego hejtu ze względu na wygląd jest to 33%. ▲

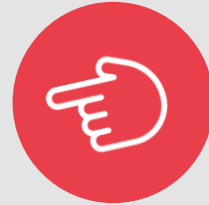
▲▼ Różnice istotne statystycznie vs ogółem (0,95)

Z8. W jaki sposób starasz się wpływać na swój wygląd zewnętrzny? Zaznacz proszę wszystkie działania, które zdarza Ci się podejmować choćby od czasu do czasu.

Z6. Dla każdego ze stwierdzeń zaznacz w jakim stopniu się z nim zgadzasz lub nie zgadzasz/ Baza: wszyscy respondenci, N=606/ ofiary hejtu N=181



### Czasami jest mi wstyd, że tak wyglądam



Ogółem: 18%  
Ofiary hejtu: 29% ▲

### Nienawidzę mojego ciała



Ogółem: 9%  
Ofiary hejtu : 17% ▲  
Stale w social media: 17% ▲

### Chciał(a)bym wyglądać bardziej normalnie



Ogółem: 21%  
Ofiary hejtu : 32% ▲  
Stale w social media: 30% ▲

### Wyglądam gorzej niż większość moich kol.



Ogółem: 15%  
Ofiary hejtu: 29% ▲  
Stale w social media: 26% ▲

### Chciał(a)bym skorzystać z operacji plastycznej



Ogółem: 11%  
Ofiary hejtu: 21% ▲

▲ ▼ Różnice istotne statystycznie vs ogółem (0,95)

Z6. Dla każdego ze stwierdzeń zaznacz w jakim stopniu się z nim zgadzasz lub nie zgadzasz/ Baza: wszyscy respondenci/ ofiary hejtu N=181/ stale w social media N=135



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ

# Wsparcie i krytyka

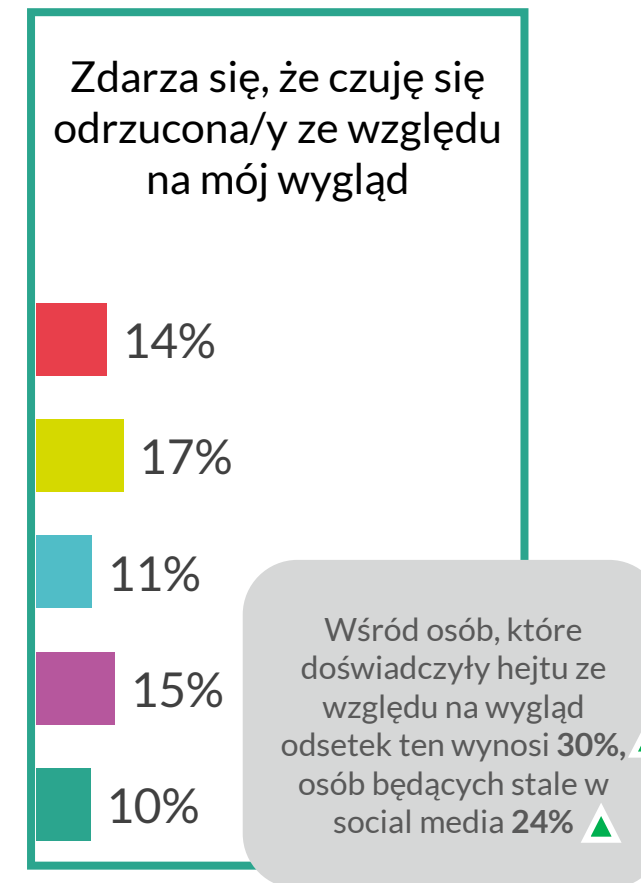
## Body shaming w podstawówce

Według danych z badania ilościowego niemal połowa nastolatków doświadczyła wyśmiewania lub krytyki ze strony koleżanek/ kolegów. Podobny odsetek spotkał się także z krytycznymi uwagami ze strony rodzica/rodziców. **Potwierdziło to również badanie jakościowe - większość naszych rozmówców zetknęła się ze zjawiskiem body shamingu, doświadczając go bezpośrednio lub będąc świadkami sytuacji, w których ktoś z ich znajomych był obiektem drwin i zaczepek dotyczących wyglądu.**

Body shaming w internecie jest dla badanych równoznaczny z hejtem - są to obraźliwe komentarze, zazwyczaj osób anonimowych (bez zdjęć profilowych, z prywatnymi kontami) dotyczące wyglądu.

W grupie rówieśniczej zazwyczaj ofiarami są dziewczęta, a sprawcami chłopcy, chociaż badani opisywali także sytuacje, w których osobami zawstydzającymi były koleżanki. Body shaming to zjawisko szczególnie częste w podstawówce i niejednokrotnie ma związek z pierwszymi oznakami dojrzewania (pojawienie się piersi, owłosienia ciała, zmian trądzikowych). Zdaniem badanych w liceum "już nie wypada" komentować wyglądu innych osób i nie ma miejsca na publiczne wyśmiewanie się z czyjegoś wyglądu.

Z narracji badanych wynika jednoznacznie, że w wielu szkołach brakuje edukacji z zakresu przeciwdziałania temu zjawisku - zarówno dla uczniów i uczennic, ale także dla nauczycielek/li.



## Body shaming CYTATY

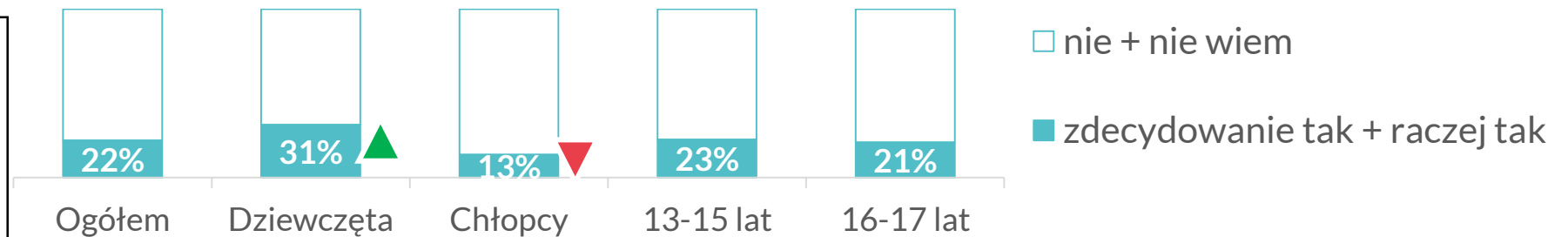
*[Body shaming] To są komentarze na ulicy, w szkole, ale takie ciche. Takie rzeczy się słyszy jak ktoś o kimś rozmawia, to nie jest zawsze głośne. Krzyczenie i zaczepienie tak głośno to bardzo rzadko, to było w podstawówce, teraz w liceum to nie. (Ania, 16 lat, Wałbrzych)*

*Zdarzały mi się komentarze, od kolegów z klasy, jak byłam młodsza, a szybko dorastałam i miałam większy biust i to było krępujące dla mnie i przykre. To zawsze było niby w żarcie np. możesz się wypiąć, albo czy czy możesz się schylić, czy możesz się przy mnie przebierać na WF. W LO tak nie ma, już wszyscy są dojrzalsi i doroślejsi. (Karolina, 17 lat, okolice Wałbrzycha)*

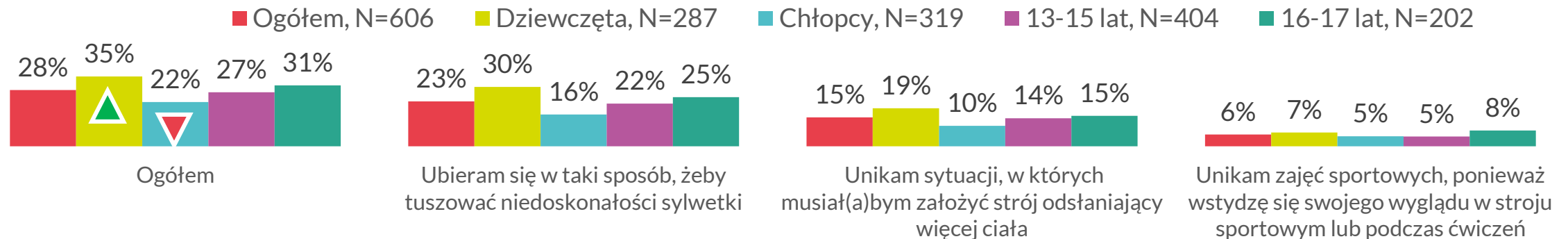
*Chłopcy z mojej podstawówki cały czas komentowali te dziewczyny. Jedna dziewczyna sobie kupiła nowe staniki i wysłała zdjęcia chłopakowi, który jej się podobał i on to rozesał wszystkim kolegom. Jak dziewczyny szły do tablicy to patrzyli się im na tyłki, wysyłali sobie porozumiewawcze spojrzenia. Jak się stało przy ladzie w sklepiku to chłopaki ustawiały sobie krzesła i patrzyli się na tyły dziewczyn i komentowali głośno. Nauczyciele nie zwracali na to uwagi, a dziewczyny były nieśmiałe i nie poruszały tego tematu. A w mojej szkole nie można było nosić krótkich spodni i spódnic, żeby nie prowokować chłopców. To było absurdatne. Dyrektorka powiedziała, że nie możemy nosić krótki ubrań, bo "chłopcom ślinka cieknie". (Zosia, 17 lat, Warszawa)*

*Ofensywne uwagi trzeba olewać, np. patyczak, tak mówią do mnie. Ja to olewam, nie przejmuję się. W świecie rzeczywistym to się zdąża rzadziej, to są zazwyczaj ironiczne przytyki. A w internecie to są uwagi wprost - że ktoś jest gruby i to się mówi wprost. Nauczyciele jak się dowiedzą to reagują, ale rzadko się to zgłasza nauczycielom. To są jednorazowe przytyki, ludzie sobie z tym radzą. Szczególnie na WF-ie są takie uwagi, jak ludzie się przebierają, biegają potem itd. To są niby żarty, ale myślę, że to może być bardzo przykre. (Szczepan, 17 lat, Wałbrzych)*

Stresuje mnie wizja pokazania się znajomym w stroju kąpielowym



Podjęmowanie działań związanych z ukrywaniem ciała



22% nastolatków stresuje się wizją pokazania się w kostiumie kąpielowym. Wśród tych, które są ofiarami hejtu ze względu na wygląd jest to 34%. ▲

28% nastolatków podejmuje działania związane z ukrywaniem/tuszowaniem elementów ciała. Wśród tych, które są ofiarami hejtu ze względu na wygląd jest to 37%. ▲

▲ ▼ Różnice istotne statystycznie vs ogółem (0,95)

## Catcalling

Niestety badane dziewczyny w bolesny sposób zetknęły się ze zjawiskiem **catcallingu**. Kierowane pod ich adresem niechciane komentarze o charakterze seksualnym, pożądlive spojrzenia sprawiają, że nie ubierają się w taki sposób jak chcą, tylko tak, żeby ich nikt nie zaczepił i boją się same chodzić po ulicy. **Najboleśniejsze jest jednak to, że są one przekonane, że catcalling to praktyka na którą jest silne przyzwolenie społeczne.**

*Wyzywanie na ulicy się zaczęło jak miałam 13, 14 lat. Trudno mi sobie wyobrazić, że teraz tak będzie wyglądać moje życie, że jak będzie ciepło to będę się bała chodzić po ulicy jak będzie ciemno. Ja nawet nie potrafię zliczyć ile miałam sytuacji, że ktoś na mnie nagwizdał, coś do mnie krzyczał, albo te wzroki, że ktoś ciebie tak obczaja, takim wzrokiem, a to są czterdziestoletni faceci. Tyle osób wokół mnie się tego boi, miały sytuacje, że ktoś za nimi chodził, że musiały uciekać. To jest w pełni znormalizowane. (Martyna, 15 lat, Warszawa)*

*Ja lubię spódnice i sukienki, ale jest taka bariera, że czasem tego nie robię żeby mieć komentarza od mężczyzn na ulicy. Gwizdy, komentarze, dwuznaczne teksty np. "jaka spódniczka, jakie udo, kuszisz, masz coś pod tą spódniczką". Nigdy nikt nie stanął w mojej obronie. Ja to ignoruję, bo wdawanie się w rozmowę tylko pogarsza sprawę. To ma wpływ na to jak się ubieram, często się przebieram się zanim wyjdę z domu. Ale chyba zawsze tak będzie, trzeba się z tym pogodzić. (Paulina, 17 lat, okolice Wałbrzycha)*



## Hejt zawsze będzie i nigdy się nie skończy

Dla badanych młodych hejt jest immanentnym elementem dzisiejszej rzeczywistości. Słowa jednego z badanych celnie i dobitnie pokazują, że młodzi ludzie poniekąd w pakiecie bycia cyfrowymi tubylcami przyjęli też obcowanie z hejtem.

*Hejt zawsze będzie i nigdy się nie skończy. To jest coś co nie jest dla żartów, mówienie niefajnych rzeczy z intencją zrobienia komuś przykrości. (Antek, 16 lat, Warszawa)*

Niezależnie od płci i wieku **najczęściej według badanych młodych hejtowana jest sylwetką i kształty, oraz ubiór i styl** (patrz kolejne slajdy). Pretekstem do hejtu może być dosłownie wszystko i niezależnie od dystansu do siebie zawsze (w mniejszym lub większym stopniu) dotyka on hejtowaną osobę.

*Można być zhejtowanym za wszystko, zawsze się komuś nie będzie podobać za gruby, za chudy, bo ma trądzik, bo nie ma, bo się maluje, bo się nie maluje. (Ania, 16 lat, Wałbrzych)*

*Myślę, że każdy się styka mniej lub bardziej z hejtem. Myślę, że nic z tym nie możemy zrobić. Można sobie mówić to tylko ludzie z internetu, ale to nie jest takie proste, myślę, że to jednak zawsze rani. (Paulina, 17 lat, okolice Wałbrzycha)*

Zdecydowanie więcej ankietowanych młodych (70%) była świadkiem hejtów wobec innych niż bezpośrednio osobiście go doświadczyła (30%). Co nie bywale ważne, procent ten znacząco zmienia się w zależności od tego czy jest się heavy czy light userem social mediów.

**44% heavy userów\* vs 21% light userów\* social mediów doświadczyło hejtu w internecie.**

Heavy user. – obecny w social mediach przez cały dzień/ stale w ciągu dnia N=135

Light user. odwiedza portale społecznościowe kilka razy dziennie lub rzadziej, N=232



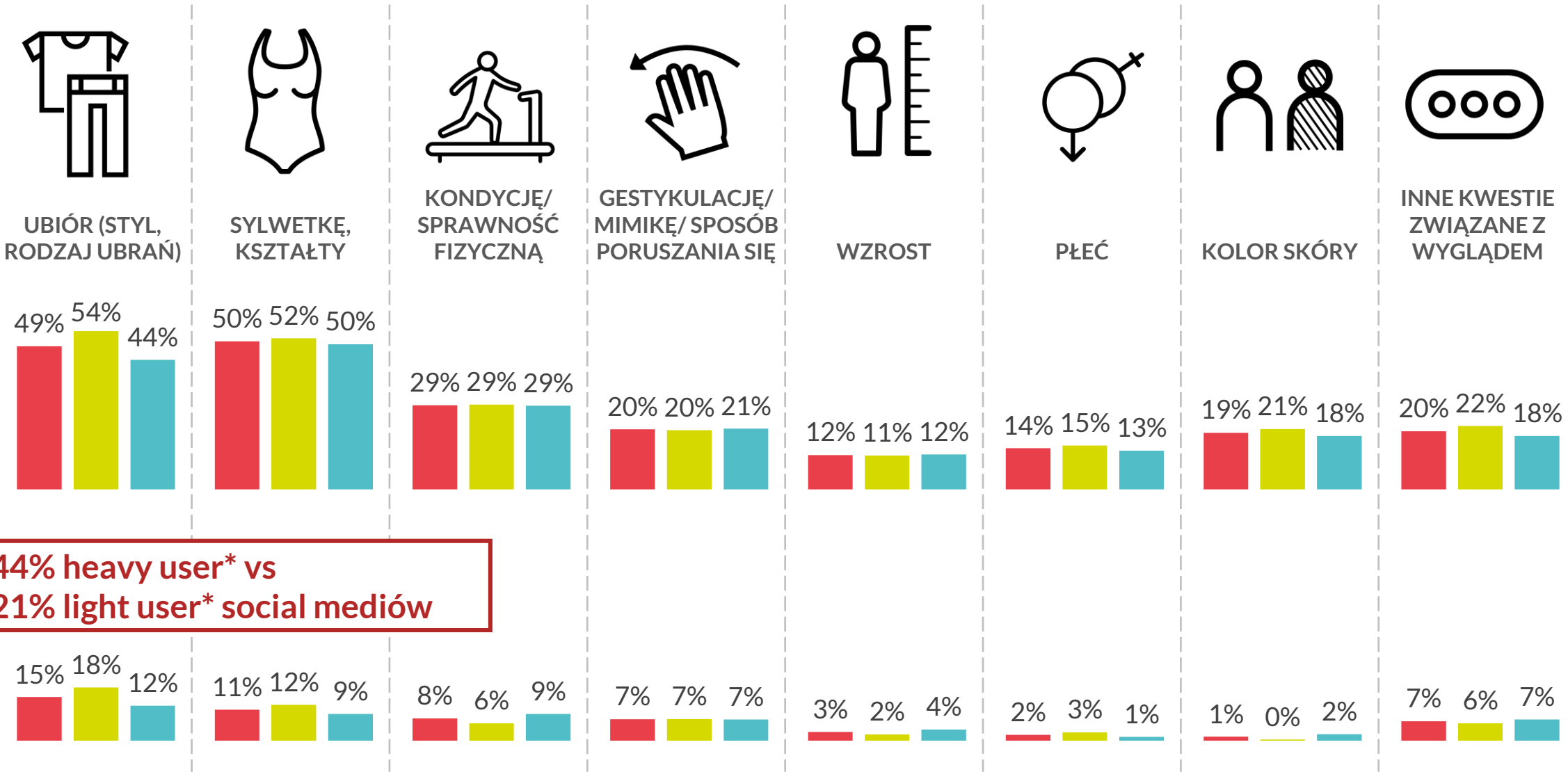
■ Ogółem N=606 ■ dziewczęta N=287 ■ chłopcy N=319

70%

WOBEC INNYCH OSÓB

30%

WOBEC MNIE:



44% heavy user\* vs 21% light user\* social mediów

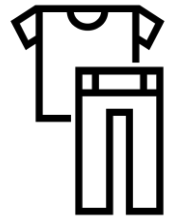
N1. Czy spotkałaś/eś się w internecie z sytuacją gdy ktoś obrażał inną osobę ze względu na: /N2. A czy zdarzyło się, że inna osoba/y negatywnie komentowała/y/ obrażała/y Cię w internecie, ze względu na... Baza: wszyscy respondenci/ ofiary hejtu N=181/ Stale w social mediach N=135



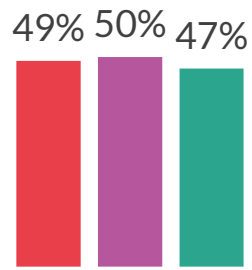
■ Ogółem N=606

■ 13-15 lat N=404

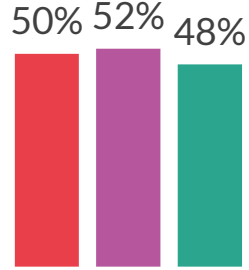
■ 16-17 lat N=202



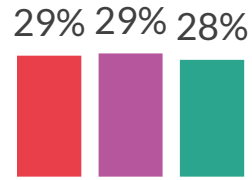
UBIÓR (STYL,  
RODZAJ UBRAŃ)



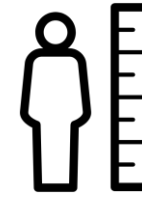
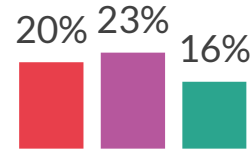
SYLWETKĘ,  
KSZTAŁTY



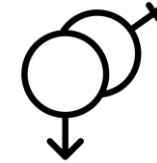
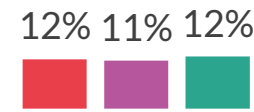
KONDYCJĘ/  
SPRAWNOŚĆ  
FIZYCZNĄ



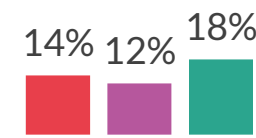
GESTYKULACJĘ/  
MIMIKE/ SPOSÓB  
PORUSZANIA SIĘ



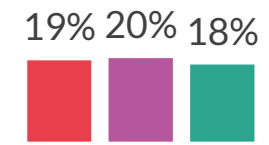
WZROST



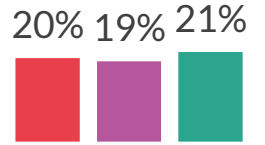
PŁEĆ



KOLOR SKÓRY



INNE KWESTIE  
ZWIĄZANE Z  
WYGLĄDEM

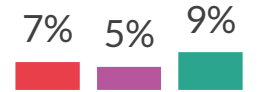
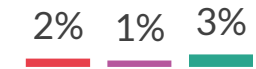
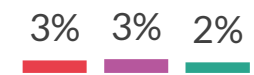
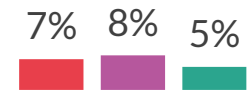
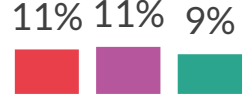
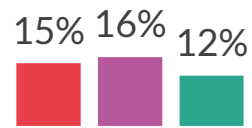


70%

WOBEC  
INNYCH  
OSÓB

30%

WOBEC  
MNIE:



## Lekarstwo na hejt - rówieśnicze wsparcie

**Media społecznościowe mogą stanowić nie tylko źródło stresu i negatywnych doświadczeń związanych z własnym wyglądem, ale również źródło wsparcia. Ponad połowa nastolatków ma poczucie, że może liczyć na wsparcie znajomych w mediach społecznościowych. 1 na 4 badanych młodych sądzi, że dzięki wsparciu otrzymanemu w mediach społecznościowych łatwiej mu/jej zaakceptować wady swojego wyglądu.**

*Trzeba reagować jak ktoś jest obiektem hejtu, zdarzało mi się wcinać. No i uważać na takie osoby, czasem zagadać do takiej osoby. (Szczepan, Wałbrzych, 17 lat)*

*Miałam koleżankę, której tempo dojrzewania było komentowane pogadałam z tą koleżanką żeby się nie czuła źle, że to nie jest prawda. Według mnie takie słowa wsparcia są bardzo ważne i trzeba sobie dawać takie wsparcie. (Paulina, 17 lat, okolice Wałbrzycha)*

Jednocześnie badani młodzi mówili też o **strategii radzenia sobie z hejtem polegającej na nie wchodzenie w polemikę z hejterem.**

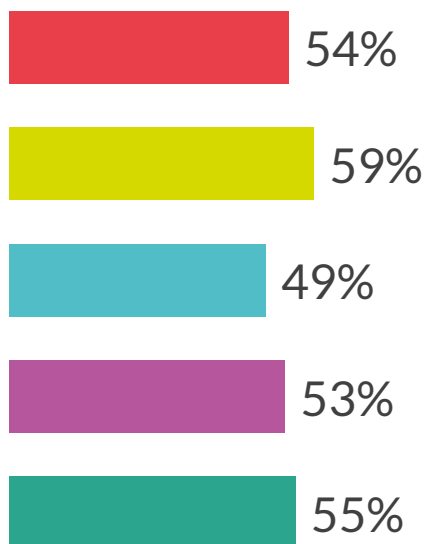
*Grałam sobie w grę online w zeszłym tygodniu, i był chłopiec 10-11 lat i on mi mówił okropne rzeczy, "żeby moja matka zmarła" itd. Powiedziałam mu, żeby miał szacunek do innych, ale nie doczekałam się i wyciszyłam go. (Ania, 16 lat, Wałbrzych)*

*Najlepiej nie reagować na hejt, to jest najskuteczniejsze, takiej osoby się nie przegada i ona chce Twojej reakcji. (Karolina, 17 lat, okolice Wałbrzycha)*

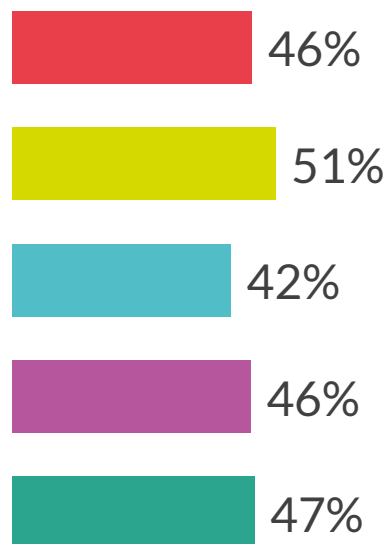


■ Ogółem, N=606 ■ Dziewczęta, N=287 ■ Chłopcy, N=319 ■ 13-15 lat, N=404 ■ 16-17 lat, N=202

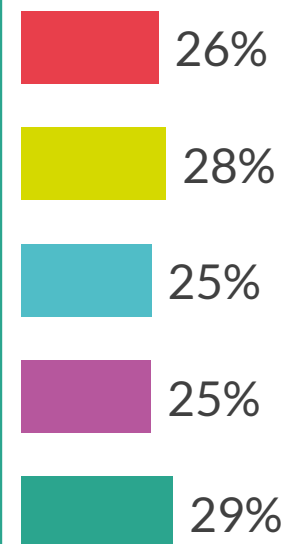
Wiem, że mogę liczyć na wsparcie znajomych w mediach społecznościowych



Komentarze pod zdjęciami/filmikami, na których jestem poprawiają mi nastrój



Dzięki wsparciu, jakie otrzymałam/ em w mediach społecznościowych łatwiej mi zaakceptować wady mojego wyglądu



Wśród osób, które spędzają czas stale w social media odsetek ten wynosi 36% ▲

▲▼ Różnice istotne statystycznie vs ogółem (0,95)

N3. W jakim stopniu zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami... Baza: wszyscy resp./ ofiary hejtu N=181/ Stale w social mediach N=135

Na wykresie zaprezentowano odsetek odpowiedzi: raczej + zdecydowanie się zgadzam

■ Często

■ Czasami

XX% Często + czasami



Moje koleżanki/ koledzy  
chwalą mój wygląd

Ogółem

14%

52%

66%

Dziewczeta

17%

54%

71%

Chłopcy

12%

50%

61%

13-15 lat

13%

54%

67%

16-17 lat

18%

47%

64%

Moje koleżanki/ koledzy  
wysmiewają mój wygląd/  
mówią niemiłe uwagi na jego  
temat

Ogółem

2%

13%

15%

Dziewczeta

2%

14%

16%

Chłopcy

2%

12%

14%

13-15 lat

1%

14%

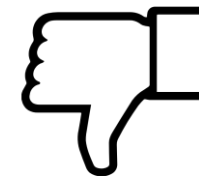
16%

16-17 lat

3%

11%

14%



## Rodzice o moim wyglądzie

Większość rodziców badanych chwali ich wygląd. **Czasami nastolatkwie są z rodzicami w partnerskiej i szczerzej relacji**, w której rodzice dają dobre rady w jaki sposób się ubrać, jak zadbać o ciało i muskulaturę, które przez badanych są obierane jako **wyraz troski i chęć wsparcia**.

Innym typem pochwał, o którym mówiły badane dziewczyny to komplementy na temat wyglądu, a zwłaszcza figury, które zawierają w sobie jednocześnie krytykę stylu ubierania się. Chodzi o typ wypowiedzi w których mamy dziwią się swoim córka, że przy takim wspaniałym ciele - młodym i kobiecym, nie podkreślają one atutów swojego wyglądu. Zamiast ubierać się "kobieco" w sukienki, spódniczki itd. decydują się na luźny, unisexowy styl. **Tego typu "komplementy" mają dwa wymiary z jednej dają młodym poczucie, że ich ciała są piękne i budzą podziw, z drugiej podważają wolność i wycucie stylu w kwestii ubioru, jednocześnie sugerując, że ciało jest ważne i trzeba/warto ujawniać jego atuty. Z całą pewnością taka narracja może budzić w dziewczynach dysonans i dezorientację i jest wzmacnianiem stereotypów dotyczących kanonów piękna.**

**Niestety 1 na 5 rodziców badanych młodych krytykuje ich wygląd (często lub czasami). Są to krępujące uwagi/pytania na temat wagi, albo owłosienia. Badane dziewczyny, które przytaczały tego typu rozmowy ze swoimi rodzicami, czuły się z nimi bardzo, źle i jednoznacznie miały one negatywny wpływ na ich autopostrzeżenie i pewność siebie.**

**85% rodziców często lub czasami chwali, 19% często lub czasami krytykuje wygląd swoich dzieci**

**12% nastolatków czuje presję ze strony rodziców/ rodzica, żeby zmienić swój wygląd (np. schudnąć)**

## Rodzice o moim wyglądzie - CYTATY

### KRĘPUJĄCE UWAGI I PYTANIA

*Jak miałam 15 lat to miałam duże kompleksy na temat swojego wyglądu. Moja mama komentowała to jak wyglądam, na przykład mówiła: uważaj, bo ci się oponka robi. (Wiktoria, 17 lat, Wałbrzych)*

*Moi rodzice czasem mnie komplementują. Moja mama mówi takie komentarze o schudłaś i to jest dla mnie niekomfortowe. Nie wiem dlaczego. Nie chcę, żeby ktoś komentował jak wyglądam moje ciało. Nie przeszkadza mi komentowanie moich ubrań, ale nie mojego ciała. Ostatnio spytała czemu się nie golę. Powiedziałam jej czemu mnie o to pytasz? To było dla mnie dziwne i niekomfortowe, to jestem ja, to jest moje ciało. Wiem, że ona nie ma na myśli nic złego, żeby mnie skrzywdzić. (Martyna, 15 lat, Warszawa)*

### DLACZEGO TAK MAŁO KOBIECO

*Jest różnica, jak postrzegają mnie znajomi i rodzina. Moja mama się często wkurza na to, że nie podkreślam swoich atutów, nie chce sukienek i spódniczek i się wkurza, że jestem ładna i nie chcę tego podkreślać. To nie tak, że ona bardzo o tym gada ciągle, tylko tak raz na jakiś czas sugeruje. (Karolina, 17 lat, kolice Wałbrzycha)*

*Moja mama narzeka, że noszę dużo luźnych ubrań. "Zosia może byś sobie kupiła coś ładnego, jakąś sukienkę, masz tyle tych luźnych ubrań" (Zosia, 17 lat, Warszawa)*

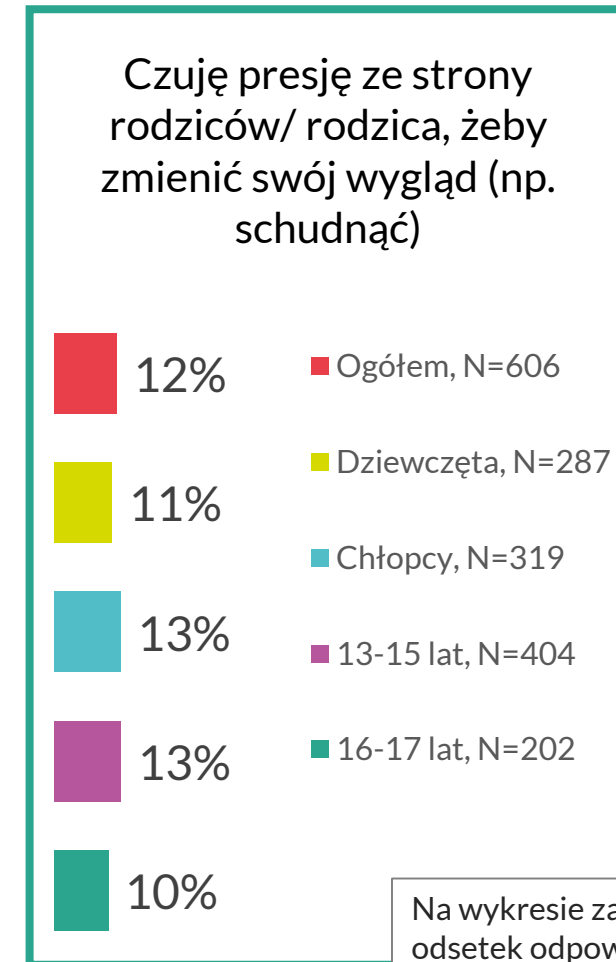
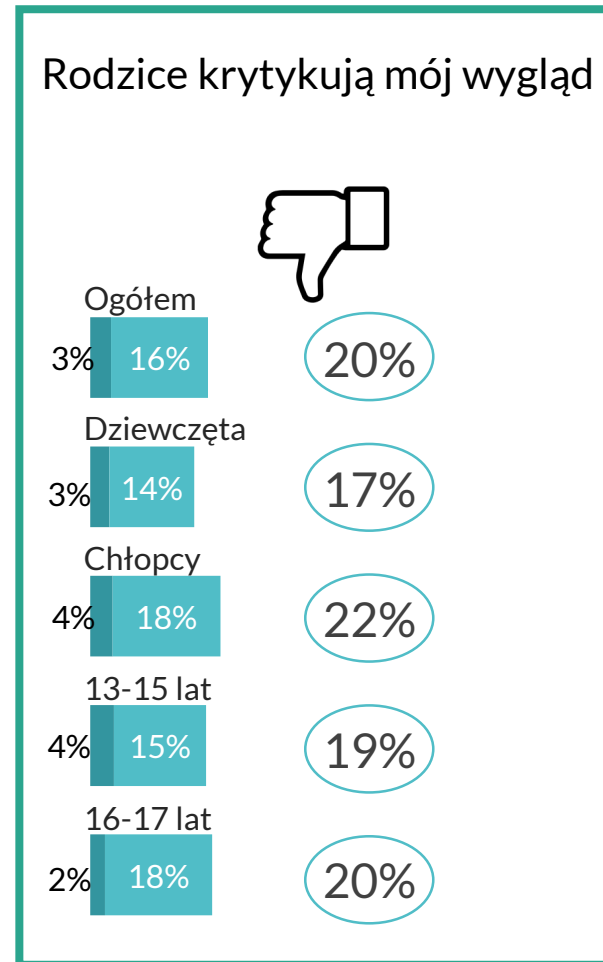
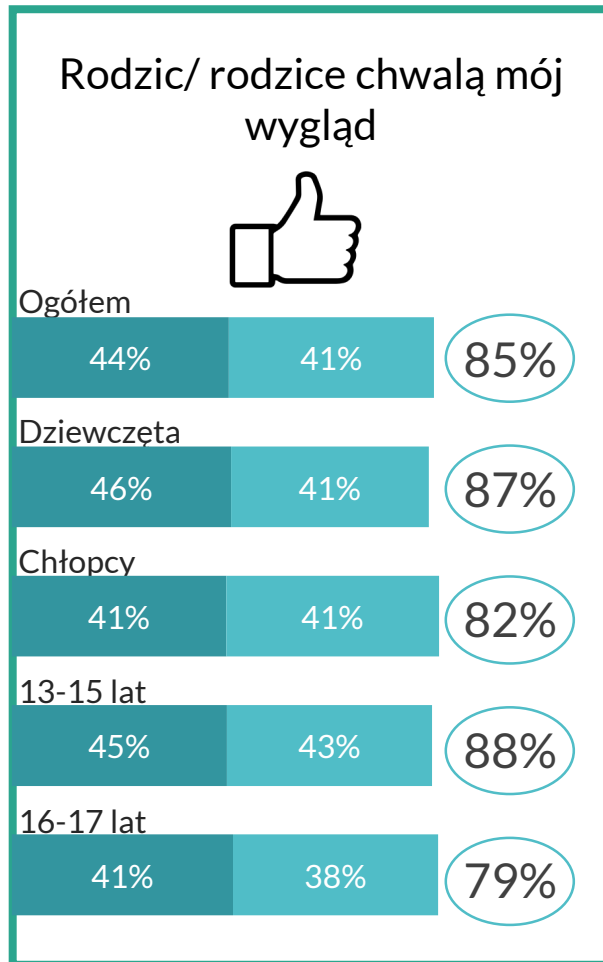
### Z TROSKĄ I WSPIERAJĄCO

*Mam za chude łydki to muszę coś z tym zrobić. O łydkach powiedział mi mój tata, że łydki są takie chude, a reszta jest taka zbudowana, barki i tak dalej. Nie sądzę, żeby tata to powiedział, żeby mi sprawić przykrość, tylko, żebym popracował nad tym i wyglądał jeszcze lepiej. Uważam, że jestem przystojny i, że już nie muszę nic więcej robić. (Antek, 16 lat, Warszawa)*

*Mama mi doradza jak się ubrać w czym dobrze wyglądać, często dobrze mi radzi. Mama mi daje wolność tylko mnie prosi, żebym się ciepło ubierała. (Paulina, 17 lat, okolice Wałbrzycha)*

■ Często    ■ Czasami

XX% Często + czasami



Na wykresie zaprezentowano odsetek odpowiedzi: raczej + zdecydowanie się zgadzam



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ

# W stronę akceptacji własnego ciała i wizerunku



## Aktywność fizyczna jako troska o wellbeing

Zadowolenie z wyglądu często łączy się z zadowoleniem z innych aspektów życia – ogólnym poczuciem szczęścia, pozytywnymi emocjami wobec siebie, relacjami w rodzinie oraz relacjami z rówieśnikami. **47% badanych uprawia sport i wykonuje ćwiczenia fizyczne mające pozytywny wpływ na sylwetkę/wygląd.** Badani młodzi w sposób szczególny podkreślali także znaczenie uprawiania sportu dla ich dobrego samopoczucia. **Aktywność fizyczna, oderwanie się od wszelkich zmartwień, jest czymś co daje im radość i wprost była nazywana przejawem dbałości o własne dobre samopoczucie i stan psychiczny.**

*Sprawia mi radość aktywność fizyczna. (Antek, 16 lat, Warszawa)*

*Na siłowni chodzę ze względu na to, że to jest dobre dla mojej psychiki. Nie mogę robić jakiegoś bardzo silnego treningu, bo mi na to nie pozwalają moje choroby przewlekłe. Ale to jest rzecz, którą uznaje za ważną, w takim kontekście dbania o siebie właśnie. (Wiktoria, 17 lat, Wałbrzych)*

*Jak jestem zdenerwowana, czy coś, aktywność fizyczna może pomóc psychicznie. (Paulina, 17 lat, okolice Wałbrzycha)*

*Ja czuję, że dobrze wyglądam kiedy trenuję. Przed kwarantanną trenowałam siatkówkę, a w kwarantannie koszykówkę. Tu chodzi o samopoczucie nie o mięśnie. (Franek, 15 lat, Warszawa)*



## O body positivity wiem z TikToka

W wywiadach pytaliśmy młodych o to czy zetknęli się z pojęciem body positivity/ciałopozytywność. Większość znała i rozumiała to pojęcie. **Widzieli o nim z TikToka, YouTuba albo Instagrama.** Można powiedzieć, że kanały te skutecznie spełniły swoją funkcję edukacyjną w tym zakresie, gdyż badani wypowiadali się o body positivity jako znaczącym i ważnym trendzie. **Dla badanych dziewczyn ciałopozytywny przekaz jest wzmacniający, inspirujący i dowartościowujący w kwestii postrzegania własnego wyglądu.**

**O tym jak ważnym i potrzebnym trendem do promowania wśród młodych jest bycie body positive, dobitnie świadczy to, że 28% nastolatków podejmuje działania związane z ukrywaniem/tuszowaniem elementów ciała. Wśród tych, które są ofiarami hejtu ze względu na wygląd jest to 37%.**

Jedyny z badanych chłopaków, który wiedział o czym jest body positivity, wiedział jednocześnie o dyskusji, która toczy się w kontekście ciałopozytywności i osób chorobliwie otyłych, zwracającej uwagę na to, że **akceptacja swojego ciała powinna mieć granicę, gdy zagraża to zdrowiu.**



## O body positivity wiem z TikToka - CYTATY

*Body positive kojarzę z TikToka z tym hasztagiem, nieogolone, nogi, pryszczki, cellulit, takie rzeczy, z którymi każda kobieta się styka i to jest super, bo to pokazuje, że nawet jak nie jesteś w kanonie piękna z wybiegów to możesz być piękna. (Paulina, 17 lat, okolice Wałbrzycha)*

*Body positivity znam z TikToka i myślę, że to jest coś fajnego, zawsze jest coś co może się nie podobać, ale kompleks można obrócić w siłę i myślę, że to w tym pomaga. (Ania, 16 lat, Wałbrzych)*

*Dużą inspiracją jest dla mnie to jak ktoś się nie wstydzi, pokazuje swoje ciało takim jakim jest. Nie wstydzi się hejtu, jest body positive. To nie jest bardzo znormalizowane, żeby osoby, które mają takie niedoskonałe ciała się nimi chwaliły. (Zosia, 17 lat, Warszawa)*

*Ciałopozytywność znam i cenie, jest bardzo dobra, to przełamuje idealność i to jest potrzebne. tego jest dużo na Tik toku i Instagramie. Konkretów nie podam, bo tak jak mówiłam ja nie patrzę na to kto coś wrzuca tylko na treści. ale widzę tego sporo i w ostatni czasie więcej. To jest potrzebne, żeby przełamywać tą idealność Instagrama i Tiktoka i myślę, że wielu moim rówieśnikom to pomaga. (Wiktoria, 17 lat, Wałbrzych)*

*O body positivity dowiedziałem się z YouTuba angielskojęzycznego. No, ale myślę, że to jest nie takie proste, jeśli chodzi o osoby chorobliwie otyłe. Ważne jest, żeby akceptować siebie, ale nie można żyć w chorobie. Jak ktoś ma więcej ciała to super, żeby czuł się ok. Banshee kojarzę jako taki profil body positive na przykład. (Szczepan, 17 lat, Wałbrzych)*

## Co innego wiem, co innego czuję

Pomimo ogólnego zadowolenia ze swojego wyglądu, co trzeci nastolatek chciałby wyglądać tak jak osoby, których profile odwiedza na social mediach, 22% uważa, że wygląda na zdjęciach gorzej od swoich koleżanek i kolegów, a 27% badanych przeglądając profile na portalach społecznościowych czuje presję by poprawić swój wygląd.

Kilka naszych rozmówczyń powiedziało wprost, że oglądając Instagram lub TikToka czuje się brzydka, pomimo świadomości, że to, co oglądają nie jest obrazem rzeczywistości. **Wydaje się, że to właśnie jeden z podstawowych problemów - na racjonalnym poziomie większość nastolatków zdaje sobie sprawę z tego, że to co widzą w internecie często stanowi nierealny wzorzec piękna. Jednak nieustanne porównywanie się do osób, których wizerunki masowo oglądają sprawia, że na poziomie emocjonalnym przeżywają silną frustrację.**

Niezwykle ważne wydaje się uświadamianie, że znacząca większość ich rówieśników, a także dorosłych użytkowników social mediów mierzy się z podobnymi emocjami. Dlatego tak istotne jest rówieśnicze wsparcie, o czym pisaliśmy wcześniej.



## Co innego wiem, co innego czuję - CYTATY

*A na TikToku jest coś takiego, że pokazują Ci się "for you page", tam algorytm ci wybiera ciągle nowe osoby. I tam ilość bardzo ładnych osób jest bardzo trudna do przyjęcia. Tym bardziej, że na tej aplikacji możesz mieć szybko mnóstwo followersów, bo jest się bardzo ładnym. To jest taka aplikacja, która jest bardzo sztuczna, skupia się na pięknie ludzi, na ich wizerunku. Ale czasami mam coś takiego, że już nie mogę na to patrzeć, że nigdy nie będę taka piękna. Ale są też osoby, które mówią o tym, że to nie jest tak, że one tak zawsze wyglądają. Nie można się dać okłamać. A tyle młodych osób ma wrażenie, że to jest rzeczywistość. Racjonalnie myśląc wiem, że te osoby nie wyglądają tak na co dzień, ale to jednak ma na mnie impact. Na Instagramie możesz zostać wśród swoich znajomych, możesz się odciąć od tego, żeby być bombardowanym nierealistycznymi beauty standards. Na TikToku nie da się tego odciąć. Na TikToku dwunastolatki są bombardowane osiemnastoletnimi modelkami i już mają wtłaczane do głowy, że tak powinny wyglądać. Mam wrażenie, że za mało się o tym mówi. Nikt nigdy nie oczekuje od chłopców piękna. Od dziewczyn często się oczekuje tylko pięknego ciała. (Martyna, 15 lat, Warszawa)*

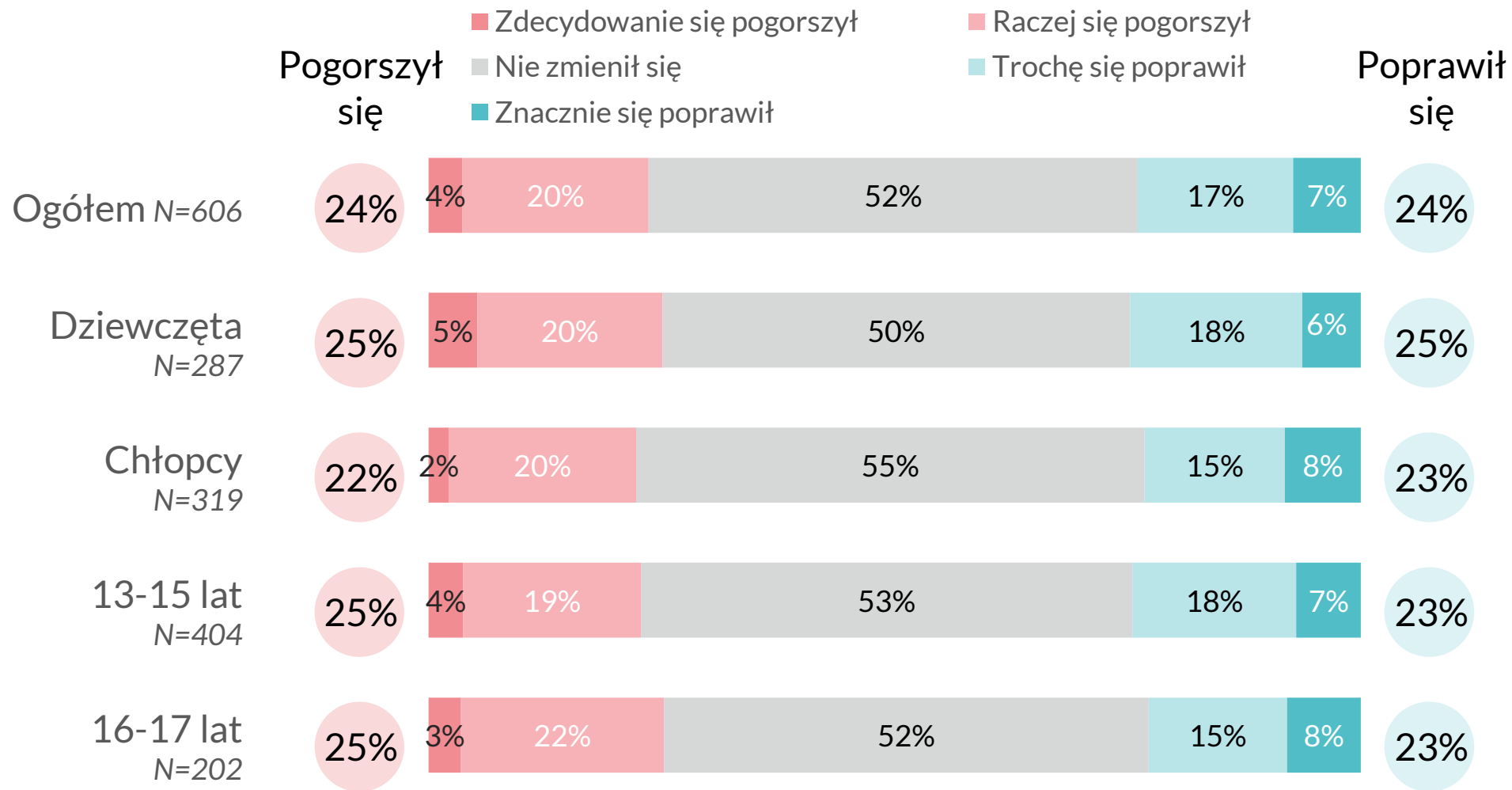
*Nie ma teraz czegoś takiego jak kanon piękna. Ale oczywiście, że są osoby, które widzę na Instagramie i czuję się od nich brzydsza. Myślę, że mają super stylówkę, są ekstra ubrane, albo, że są piękne. Bardzo duże znaczenie ma ubranie. Piękna dziewczyna ma ładne włosy, ładne oczy, ładną cerę. (Zosia, 17 lat, Warszawa)*

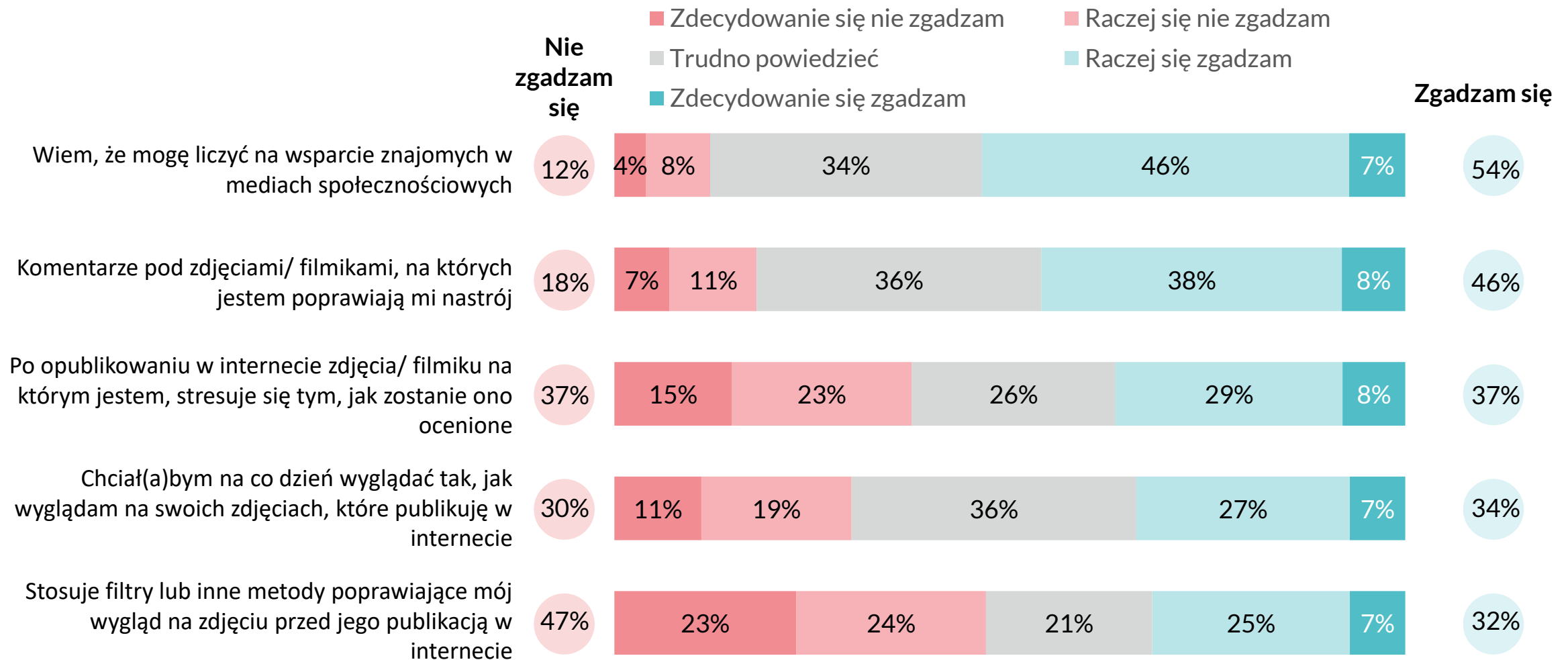


FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ

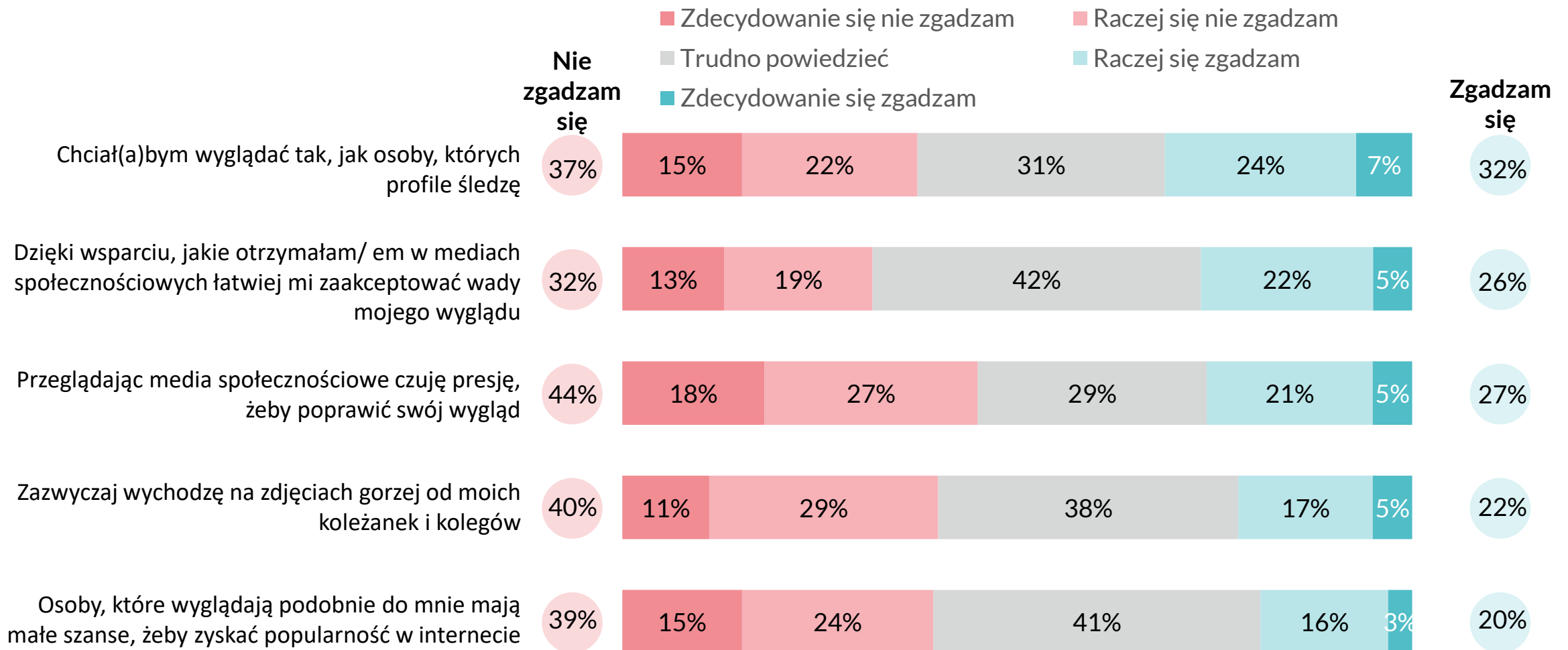
# Appendix

Wpływ pandemii na postrzeganie swojego wyglądu

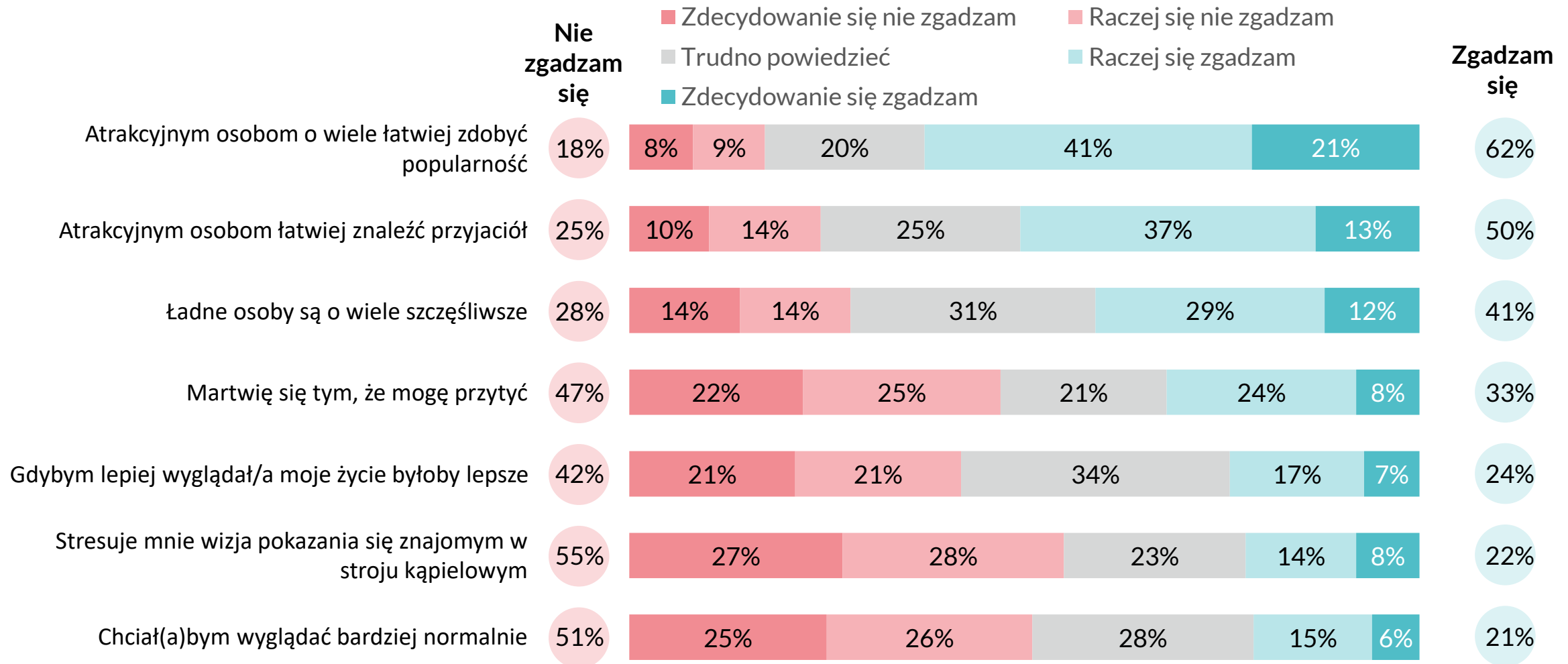




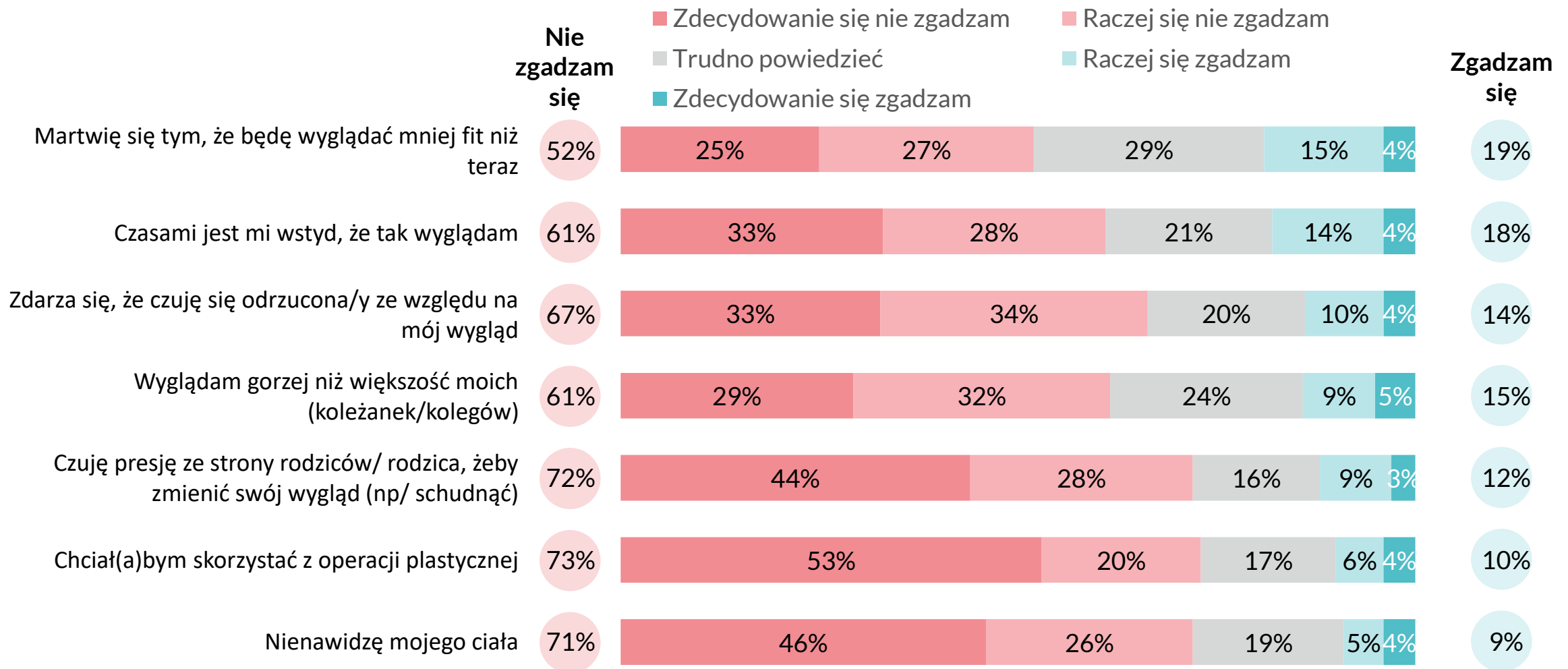


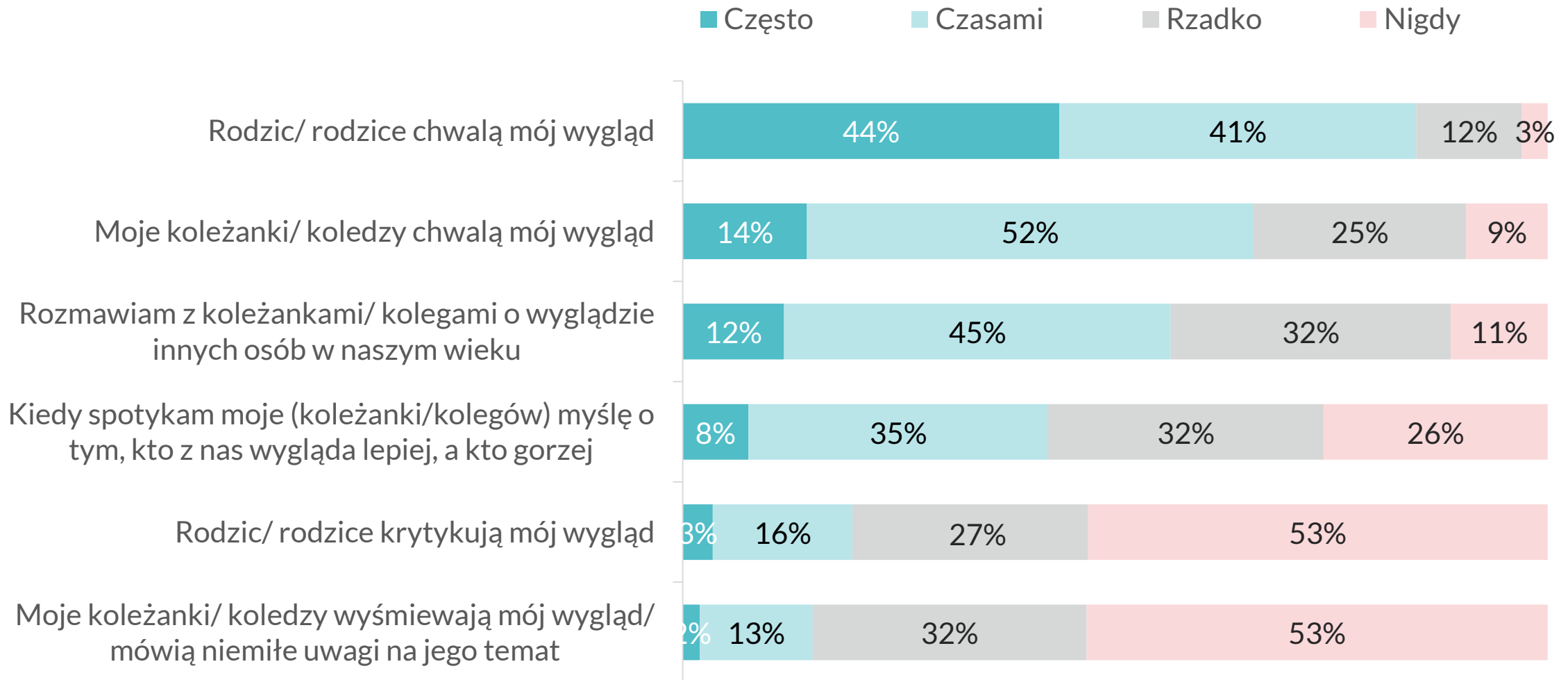


## Emocje wobec wyglądu



## Emocje wobec wyglądu



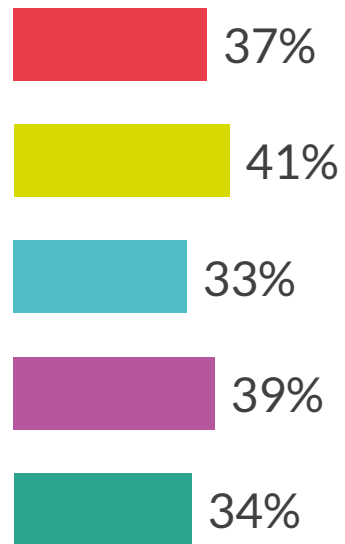


## Działania podejmowane w celu wpływania na wygląd



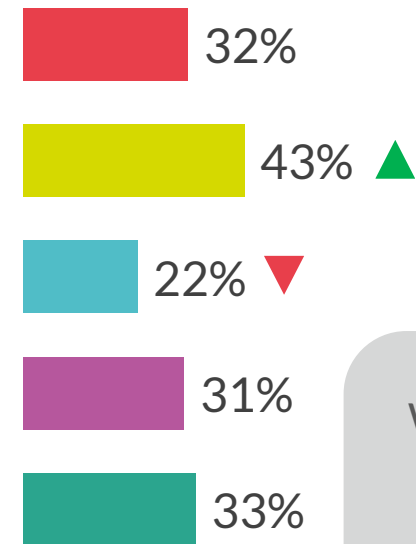
■ Ogółem, N=606   ■ Dziewczęta, N=287   ■ Chłopcy, N=319   ■ 13-15 lat, N=404   ■ 16-17 lat, N=202

Po opublikowaniu w internecie zdjęcia/ filmiku na którym jestem, stresuje się tym, jak zostanie ono ocenione



Wśród osób, które są ofiarami hejtu ze względu na wygląd odsetek ten wynosi 55%. ▲

Stosuję filtry lub inne metody poprawiające mój wygląd na zdjęciu przed jego publikacją w internecie



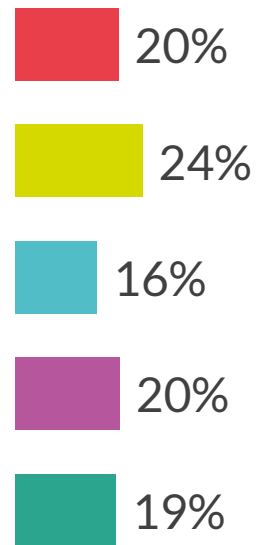
Wśród osób, które doświadczyły hejtu ze względu na wygląd odsetek ten wynosi 43%. ▲  
Wśród osób będących stale w social mediach jest to 44%. ▲

▲ ▼ Różnice istotne statystycznie vs ogółem (0,95)

Na wykresie zaprezentowano odsetek odpowiedzi: raczej + zdecydowanie się zgadzam

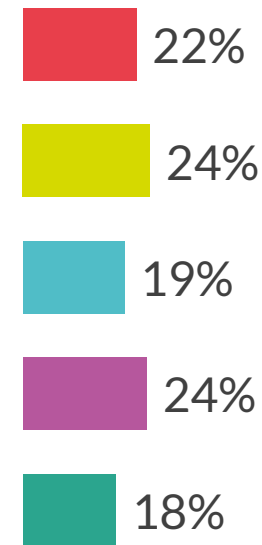
■ Ogółem, N=606   ■ Dziewczęta, N=287   ■ Chłopcy, N=319   ■ 13-15 lat, N=404   ■ 16-17 lat, N=202

Osoby, które wyglądają podobnie do mnie mają małe szanse, żeby zyskać popularność w internecie



Wśród osób, które doświadczyły hejtu ze względu na wygląd odsetek ten wynosi 30%. ▲

Zazwyczaj wychodzę na zdjęciach gorzej od moich koleżanek i kolegów



Wśród osób, które doświadczyły hejtu ze względu na wygląd odsetek ten wynosi 30%. ▲

▲▼ Różnice istotne statystycznie vs ogółem (0,95)

Na wykresie zaprezentowano odsetek odpowiedzi: raczej + zdecydowanie się zgadzam

Doświadczanie hejtu łączy się z wyższym dążeniem do wzorców obecnych w mediach społecznościowych.

■ Ogółem N=606

Portale społecznościowe stanowią źródło informacji dotyczące dbania o wygląd oraz tego, jak się ubierać



**50%**

Wśród osób, które są ofiarami hejtu ze względu na wygląd odsetek ten wynosi **62%** ▲

Wśród osób, które spędzają czas stale w social media: **62%** ▲

Chciał(a)bym wyglądać tak, jak osoby, których profile śledzę



**32%**

Wśród osób, które są ofiarami hejtu ze względu na wygląd odsetek ten wynosi **48%** ▲

Wśród osób, które spędzają czas stale w social media: **41%** ▲

Chciał(a)bym na co dzień wyglądać tak, jak wyglądam na swoich zdjęciach, które publikuję w internecie



**34%**

Wśród osób, które publikują zdjęcia kilka razy w tygodniu odsetek ten wynosi **48%** ▲

Przeglądając media społecznościowe czuję **presję**, żeby poprawić swój wygląd



**27%**

Wśród osób, które są ofiarami hejtu ze względu na wygląd odsetek ten wynosi **41%** ▲

Wśród osób, które spędzają czas stale w social media odsetek ten wynosi **38%** ▲

▲▼ Różnice istotne statystycznie vs ogółem (0,95)

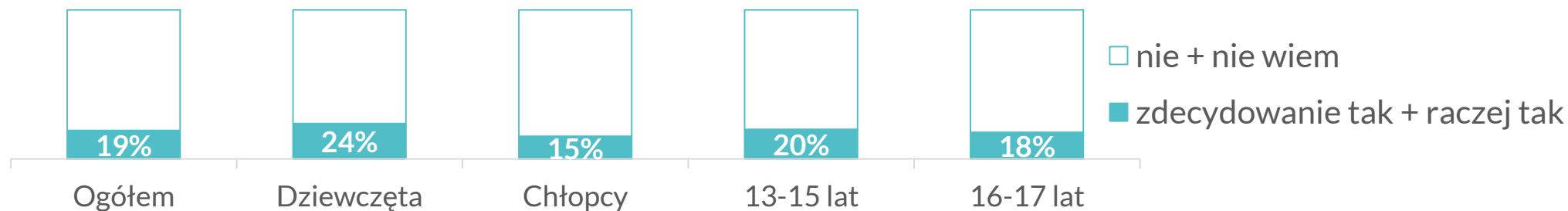
Na wykresie zaprezentowano odsetek odpowiedzi: raczej + zdecydowanie się zgadzam

N4. Skąd czerpiesz inspiracje lub wiedzę dotyczące dbania o wygląd oraz tego, jak się ubierać? Zaznacz proszę wszystkie pasujące odpowiedzi

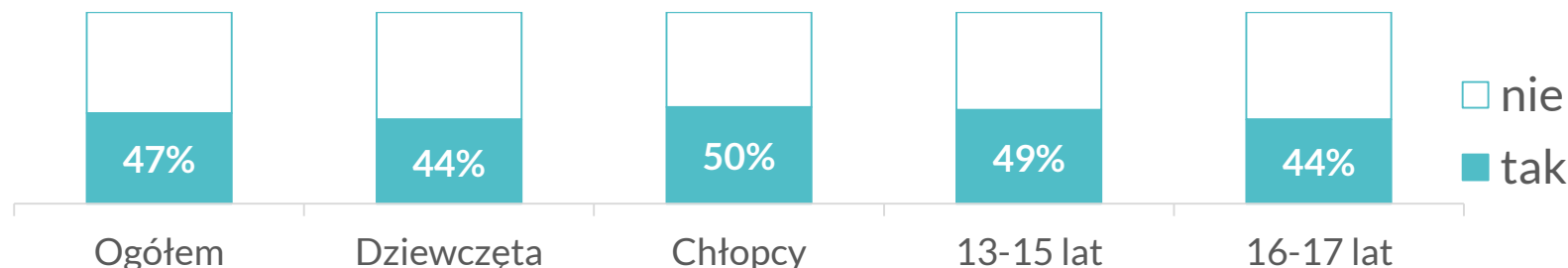
N3. W jakim stopniu zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami: Baza: ogółem, N=606/ ofiary hejtu N=181/ Stale w social mediach N=135/ Publikujące zdjęcia N=214



Martwię się tym, że będę wyglądać mniej fit niż teraz



Uprawiam sport/ wykonuję ćwiczenia fizyczne, które mają pozytywny wpływ na moją sylwetkę/ wygląd



19% nastolatków martwi się tym, że może wyglądać mniej fit. Wśród tych, które spędzają czas stale w SM jest to 27% ▲, tych które są ofiarami internetowego hejtu ze względu na wygląd 31%. ▲

Uprawianie sportu jest równie powszechne wśród osób spędzających różną ilość czasu na portalach społecznościowych.

▲▼ Różnice istotne statystycznie vs ogółem (0,95)

Z8. W jaki sposób starasz się wpływać na swój wygląd zewnętrzny? Zaznacz proszę wszystkie działania, które zdarza Ci się podejmować choćby od czasu do czasu. Z6. Dla każdego ze stwierdzeń zaznacz w jakim stopniu się z nim zgadzasz lub nie zgadzasz Baza: wszyscy respondenci, N=606/ dziewczęta N=287/ chłopcy, N=319/ 13-15 lat, N=404/ 16-17 lat N=202/ ofiary hejtu N=181/ stale w social mediach N=135



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ

**Realizacja badania i opracowanie raportu:**

**CIEKAWOŚĆ Sp. z.o.o**

Anna Buchner

Adam Müller

Agnieszka Urbańska

Maria Wierzbicka

Kontakt: [marysia.wierzbicka@gmail.com](mailto:marysia.wierzbicka@gmail.com)