

Wpływ makijażu na samopoczucie i samoocenę u kobiet

Influence of makeup on the well-being and self-esteem of women

Andżelika Kosmala^{A–D}, Iwona Wilk^{E,F}, Krzysztof Kassolik^A

Katedra Kosmetologii, Wydział Fizjoterapii, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław, Polska

A – koncepcja i projekt badania, B – gromadzenie i/lub zestawianie danych, C – analiza i interpretacja danych, D – napisanie artykułu, E – krytyczne zrecenzowanie artykułu, F – zatwierdzenie ostatecznej wersji artykułu

Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne, ISSN 2082-9876 (print), ISSN 2451-1870 (online)

Piel Zdr Publ. 2019;9(3):215–220

Adres do korespondencji

Andżelika Kosmala
e-mail: andzelikakosmala@wp.pl

Zewnętrzne źródła finansowania

Brak

Konflikt interesów

Nie występuje

Praca wpłynęła do Redakcji: 22.02.2019 r.

Po recenzji: 7.03.2019 r.

Zaakceptowano do druku: 18.03.2019 r.

Streszczenie

Wprowadzenie. Współczesny świat „bombarduje” nas obrazem „idealnej kobiety”, co sprawia, że coraz więcej kobiet porównuje się z medialnym obrazem i odczuwa narastające niezadowolenie z własnego wyglądu. Podejmowane są liczne próby jego modyfikacji w celu osiągnięcia pożądanego wizerunku. Z pomocą przychodzi makijaż, który znacząco wpływa na samopoczucie i samoocenę u kobiet.

Cel pracy. Ocena wpływu makijażu na samopoczucie i samoocenę u kobiet.

Materiał i metody. Badana grupa liczyła 790 losowo wybranych kobiet w różnym wieku, które wypełniły autorski kwestionariusz złożony z 20 pytań jednokrotnego wyboru dotyczący wpływu makijażu na samopoczucie i samoocenę u kobiet. Badania przeprowadzono w okresie od października do grudnia 2018 r.

Wyniki. Makijaż wpływa korzystnie na samoocenę 56,1% badanych kobiet. Wśród ankietowanych odnotowano znaczącą różnicę w postrzeganiu własnego wyglądu bez makijażu i po jego nałożeniu: 55,2% badanych przyznało, że makijaż pozytywnie działa na ich samopoczucie, a w przypadku 58,4% wpływa na wzrost pewności siebie. Ponad połowa (55,7%) ankietowanych uważa, że makijaż podnosi atrakcyjność fizyczną kobiet.

Wnioski. Makijaż można zaliczyć do grupy zabiegów upiększających, które pozytywnie wpływają na psychikę kobiet. Poprawia ich samopoczucie oraz wpływa na pewność siebie. Makijaż podnosi ponadto samoocenę. Kobiety uważają, że wpływa również na wzrost ich atrakcyjności fizycznej.

Słowa kluczowe: samoocena, samopoczucie, makijaż, atrakcyjność fizyczna

Cytowanie

Kosmala A, Wilk I, Kassolik K. Wpływ makijażu na samopoczucie i samoocenę u kobiet. *Piel Zdr Publ.* 2019;9(3):215–220. doi:10.17219/pzp/105811

DOI

10.17219/pzp/105811

Copyright

© 2019 by Wrocław Medical University
This is an article distributed under the terms of the
Creative Commons Attribution 3.0 Unported License
(<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>)

Abstract

Background. The modern world bombards us with the image of “ideal woman” and because of this more and more women compare themselves with the media ideal and feel growing dissatisfaction with their appearance. Women try to modify their own appearance because they want to look better, like the media ideal. Makeup has become the solution to this problem because it affects the well-being and self-esteem of women.

Objectives. The aim of the study was to assess the effect of makeup on well-being and self-esteem in women.

Material and methods. The study group consisted of 790 randomly selected women of different ages, who filled out the author’s questionnaire containing of 20 single-choice questions about influence of makeup on the well-being and self-esteem in women. The research have been carried out from October to December 2018.

Results. In research, 56.1% of respondents women answered that makeup has a positive effect on their self-esteem. Among the respondents, there was a significant difference in the perception of their appearance without makeup and after applying it. In addition, 55.2% of surveyed women admitted that makeup has a positive effect on their well-being and in 58.4% of women it affects their self-confidence. Moreover, 55.7% of respondents think that makeup enhances physical attractiveness of women.

Conclusions. Makeup can be included to the group of beauty treatments that positively affect the woman's psyche. It improves the well-being of women and affects their self-confidence. In addition, use of makeup raise self-esteem. Women think that it also increases their physical attractiveness.

Key words: self-esteem, well-being, makeup, physical attractiveness

Wprowadzenie

W dzisiejszych czasach środki masowego przekazu „bombardują” nas idealnym obrazem kobiety, pokazując, że powinna być atrakcyjna fizycznie, uczuciowa, troskliwa, zadbana, a ponadto mieć czas dla siebie, domu i rodziny. Coraz więcej kobiet ocenia własny wygląd i porównuje go z tym kreowanym przez media, wskutek czego odczuwa narastające niezadowolenie. Cierpi na tym ich samoocena, która jako cecha oddziałuje na samopoczucie psychiczne, poziom osiągnięć życiowych i zdrowie jednostki. Ocena swojego wyglądu w dużym stopniu warunkuje poziom samooceny ogólnej. Dowiedziono, że obraz ciała znacząco wpływa na samopoczucie i samoocenę u dziewczynek,¹ a u dorosłych kobiet wygląd fizyczny zajmuje wyższą pozycję w hierarchii wartości niż u mężczyzn.²

Już w 1989 r. podczas badań międzykulturowych odkryto, że duża atrakcyjność fizyczna partnerki jest najbardziej pożądaną cechą przez mężczyznę, a świadome tego kobiety zaczynają nadmiernie koncentrować się na własnym wyglądzie.³ W innym badaniu wykazano, że liczba niezadowolonych z własnego wyglądu kobiet jest 4-krotnie wyższa od liczby niezadowolonych z tego powodu mężczyzn.⁴ Niezadowolenie niesie za sobą niską samoocenę, a ta powoduje obniżenie samopoczucia. Kobiety dążą zatem do tego, aby wyglądać jak „medialny ideał” i podejmują liczne próby modyfikacji wizerunku. Z pomocą przychodzi kosmetologia i medycyna estetyczna, które oferują coraz szerszą gamę zabiegów – wszystko po to, aby zaspokoić oczekiwania klientek.⁵ Mniej inwazyjną metodą poprawiającą wygląd jest makijaż. Odkryto nierozzerwalny związek pomiędzy wyglądem a zdrowiem psychicznym oraz udowodniono, że poprawa wyglądu zewnętrznie zwiększa pewność siebie, co korzystnie oddziałuje na nasz nastrój.⁶

Gawron w swoich badaniach potwierdziła tezę, że zabiegi upiększające wpływają pozytywnie na ocenę własnego wyglądu u kobiet oraz poprawiają ich samopoczucie.¹ Kobieta, koncentrując się na sobie, dokonuje licznych obserwacji, na podstawie których kształtuje poziom własnej wartości, czyli samoocenę.⁷

Poziom samooceny człowieka ma ogromny wpływ na wiele aspektów jego życia. Ludzie o wysokiej samoocenie wyróżniają się lepszym zdrowiem, samopoczuciem i większymi osiągnięciami życiowymi. Niska samoocena świadczy natomiast o braku akceptacji własnego „ja”, czemu towarzyszą negatywne emocje, nieradzenie sobie ze stresem oraz złe samopoczucie.⁷ Samoocena oddziałuje na samopoczucie człowieka, ale ma także wpływ na mniej oczywiste aspekty jego życia. W przeprowadzonym w 2008 r. badaniu zaobserwowano, że samoocena kobiety wpływa na zadowolenie z relacji z partnerem. Kobieta o wyższej samoocenie doświadcza większego zadowolenia ze związku niż ta, której samoocena jest niższa.⁸

Atrakcyjność fizyczna jest jednym z najważniejszych czynników w relacjach międzyludzkich, zwłaszcza tych nowo zawartych. Potwierdzono, że bezpośrednio wpływa na to, czy dana osoba chce się umówić z drugą, ale odgrywa również istotną rolę w istniejącym już związku.⁹

Wygląd fizyczny nie jest cechą stałą, jednostki mają na niego wpływ i mogą go zmieniać. Już w 1986 r. stwierdzono, że najatrakcyjniejsza jest twarz młodzieńcza, z jędrną skórą, pełnymi ustami i dużymi oczami.¹⁰ Makijaż nałożony w odpowiedni sposób może nas przybliżyć do pożądanego wyglądu. Dzięki kolorowym kosmetykom można manipulować swoją atrakcyjnością fizyczną, a ponadto oddziałują one na psychikę, podnosząc pewność siebie.¹¹ Kobiety, które są nieusatysfakcjonowane z wyglądu twarzy oraz ciała, częściej używają kosmetyków.¹² W jednym z badań wykazano znaczącą rolę nałożonych na twarz kosmetyków w pozytywnym postrzeganiu ko-

biety przez mężczyznę. Poproszono mężczyzn o ocenę atrakcyjności różnych kobiet w i bez makijażu. Wyniki potwierdziły, że kobiety pomalowane zostały uznane jako bardziej atrakcyjne. Skonfrontowano także, który z czynników – makijaż czy zadbane włosy – bardziej przyczyni się do pozytywnej ogólnej oceny kobiety. Makijaż otrzymał więcej głosów, co oznacza, że bardziej wpływa na ocenę osobowości danej kobiety.¹³

Mulhern et al. w 2003 r. przeprowadzili badanie, w którym sfotografowano ochotniczki w 5 odsłonach: bez makijażu, z nałożonym podkładem, tylko z makijażem oczu, tylko z makijażem ust oraz w pełnym makijażu. Wyniki jednoznacznie wskazały, że najatrakcyjniejsza jest twarz w pełnym makijażu, zarówno w ocenie kobiet, jak i mężczyzn.¹⁴ Przeprowadzone dotychczas badania naukowe potwierdzają pozytywny wpływ makijażu na atrakcyjność fizyczną kobiet,^{10–12} a także korzystne oddziaływanie zabiegów kosmetycznych na poprawę ich samopoczucia i samooceny.¹ Chcąc połączyć te 2 tematy w innej konfiguracji, autorzy postanowili przedstawić w niniejszym artykule wyniki badań własnych dotyczące wpływu makijażu na samopoczucie, samoocenę i atrakcyjność fizyczną u kobiet.

Materiał i metody

W 2018 r. przygotowano i przeprowadzono ankietę składającą się z 20 zamkniętych pytań jednokrotnego wyboru. Narzędzie badawcze stanowił autorski kwestionariusz, a materiał do badań został zebrany w okresie od października do grudnia 2018 r. W badaniu uczestniczyło 790 losowo wybranych kobiet z 5 grup wiekowych (<19 lat, 19–25 lat, 26–35 lat, 36–45 lat, >45 lat). Kobiety wypełniły ankietę za pośrednictwem Internetu. Ankietowanym zapewniono pełną anonimowość oraz dobrowolność udziału w badaniu, o czym zostały poinformowane przed przystąpieniem do wypełniania kwestionariusza, co wpłynęło na wiarygodność zebranych danych. Dobór grupy badanej pod względem płci był celowy, natomiast wiek respondentek – losowy. Pierwsza część pytań kwestionariusza dotyczyła danych socjodemograficznych ankietowanych, takich jak: wiek, stan cywilny, aktualna pozycja w społeczeństwie oraz posiadanie potomstwa, co pozwoliło na scharakteryzowanie badanej grupy. Kolejne pytania miały na celu określić postawę kobiety wobec makijażu – od jak dawna go wykonuje oraz z jaką częstotliwością w ciągu tygodnia. Pytania zawarte w ostatniej części kwestionariusza miały za zadanie zbadać, czy makijaż wpływa na sposób, w jaki kobieta postrzega swój wygląd lub czy przyczynia się do zmiany jej samopoczucia. Uczestniczki badań poproszono także o samoocenę własnego wyglądu zarówno przed nałożeniem makijażu, jak i po jego wykonaniu. Metodą badawczą była analiza danych zastanych. Dokonano analizy ilościowej zebranego materiału.

Wyniki

W przeprowadzonym badaniu najliczniejszą grupą uczestniczek były kobiety w wieku 19–25 lat (69,1%). Na drugim miejscu znalazły się ankietowane w przedziale wiekowym 26–35 lat (21,8%), zatem grono respondentek w 90,9% stanowiły kobiety w wieku 19–35 lat. Ten czas wiąże się z 2 etapami w życiu kobiety. Pierwszy z nich, tj. 19–25 r.ż., łączy się z kontynuacją edukacji, co zadeklarowało 43,2% respondentek. Drugim etapem jest pełnoetatowa praca i taki statut zaznaczyło 42,7% badanych. Tylko 8,4% ankietowanych zadeklarowało, że na co dzień zajmuje się własnym domem lub przebywa na urlopie macierzyńskim. Najmniej liczną grupą uczestniczek badania zostały rencistki i emerytki, które stanowiły 0,4% badanych, a 5,4% kobiet należało do innych grup społecznych. Znaczna część respondentek – 79,5% – była w związku, z czego 17,2% stanowiły mężatki, a 62,3% było w nieformalnych związkach. Większość z ankietowanych (85,1%) nie miała dzieci. Spośród badanych kobiet 94% zaczęło malować się na co dzień przed 26. r.ż. Aż 70,7% zadeklarowało, że wykonuje makijaż minimum 5 razy w tygodniu. Zaledwie 3,4% kobiet nie malowało się w ogóle. Znaczna część respondentek (72%) poproszona o ocenę własnego wyglądu bez makijażu w skali 1–5 pkt (im większa liczba, tym lepsze postrzeganie własnego ciała) przyznała sobie 1–3 pkt (tabela 1), co świadczy o niskiej samoocenie kobiet bez makijażu. Maksymalną liczbę punktów w tym pytaniu przyznało sobie zaledwie 5,6% kobiet. Kolejne pytanie dotyczyło oceny własnego wyglądu po nałożeniu makijażu (takiego, jaki każda z nich wykonuje na co dzień) – 89,8% kobiet przyznało sobie 4–5 pkt (tabela 1). Te 2 pytania udowadniają, że makijaż korzystnie wpływa na samoocenę u kobiet, dzięki czemu pozytywnie zmieniają one sposób postrzegania własnego ciała.

Ponad połowa ankietowanych (53,7%) zapytana o możliwość wyjścia z domu do sklepu lub pracy bez makijażu zadeklarowała, że nie miałyby z tym problemu. Pozostałe respondentki argumentowały swój odmienny wybór złym samopoczuciem lub wstydem spowodowanym własnym wyglądem bez makijażu. Co ciekawe, proporcje te zmieniają się wśród odpowiedzi na pytanie dotyczące wyjścia bez makijażu na spotkanie rodzinne lub ze znajomymi. Większość kobiet nie chciałaby znaleźć się w takich okolicznościach nieumalowana, ponieważ sytuacja ta wiązałaby się ze złym samopoczuciem, wstydem z powodu własnego wyglądu oraz obawą przed negatywną opinią innych na swój temat. Zdecydowany wpływ makijażu na poprawę samopoczucia przyznało 55,2% ankietowanych kobiet (tabela 2), natomiast 56,1% uważało, że zwiększa on samoocenę. Zdaniem 55,7% respondentek makijaż zdecydowanie podnosi atrakcyjność fizyczną, natomiast 41,8% stwierdziło, że poprawia ją tylko czasami (tabela 3). Aż 97,5% kobiet jest przeświadczonych o korzystnym oddziaływaniu makijażu na atrakcyjność fizyczną. W przeprowadzonym badaniu 58,4% kobiet zadeklarowało, że

Tabela 1. Wpływ makijażu na samoocenę u kobiet

Table 1. Influence of makeup on the self-esteem of women

Pytanie	Możliwe odpowiedzi	Wybrane odpowiedzi	
		n	%
Proszę wyobrazić sobie siebie bez makijażu i dokonać samooceny. Ile punktów Pani sobie przyzna? (skala 1–5, im więcej punktów, tym lepsze postrzeganie własnego ciała)	5 pkt	44	5,6
	4 pkt	177	22,4
	3 pkt	372	47,1
	2 pkt	151	19,1
	1 pkt	46	5,8
Proszę wyobrazić sobie siebie w makijażu codziennym, takim, jaki Pani wykonuje na co dzień, i dokonać samooceny. Ile punktów Pani sobie przyzna? (skala 1–5, im więcej punktów, tym lepsze postrzeganie własnego ciała)	5 pkt	277	35,1
	4 pkt	432	54,7
	3 pkt	63	8,0
	2 pkt	13	1,6
	1 pkt	5	0,6

n – liczebność badanej cechy w próbie.

Tabela 2. Wpływ makijażu na samopoczucie kobiet

Table 2. Influence of makeup on the well-being of women

Pytanie	Możliwe odpowiedzi	Wybrane odpowiedzi	
		n	%
Czy zauważyła Pani, że makijaż wpływa korzystnie na Pani samopoczucie?	zdecydowanie tak, zawsze	436	55,2
	czasami tak	313	39,6
	bardzo rzadko	20	2,5
	zdecydowanie nie	14	1,8
	nie wiem	7	0,9

Tabela 3. Wpływ makijażu na atrakcyjność fizyczną kobiet

Table 3. Influence of makeup on the physical attractiveness of women

Pytanie	Możliwe odpowiedzi	Wybrane odpowiedzi	
		n	%
Czy uważa Pani, że makijaż wpływa na podniesienie atrakcyjności fizycznej kobiet?	zdecydowanie tak, zawsze	440	55,7
	czasami tak	330	41,8
	bardzo rzadko	8	1,0
	zdecydowanie nie	2	0,3
	nie wiem	10	1,3

Tabela 4. Wpływ makijażu na pewność siebie u kobiet

Table 4. Influence of makeup on the self-confidence of women

Pytanie	Możliwe odpowiedzi	Wybrane odpowiedzi	
		n	%
Czy makijaż dodaje Pani więcej pewności siebie?	zdecydowanie tak, zawsze	461	58,4
	czasami tak	303	38,4
	bardzo rzadko	15	1,9
	zdecydowanie nie	11	1,4
	nie wiem	10	1,3

makijaż zdecydowanie poprawia ich pewność siebie, podczas gdy dla 38,4% dzieje się tak tylko czasami (tabela 4). Zaledwie 1,9% badanych stwierdziło, że makijaż nie wpływa na polepszenie ich pewności siebie.

Omówienie

Wyniki przeprowadzonego badania pozwalają zaliczyć makijaż do gamy zabiegów, które pozytywnie wpływają na kobiecą samoocenę oraz samopoczucie. W badaniu z 2013 r. stwierdzono, że dzięki zabiegom ulepszącym kobiety zaczęły postrzegać się lepiej i czuć się pewniej.¹ Kobięca samoocena nie jest stała przez całe życie. U większości ankietowanych zmieniała się ona pozytywnie (61,6%), natomiast u innych – na niekorzyść (17,1%).

W jednym z badań opisano zmiany w postrzeganiu siebie u kobiet w różnym wieku.⁵ Życie kobiety podzielono na 3 etapy. Pierwszy z nich następuje ok. 18. r.ż., kiedy to zauważalna jest koncentracja głównie na wyglądzie zewnętrznym, czemu towarzyszy niepewność, wstyd i wszelkiego rodzaju obawy. Przyczyną tych odczuć jest porównywanie własnego ciała do „ciała idealnego” kreowanego przez media.⁵ Czasami uruchamia to chęć samoulepszenia, dzięki czemu widoczne jest dążenie do korzystnych zmian w swoim wyglądzie, aby jak najbardziej zminimalizować różnicę między własnym ciałem a „ciałem idealnym”.¹⁵ W badaniach własnych większość ankietowanych zadeklarowała, że zaczęła malować się przed 19. r.ż. Już w tym wieku kobiety skupiają się na wyglądzie zewnętrznym i dążą do uzyskania „wyglądu idealnego” promowanego przez media. Mimo możliwych negatywnych odczuć kobiet w owym przedziale wiekowym, okres ten jest najbardziej satysfakcjonujący, ponieważ ciało jest w najlepszej formie i najbliższe mu do idealnego obrazu. Następnie ok. 25. r.ż. kobieta przechodzi w etap rozwoju psychospołecznego, który związany jest z rozpoczęciem aktywności zawodowej oraz chęcią założenia rodziny.⁵ Utrata jędrności skóry, zwiększenie masy ciała i trudność w powrocie do dawnej sylwetki to przykładowe konsekwencje tego wieku. Satysfakcja z własnego wyglądu stopniowo maleje, co potwierdziły odpowiedzi na pytanie o zmianę samooceny na przestrzeni ostatnich 5–10 lat. Zaobserwowano, że negatywna zmiana najbardziej jest widoczna u kobiet w wieku 19–35 lat, czyli wtedy, kiedy kobietę pochłania najpierw życie studenckie, następnie zawodowe, a później rodzinne. Ostatnim etapem jest wiek ok. 40. r.ż., kiedy kobieta przykłada mniejszą wagę do własnego ciała, a bardziej skupia się na swoim intelekcie, umiejętnościach i relacjach interpersonalnych. Prawdopodobnie jest to wynikiem rozwoju tożsamości.⁵ Ponadto wiek średni to czas, w którym ludzie często rozliczają swoje marzenia i oceniają dotychczasowe życie na podstawie tego, czy je zrealizowali, czy też nie.¹⁶

Przytoczony 3-etapowy podział potwierdzają wyniki otrzymane w innym badaniu przeprowadzonym w 2015 r., w którym zaobserwowano, że młodsze kobiety oceniły się jako bardziej witalne, a ich samopoczucie w odniesieniu do atrakcyjności fizycznej było lepsze.¹⁷ Kobiety starsze wykazały się większą samoakceptacją psychiczną oraz akceptacją własnego życia takim, jakie jest. Obszar moralny jest jedynym, w którym dojrzałe kobiety wykazały się wyższym poziomem samooceny. W zakres tego obszaru wchodzi ocena słuszności swojego postępowania i zadowolenia z wyznawanych przekonań. W badaniu zaobserwowano, że kobiety starsze są bardziej zdolne do poświęcania się na rzecz najbliższych, a dbanie o własne potrzeby często kończy się u nich poczuciem winy z tego powodu. Poświęcenie dla innych wiąże się u nich również z tym, że bardziej niż młodsze kobiety potrzebują uznania ze strony innych. Ich zachowanie może wynikać z wychowania w dzieciństwie.¹⁷ U kobiet młodszych dostrzeżono natomiast, że są one bardziej przeświadczone o własnej niedoskonałości i mocniej wyczuwane na punkcie własnego zachowania, ponieważ dążą do tego, czego oczekuje od nich świat – niezależności, pewności siebie i wysokiej samooceny.¹⁷ Kobiety, chcąc skorygować atrakcyjność własnej twarzy, decydują się na użycie kolorowych kosmetyków. W przeprowadzonym badaniu ankietowym wysoki procent kobiet (70,7%) zadeklarował, że wykonuje go minimum 5 razy w tygodniu, a stosunkowo mała liczba ankietowanych (zaledwie 3,4%) nie nakładała makijażu codziennie.

Kobiety są świadome, że makijaż podnosi ich atrakcyjność fizyczną,¹¹ co również potwierdziło się w przeprowadzonych badaniach. Hipotezę, że pomalowane twarze są atrakcyjniejsze, potwierdził także eksperyment z użyciem neuroobrazowania mózgu. Przedstawiano każdemu uczestnikowi ponad 100 zdjęć twarzy i odkryto, że mózg uaktywnia się bardziej, gdy osoba patrzy na pomalowaną, a tym samym atrakcyjniejszą twarz.¹⁸

Poza udowodnionym wpływem makijażu na atrakcyjność fizyczną^{11,18} postanowiono sprawdzić, jak makijaż wpływa na sferę pracy zawodowej. Wśród ankietowanych kobiet, które pracują, 77,5% ma bezpośredni kontakt z klientem. W poprzednich latach przeprowadzono badanie, w którym poproszono grupę mężczyzn oraz kobiet o ocenę tych samych twarzy przedstawionych bez makijażu i w nim na dwóch oddzielnych fotografiach. Uczestnicy wybrali te pomalowane i stwierdzili, że ich właścicielki mogą pracować w bardziej prestiżowych miejscach pracy.¹⁹ Wyniki te dowodzą, że kobiety stosujące kosmetyki mogą manipulować sposobem ich oceny,¹¹ a to może być przydatne w sytuacjach społecznych, w których mogą być oceniane pod względem aparacji, na przykład podczas rozmowy kwalifikacyjnej.¹⁹

W pracy sprawdzono również, jak wygląd kelnerki, a konkretniej jej makijaż, wpłynie na klientów płci męskiej. Eksperyment przeprowadzono w restauracji. Kelnerki zostały podzielone na te z makijażem i bez. Poinstruowano je, jak mają się zachowywać, aby zminimalizować wpływ zacho-

wania na końcową ocenę dokonaną przez klienta. Wyniki pokazały, że pomalowane kelnerki zyskały więcej przychylności ze strony mężczyzn, która skutkowała większymi napiwkami. Nie zauważono jednak tej zależności u klientek.²⁰

Wnioski


Z przeprowadzonego badania nasuwają się 2 wnioski. Makijaż jako zabieg upiększający znacząco poprawia samopoczucie kobiet i są one tego świadome. Zwiększa ponadto ich samoocenę i atrakcyjność fizyczną. Stał się nieodłącznym elementem towarzyszącym kobietom w uroczystościach rodzinnych i życiu towarzyskim.

Na podstawie wyników przeprowadzonej ankiety można zatem bez wahania zaliczyć makijaż do zabiegów upiększających wpływających nie tylko na wygląd, ale również na samopoczucie i samoocenę u kobiet.

ORCID iDs

Andżelika Kosmala  <https://orcid.org/0000-0003-1328-2679>

Iwona Wilk  <https://orcid.org/0000-0003-4914-8391>

Krzysztof Kassolik  <https://orcid.org/0000-0003-2836-3703>

Piśmiennictwo

- Gawron D. Wpływ zabiegów upiększających na ocenę własnego wyglądu i nastroj u kobiet w wieku średnim. *Psychologia Jakości Życia*. 2013;12(2):97–110. doi:10.5604/16441796.1090783
- Johnston C, Hunt O, Burden D, Stevenson, Hepper P. Self-perception of dentofacial attractiveness among patients requiring orthognathic surgery. *Angle Orthod*. 2010;80(2):361–366. doi:10.2319/051209-252.1
- Buss DM. Sex differences in human mate preferences. Evolutionary hypotheses testing in 37 culture. *Behav Brain Sci*. 1989;12(1):1–49. doi:10.1017/S0140525X00023992
- Knauss Ch, Paxton SJ, Alsaker FD. Body dissatisfaction in adolescent boys and girls: Objectified body consciousness, internalization of the media body ideal and perceived pressure from media. *Sex Roles*. 2008;59(9–10):633–643. doi:10.1007/s11199/008-9474-7
- Kochan-Wójcik M, Piskorz J. Zmiany w zakresie postrzegania i oceny własnego ciała wśród kobiet od okresu dojrzewania do dorosłości. *Psychologia rozwojowa*. 2010;15(3):21–32. <http://www.ejournals.eu/Psychologia-Rozwojowa/Tom-15-2010/Numer-3/art/611/>. Dostęp 25.07.2019.
- Korichi R, Pelle-de-Queral D, Gazano G, Aubert A. Why women use makeup: Implication of psychological traits in makeup functions. *J Cosmet Sci*. 2008;59(2):127–137. doi:10.1111/j.1468-2494.2008.00452_3.x
- Solomon S, Greenberg J, Pyszczynski T. A terror management theory of social behavior: The psychological functions of self-esteem and cultural worldviews. *Adv Exp Soc Psychol*. 1991;24:93–159. doi:10.1016/S0065-2601(08)60328-7
- Kryształowicz I. Ocena atrakcyjności fizycznej własnej i partnera, taktyki wywierania wpływu a satysfakcja kobiet ze związku. *Psychologia jakości życia*. 2008;7(1–2):117–138.
- Hadjistavropoulos T, Genest M. The underestimation of the role of physical attractiveness in dating preferences: Ignorance or taboo? *Can J Behav Sci*. 1994;26(2):298–318. doi:10.1037/0008-400X.26.2.298
- Cunningham MR. Measuring the physical in physical attractiveness: Quasi-experiments on the sociobiology of female facial beauty. *J Per Soc Psychol*. 1986;50(5):925–935. doi:10.1037/0022-3514.50.5.925
- Miller LC, Cox CL. For appearances' sake: Public self-consciousness and make-up use. *Pers Soc Psychol Bull*. 1982;8(4):748–751. doi:10.1177/0146167282084023
- Cash TF, Cash DW. Women's use of cosmetics: Psychosocial correlates and consequences. *J Cosmet Sci*. 1982;4(2):1–14. doi:10.1111/j.1467-2494.1982.tb00295.x

13. Graham JA, Jouhar AJ. The effects of cosmetics on person perception. *Int J Cosmet Sci.* 1981;3(5):199–210. doi:10.1111/j.1467-2494.1981.tb00283.x
14. Mulhern R, Fieldman G, Hussey T, Lévêque JL, Pineau P. Do cosmetics enhance female Caucasian facial attractiveness? *Int J Cosmet Sci.* 2003;25(4):199–205. doi:10.1046/j.1467-2494.2003.00188.x
15. Helgeson V, Mickelson K. Motives for social comparison. *Pers Soc Psychol Bull.* 1995;21(11):1200–1209. doi: 0.1177/01461672952111008
16. Kałużna-Wielobób A. Cechy osobowości a marzenia u kobiet w wieku średnim. *Psychologia Jakości Życia.* 2009;8(1):59–81.
17. Mącik D. Wpływ wczesnych nieadaptacyjnych schematów na samoocenę i ocenę swojego życia – badania porównawcze kobiet młodszych i starszych. *Przeegl Psychol.* 2015;58(3):341–363. https://www.kul.pl/files/714/3.58.2015_art.5.pdf. Dostęp 25.07.2019.
18. Ueno A, Ito A, Kawasaki I, et al. Neural activity associated with enhanced facial attractiveness by cosmetic use. *Neurosci Lett.* 2014;566:142–146. doi:10.1016/j.neulet.2014.02.047
19. Nash R, Fieldman G, Hussey T, Lévêque JL, Pineau P. Cosmetics: They influence more than Caucasian female facial attractiveness. *J Appl Soc Psychol.* 2006;36(2):493–504. doi:10.1111/j.0021-9029.2006.00016.x
20. Jacob C, Guéguen N, Boulbry G, Ardicioni R. Waitresses facial cosmetics and tipping: A field experiment. *International Int J Hosp Manag.* 2010;29(1):188–190. doi:10.1016/j.ijhm.2009.04.003