Wyniki badania “Czuję siebie”

Codebook

W niniejszym aneksie znajdują się opisy kategorii wyodrębnionych w pytaniach otwartych oraz w pytaniach, które oprócz zaproponowanych w ankiecie odpowiedzi pozwalały respondent_om na wpisywanie własnych. Każda z kategorii opatrzona została opisem oraz cytatami przykładowych odpowiedzi, które zostały do niej przypisane.

Pytanie 5.1. Jakie elementy Twojego ciała są lub były dla Ciebie problematyczne?
Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru, z możliwością wpisania własnych odpowiedzi.

Nazwa kategorii	Opis	Przykład
Biodra	Odpowiedzi odnoszące się do bioder.	„biodra” „hip dipsy” „Ubytek między biodrami, a udami […]”
Budowa ciała	Odpowiedzi odnoszące się do figury, sylwetki, proporcji ciała, wzrostu, stopnia umięśnienia czy kształtu poszczególnych elementów ciała.	„[…] duża asymetria piersi […]” „Budowa ciała/typ figury” „Wzrost” „Kształt twarzy […]”
Masa ciała	Odpowiedzi odnoszące się do masy ciała.	„nadwaga […]” „mała waga […]”
Nogi	Odpowiedzi odnoszące się do ud, łydek, stóp, żylaków, bądź ogólnie nóg.	„Nogi” „[…] duże uda” „Palce u stóp”
Paznokcie	Odpowiedzi odnoszące się do paznokci.	„[…] paznokcie(u dłoni I u stóp) […]”

Plecy	Odpowiedzi odnoszące się do pleców.	„Plecy […]”
Postawa	Odpowiedzi odnoszące się do kręgosłupa oraz wad postawy.	„[…] odstająca łopatka” „[…] skolioza […]” „Postawa”
Ręce	Odpowiedzi odnoszące się do ramion, przedramion, dłoni, pach lub ogólnie rąk.	„[…] kościste ramiona i łokcie” „[…] szerokie barki […]” „[…] ręce”
Skóra	Odpowiedzi odnoszące się do koloru lub stanu zdrowotnego skóry.	„Wysypka i liszaje od AZS […]” „cera” „łuszczyca” „Bardzo blady kolor skory”
Zęby	Odpowiedzi odnoszące się do zębów.	„Zęby” „Krzywe zęby”
Inne	Odpowiedzi, które zebrane w kategorie stanowiły mniej niż 1% wszystkich odpowiedzi.	„[…] głos […]” „szyja […]” „Boczki” „wszystko” „tatuaże […]”

Pytanie 5.3. Jeśli tak, opisz w jaki sposób.
(dotyczy pytania 5.2. Czy twoje kompleksy
wpływają lub wpływały na Twoje codzienne funkcjonowanie?)
Pytanie nieobowiązkowe, otwarte.

Nazwa kategorii	Opis	Przykład
Boję się pokazywać moje ciało	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje sytuacje, w których unikał_/bał_ się pokazywać swoje ciało innym osobom.	„[…] Gdy się rozbierałam przed partnerem, bardzo się bałam, że stwierdzi, że moja wagina jest okropna/za duża, że ogólnie nago dziwnie wyglądam.” „Unikam obcisłych ubrań oraz odlasniania [odsłaniania] ciała.”
Cierpię na zaburzenia odżywiania	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje swoje zaburzenia odżywiania.	„Mam zaburzenia odżywiania […]” „[…]mam problem z jedzeniem (była bulimia)”
Cierpię na zaburzenia psychiczne	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje swoje zaburzenia psychiczne (inne niż zaburzenia odżywiania).	„Doprowadziły do fobii społecznej i depresji […]” „Mysli samobójcze […]”
Ingeruję w wygląd swojego ciała	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje sposoby w jakie zmienia wygląd swojego ciała np. farbuje włosy, goli się, usuwa wypryski, stosuje domowe zabiegi upiększające czy operacje plastyczne.	„Prostowanie włosów 3x dziennie, nie umiałam wyjsc bez tego z domu. Brzuch wyciągałam, a włosy na nogach nie miały prawa istnieć […]” „Wstawanie jako pierwsza na wakacjach aby zdążyła zejść opuchlizna z oczu (kremy , lód, okłady) […]”

Jestem niepewn_ siebie	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje swoją niską pewność siebie.	„[kompleksy] Odbierały pewność siebie […]” „Czuje obniżenie pewności siebie co wpływa między innymi na moje relacje miłosne.”
Mam autoagresywne myśli	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje swoje autoagresywne myśli.	„uważałom, że nie zasługuję na ładne rzeczy, bo jestem zbyt paskudnx i tylko je oszpecam […]” „[…] widzę siebie w lustrze w sklepie z ubraniami lub odpiciu w szybie i nagle mam ochotę wymiotować i płakać.”
Mam obniżoną samoocenę	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje swoją zaniżoną samooceną.	„[…] mam niską samoocenę […]” „[…] Uważałam się też za brzydką osobę, która nigdy nikomu się nie spodoba, przez co nie byłam pewna siebie i miałam niskie poczucie własnej wartości.”
Mam obniżone samopoczucie	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje swoje obniżone samopoczucie.	„[…] Czułam smutek że nie jest [ciało] wystarcząco ładne.” „Bardzo wpływały na samopoczucie każdego dnia”

Mam problemy w pracy	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje problemy związane z pracą zawodową.	„Wstydziłam się siebie swojego wyglądu i niedopasowanie do zawodu w którym pracowałam. Trener personalny i dietetyk z nadwaga” „To jak czuje się ze swoim ciałem wpływa na to […] jak będę pracować”
Mam problemy z intymnością	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje problemy z intymnością z osobą partnerską.	„Nie mogę w pełni realizować się […] w życiu osobistym w tym intymnym” „Największy problem jest w kwestiach łóżkowych z partnerem..Jesteśmy razem 5lat, a cały czas mnie peszy..wstydzę się rozebrać przed nim. […]”
Mam problemy z relacjami z innymi	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje problemy w relacjach z innymi wynikające z jego kompleksów.	„Ograniczały moją aktywność życiową, towarzyską […]” „Czułam się niepewnie w różnych relacjach” „Często wpływają na mój nastrój i w związku z tym też na jakość moich relacji z innymi”
Mam problemy z wychodzeniem z domu	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje problemy jakie napotyka z wychodzeniem z domu najczęściej z powodu dyskomfortu/strachu jaki odczuwa w związku z kompleksami.	„[…] unikanie wychodzenia z domu przy intensywnych zmianach skórnych […]” „[…]czasem problem z wyjściem z domu, bo nie wyglądam wystarczająco ok […]”

Mam problemy związane z ubiorem	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje problemy jakie napotyka w doborze ubioru, kupowaniu ubrań, ale także sytuacje, w których rezygnuje z pewnych strojów ze względu na kompleksy.	„[…]Nie noszę krótkich spodenek - za brzydkie i grube nogi […]” „Przez kompleksy nie mogę się ubierać w to co chce, bo źle to wygląda” „Problem z wyborem stroju […]”
Maskuję moje niedoskonałości	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje czynności które wykonuje aby ukryć części ciała, które uważa za problematyczne.	„Zakrywanie dekoltu, chodzenie w większych ciuchach” „Całe życie staram się chować brzuch. Sposób ubierania, stawania, oddychania przez lata dostosowany był do maskowania brzucha, nawet wtedy, kiedy go tak naprawdę nie miałam.” „[…] malowałam się […]”
Nie mogę na siebie patrzeć	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje swoją niechęć do oglądania własnego ciała.	„Unikam patrzenia w lustra […]” „Kiedy oglądam zdjęcia na których jestem i sama nie robiłam zdjęcia robi mi się strasznie przykro bo nie mogę na siebie patrzeć”
Nie mogę przestać myśleć o problematycznych elementach	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje swoją fiksację na punkcie swojego wyglądu.	„Ciągle myślę jak mój brzuch "wygląda" staram się go wciągać […]” „cały czas zastanawiam się jak wyglądam, czy aby nie widać to co chcę ukryć”

Odczuwam strach społeczny	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje swoje lęki przed reakcjami i oceną ze strony innych oraz trudności w przebywaniu w towarzystwie innych ludzi.	„[…]Czuję że kazdybsie na mnie gapi i komentuje moj wygląd” „[…] Cały czas czułam się oceniana.” „Wstydzę się wychodzić, spotykanie starych znajomych oznacza dużo stresu […]”
Odczuwam stres	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje odczuwany przez siebie stres w związku z wyglądem ciała.	„[…] często jestem zesrrsowana tym jak wyglądam i nie potrafię całkowicie bawić się spotkaniem ze znajomymi” „Trądzik i gęste włosy na nogach powodowały u mnie stress i niezadowolenie”
Problematyczne elementy mojego ciała są powodem negatywnych reakcji ze strony innych	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje sytuacje, w których elementy ciała które są dla niej/niego/ich problematyczne były obiektem negatywnych reakcji i komentarzy ze strony innych.	„[..] kłopoty z rodziną która wytykała” „[…] Najgorsze są osoby z rodziny sugerujące ze muszę zmienić swoje ciało.” „Byłam regularnie wyśmiewana”
Rezygnuję z mojej wygody	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje sytuacje i zachowania, które mają na celu ukryć/poprawić wygląd ciała, ale powodują dyskomfort.	„[…] zawsze staram się siadać tak, aby nikt go nie zauważył co czasem jest dość uciążliwe.” „[…] chodzenie latem w długich czarnych spodniach”

Rezygnuję z różnych aktywności	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje aktywności, z których rezygnuje z powodu swoich kompleksów.	„Przez trądzik na plecach wiele lat unikałam wyjść na basen, plażę nie nosiłam ubrań z odsłoniętymi plecami, podczas zbliżeń z partnerami unikałam pokazywania się od tyłu.” „Często rezygnuje z różnych form aktywnosci, wstydzę się tańczyc publicznie, nie chodzę na basen, często jestem zesrrsowana tym jak wyglądam i nie potrafię całkowicie bawić się spotkaniem ze znajomymi”
Stosuję ćwiczenia fizyczne	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje podejmowaną przez siebie aktywność fizyczną.	„[…] zmuszanie się do chodzenia na siłownię, choć wcale tego nie lubiłam” „Dużo ćwiczę […] żeby wyrzeźbić brzuch”
Stosuję dietę	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje stosowaną przez siebie dietę w szczególności próby schudnięcia.	„[…] katowałam się dietami, mimo że wagę miałam w normie” „[…] zamykanie się we własnym świecie odchudzania, zaburzenia odżywiania”

Pytanie 5.4. Co pomaga bądź pomogło Ci w pracy nad swoimi kompleksami?
Pytanie nieobowiązkowe, otwarte.

Nazwa kategorii	Opis	Przykład
Aktywność fizyczna	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na podejmowaną przez siebie aktywność fizyczną.	„Uprawianie sportu […]” „[…] joga” „[…] ruch, pies i miłość do psa i spacerów […]”
Analizowanie mojego wyglądu	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje czynności jakie podejmuje w celu lepszego poznania i analizowania swojego wyglądu.	„oglądanie ludzi podobnych do mnie w internecie nie same idealne modelki” „Oglądanie się w lustrze i normalizowanie tego jak wyglądam. […]” „Oglądanie różnych ciał i zrozumienie jak wygląda brzuch i że nikt nie ma 100% płaskiego”
Ciąża i/lub rodzicielstwo	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na ciążę i/lub rodzicielstwo.	„[…]urodzenie dzieci […]” „Ciąża i urodzenie dziecka […]”
Czas/wiek	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na swój wiek lub upływ czasu.	„Kiedy dojrzałam, zrozumiałam […]” „Wiek” „Dorastanie i zmiana myślenia. […]”

Dieta	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na stosowaną przez siebie dietę.	„[…]zmieniłam dietę[…]” „dieta poprawiająca sylwetkę” „[…] głodówki”
Dobór ubrania	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na swój sposób i styl ubierania się.	„Dobór odpowiedniej długości sukienek […]” „Binder” „Duże workowate ciuchy”
Edukacja	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuję swój proces edukacji na temat psychologii/ciała/ ciałopozytywności.	„[…]czytanie książek i słuchanie podcastów psychologicznych i seksuologicznych […]” „Literatura fachowa”
Interakcje z innymi ludźmi	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na interakcje, rozmowy i przebywanie z innymi osobami.	„Rozmowy z bliskimi, którym ufałam. […]” „inni ludzie, którzy mówili mi, że jestem piękna i nigdy nie zwracali uwagi na moje blizny na nogach. […]”
Moje hobby	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na czynności hobbistyczne czy pasje.	„Skupienie się na rozwoju pasji i umiejętności żeby nie wiązać swojej wartości tylko z wyglądem […]” „występy w teatrze” „Hobby […]”

Mój partner_ka	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na relacje z osobą partnerską.	„[…]mój chłopak […]” „Akceptacja partnera […]”
Nie skupianie uwagi na moich kompleksach	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje jak stara się nie skupiać swojej uwagi na swoich kompleksach.	„Praca, nauka, wtedy jestem oderwana od myślenia o tym” „Nie mówienie o swoich kompleksach. Jak o nich nie powiem to nikt o nich nie wiem”
Operacje plastyczne/medycyna estetyczna	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na dokonywane przez siebie operacje i zabiegi plastyczne.	„[…]zabiegi karboksyterapi […]” „Zabiegi kosmetyczne i chirurgiczne […]”
Pielęgnowanie ciała	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na czynności związane z pielęgnacją i dbaniem o ciało.	„[…] praca nad ciałem” „Pokochałam moje włosy i bardzo zaczęłam o nie dbać. […]” „[…] autorelaksacja […]”
Pomoc lekarska i/lub terapia medyczna	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na pomoc lekarską oraz podejmowane przez siebie leczenie.	„[…] poszłam do lekarza […]” „Wyleczenie trądziku […]”

Praca zawodowa	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na wykonywaną pracę zawodową.	„Zostanie fotomodelkom w wieku 17 lat […]” „Studia medyczne i codzienny kontakt z ludzkim ciałem (podczas wykonywania terapii jako fizjoterapeutka) […]”
Konsumpcja dzieł kultury	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na konsumowane przez siebie dzieła kultury np. książki, filmy czy utwory muzyczne.	„Program "Magia nagości" […]” „Obejrzałam serial sex education […]” „Czytanie książek”
Ruchy i działania społeczne	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na ruchy i działania społeczne takie jak body positive czy feminizm.	„Ruch bodypositivity […]” „[…] kampanię z modelkami o małym biuście uświadomiły mi że kobiecość jest również w takim wyglądzie […]”
Świadomość siebie i mojego ciała	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na budowanie świadomości siebie i swojego ciała.	„[…] Zrozumienie czym jest i skąd bierze się trądzik. Dbanie o swoją skórę a nie walczenie z nią. Zrozumienie, że nie jestem swoimi kompleksami. […]” „[…] zmiana myślenia, podejścia” „[…]poszerzanie świadomości […]”

Wsparcie psychologiczne	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na otrzymywane wsparcie psychologiczne – pracę z psychologiem/terapeutą.	„Terapia” „Wsparcie psychologiczne […]”
Zabiegi kosmetyczne	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na dokonywane u specjalisty zabiegi kosmetyczne.	„[…] zabiegi kosmetologiczne na które się zdecydowałam (laser, mezoterapia)” „[…]zabiegi np. Depilacji laserowej”
Zmiana obserwowanych kont w mediach społecznościowych	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje dokonanie przez siebie zmiany obserwowanych kont/treści w mediach społecznościowych.	„[…] ograniczenie przeglądanych treści w social mediach które wzmacniały presję na posiadanie ciała zgodnego z aktualnym standardem piękna […]” „[…] całkowita zmiana kogo obserwuje na social mediach […]”
Zmiana otoczenia	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na dokonaną przez siebie zmianę otoczenia (miejsca zamieszkania, ludzi).	„[…] ograniczenie kontaktu z moja matką” „[…] skończenie szkoły (brak komtaktu z dużą grupą męskich rówieśników pomogła) […]”

Zmiana wyglądu mojego ciała	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na dokonaną u siebie zmianę wyglądu ciała.	„makijaż” „Zmiany w ciele […]” „zrobienie tatuazy na bliznach” „[…] depilacja […]”
Zmniejszenie masy ciała	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na zmniejszenie masy swojego ciała.	„Utrata masy ciała […]” „Zrzucenie paru kilogramów […]”
Nie wiem/nic	Odpowiedzi, w których respondent_ nie wie co pomogło bądź pomaga mu/jej/im w pracy nad kompleksami lub stwierdza, że nic nie pomaga.	„jeszcze nic” „Jeszcze nie wiem”
Inne	Odpowiedzi, które zebrane w kategorie stanowiły mniej niż 1% wszystkich odpowiedzi.	„[…]robienie nagich zdjęć” „Pieniadze” „Seks”

Pytanie 5.5. Co przeszkadza bądź przeszkadzało Ci w pracy nad swoimi kompleksami?
Pytanie nieobowiązkowe, otwarte.

Nazwa kategorii	Opis	Przykład
Bark funduszy	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje brak możliwości finansowych aby podjąć działania.	„[…] braki finansowe […]” „Brak pieniędzy”
Brak czasu	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na brak czasu na podjęcie działań.	„Brak czasu” „Tempo zycia […]”
Brak motywacji	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na brak motywacji.	„Lenistwo” „Brak motywacji”
Brak możliwości zmiany ciała	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na brak możliwości zmiany ciała.	„[…] nie wszystko da się zmienić” „[…]brak możliwości operacji”
Brak samodyscypliny/samozaparcia	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na brak samodyscypliny/ samozaparcia w dążeniu do zmian.	„Brał silnej woli […]” „Słomiany zapał”
Brak widocznych efektów tego co robię	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na brak widoczności efektów podejmowanych przez siebie działań.	„[…] brak efektów” „Brak postępów w dążeniu do celu”

Brak wiedzy jak radzić sobie z problemami	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na brak wiedzy, jak radzić sobie z występującymi problemami.	„Nie wiem, jak do tego podejść […]” „Brak odpowiedniej wiedzy […]”
Choroby i zaburzenia (psychiczne i fizyczne)	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na swoje choroby i/lub zaburzenia psychiczne i/lub fizyczne.	„Mam trochę problemów zdrowotnych. […]” „Choroba” „depresja”
Mam trudności z dobraniem ubrań	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na trudności z dobraniem/kupieniem ubrań.	„Niedostępność, niewygodność i nieatrakcyjność ubrań w moim rozmiarze […]” „To że nie mogłam kupić ubrań w swoim rozmiarze w sklepach w galerii handlowej […]”
Moje nawyki	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na swoje nawyki, które przeszkadzają w dokonaniu zmiany.	„[…]niektóre nawyki żywieniowe.” „Kompulsywne objadanie. […]” „Uzależnienie od wyciskania pryszczy […]”
Obraz ciała i stereotypy promowane przez media i społeczeństwo	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na obraz ciała i stereotypy dotyczące ciał różnych osób promowane w społeczeństwie oraz przez media społecznościowe	„Atakujące mnie z każdej strony wyidealizowane ciała […]” „[…]presja społeczeństwa” „[…] seksizm […]”

Porównywanie się do innych	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na porównywanie swojego wyglądu/kondycji ciała do innych.	„Porównywanie się z innymi dziewczynami […]” „Uroda innych dziewczyn […]”
Reakcje, zachowania i podejście innych ludzi w moim otoczeniu	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na reakcje, zachowania i podejście innych ludzi - zarówno osób bliskich jak i społeczeństwa.	„[…]brak wsparcia lub niezrozumienie ze str przyjaciółki, matki” „[…] zainteresowanie partnera innymi kobietami” „To że inni ludzie dalej nie mają takiej świadomości i wiem, że oceniają wygląd.[…]”
Trudności w uzyskaniu profesjonalnej pomocy	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na napotykane przez siebie trudności w potrzymaniu profesjonalnej pomocy.	„[…] brak dobrej opieki medycznej” „Brak dostępu do informacji, gdzie dostanę pomóc.”
Własne, negatywne myśli/podejście do siebie i swojego ciała	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na własne, negatywne myśli/podejście do siebie i swojego ciała.	„[…] sposób postrzegania siebie, którego po prostu nie da się przejść i pokonać” „Przeszkadzały mi moje własne traumy i przekonania […]” „Niska samoocena […]”
Nic	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje, że nic mu/jej/im nie przeszkadza.	„Nic”

Inne	Odpowiedzi, które zebrane w kategorie stanowiły mniej niż 1% wszystkich odpowiedzi.	„[…] stres” „Nie wiem” „Dzieci” „Lustro”

Pytanie 7. Co robisz aby wzmocnić pozytywne emocje wobec swojego ciała?
Pytanie nieobowiązkowe, otwarte.

Nazwa kategorii	Opis	Przykład
Badam i/lub leczę moje ciało	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje jak bada i/lub podejmuje się leczenia swojego ciała.	„[…] robię badania okresowe aby sprawdzić czy wszystko w porządku […]” „Walczę z zaburzeniami odżywiania […]” „Chodzę do lekarza […]”
Chodzę na terapię	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na otrzymywane wsparcie psychologiczne – pracę z terapeutą.	„Chodzę na psychoterapię”
Dbam o moją dietę	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje stosowaną przez siebie dietę i/lub zdrowe odżywianie.	„byłam na diecie” „[…] zdrowo się odżywiam”

Dbam o siebie	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje czynności mające na celu zadbanie o siebie takie jak relaksowanie się, dbanie o zdrowie i higienę, pielęgnacja ciałą, praktyki „selfcare” czy „pumper routine”.	„[…]dbanie o siebie […]” „Pielęgnacja, troska o ciało [,…]” „Próbuję nie być surowa względem siebie i nie wyolbrzymiać drobiazgów. Skupiam się na tym, co lubię. Staram się też dobrze traktować swoje ciało (zabiegi, ćwiczenia, dobrej jakości jedzenie, odpowiednia ilość snu).”
Edukuję się w zakresie ciałopozytywności	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje czynności mające na celu własną edukację w zakresie ciałopozytywności.	„[…] staram się […]edukowac się na temat samoakceptacji itp.” „Czytam, słucham, oglądam ludzi działających na rzecz cialopozytwnosci […]”
Medytuję	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na medytację.	„Medytuję […]”
Mówię sobie miłe rzeczy (rozmawiam ze sobą, afirmuję)	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje przeprowadzany ze sobą dialog wewnętrzny – komplementowanie siebie, afirmowanie, poprawianie własnego nastroju, rozmowa ze sobą.	„Patrzę w lustro i mówię, że jestem piękna.” „Myślę o sobie pozytywnie [..]” „afirmuję […]”

Obserwuję ciałopozytywne przekazy/obserwuję różnorodne ciała	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na obserwowane przez siebie ciałopozytywne przekazy 9głównie w przestrzeni internetowej) i/lub praktykę obserwowania różnorodnych ciał innych osób.	„[…]obserwuję acnepositive profile na IG” „[…]przyzwyczajanie sie do innych typów sylwetek […]”
Ograniczam/odcinam się od social mediów	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na ograniczenie/odcięcie się od mediów społecznościowych.	„[…]Usunelam wiele profili z wydealizowamymi sylwetkami. [...]” „Odobserowalam wszytkie osoby na social mediach, które powodowały że czułam się źle ze soba”
Poznaję i oswajam się z moim ciałem (np. przeglądam się w lustrze, słucham jego potrzeb)	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje praktyki mające na celu poznanie i oswojenie się z własnym ciałem takie jak oglądanie ciała w lustrze czy skupianie się na jego potrzebach.	„Dotykam [ciała], patrzę jak reaguje na różne temperatury czy rodzaj światła. […]” „Obserwuję siebie nago […]”
Pracuję nad swoim ciałem aby je zmienić (pozbywam się elementów które mi przeszkadzają)	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje jak pracuje nad swoim ciałem w celu pozbycia się niechcianych elementów.	„chudne” „Staram się […] nad nim [ciałem] pracować”
Robię zdjęcia mojemu ciału	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje jak fotografuje swoje ciało.	„[…]robię zdjęcia podkreślające moje atuty.” „Zdjęcia […]”

Rozmawiam/przebywam z innymi osobami	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na kontakt z innymi ludźmi.	„[…]otaczam się wartościowymi ludźmi, którzy nigdy mi nie umniejszają. […]” „Mówię sobie, iż jestem wspaniała, inteligenta, piękna i niepowtarzalna. Dużo znajomych mówiło mi takie rzeczy aż uwierzyłam i dalej mnie wspierają”
Staram się akceptować/akceptuję ciało takie jakie jest	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje jak akceptuje lub stara się zaakceptować swoje ciało.	„Odpuszczam, akceptuję co mam, dbam o to co mam.” „przyglądam się sobie i próbuje zaakceptować […]”
Staram się doceniać/doceniam możliwości mojego ciała	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje jak stara się doceniać lub docenia możliwości swojego działa – docenia, okazuje wdzięczność, dziękuje swojemu ciału.	„[…]oglądam różne blizny które posiadam i myślę o tym ile razem z moim ciałem przeszłam” „staram się być dla siebie miła i powstrzymuje negatywne myśli […] staram się być wdzięczna mojemu ciału”
Staram się nie porównywać do innych	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje jak stara się nie porównywać lub nie porównuje się do innych osób.	„Staram się patrzeć na swoje ciało i nie myśleć o innych osobach. […]” „Nie porównuję się z innymi, zwłaszcza na zdjęciach. […]”

Staram się zmienić podejście i/lub emocje wobec mojego ciała	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje zmienić podejście i/lub emocje wobec swojego ciała np. na bardziej obiektywne, traktuje ciało jako narzędzie, stara się normalizować swoje ciało itp.	„[…]dokładnie oglądam swoje ciało bez oceniania, troche jak obiekt badawczy który staram się zrozumieć i zaakceptowac” „Przyglądam się sobie w lustrze i myślę nad tym, że to samo co mi aktualnie przeszkadza u mnie w ogóle mi nie przeszkadza u innych, więc u mnie też nie powinno”
Stosuję aktywność fizyczną	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje stosowaną przez siebie aktywność fizyczną.	„Ćwiczę […]” „Trenuję […]”
Szukam i/lub skupiam się na częściach ciała, które mi się podobają	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje swoje próby odszukania i/lub skupienia się na elementach ciała, które uważa za atrakcyjne/ładne/ sprawne/satysfakcjonujące.	„Szukam mocnych stron […]” „Skupiam się na tym co według mnie jest piękne […]”
Upiększam/ozdabiam moje ciało (farbuje włosy, nakładam makijaż, tatuuję ciało, maluje paznokcie itp.)	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje sposoby upiększania i ozdabiania swojego ciała takie jak farbowanie włosów, malowanie paznokci, piercing, tatuaże czy makijaż.	„[…]pielęgnacja ciała (kremy, makijaż, manicure)” „[…] chodze na zabiegi typu paznokcie fryzjer depilacje. Dbam o włosy często się maluję” „Piercing, tatuaże”
Masturbuję się/uprawiam seks	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na seks i/lub masturbację.	„[…] uprawiam seks […]” „[…] masturbuję się”

Dotykam moje ciało (dotykam, głaszczę)	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na dotykanie własnego ciała, automasaże, szczotkowanie czy głaskanie ciała.	„Dotykam się […]” „głaszczę [ciało] […]” „Masaż, dotyk”
Zakładam ubrania, w których dobrze się czuję	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje sposób/styl ubioru, który sprawia, że czuje się wygodnie/atrakcyjnie/ładnie itp.	„[…]kupuję ciuchy w swoim rozmiarze” „[…]ubrania dzięki którym czuję się lepiej”
Inne	Odpowiedzi, które zebrane w kategorie stanowiły mniej niż 1% wszystkich odpowiedzi.	„[…] perfumy […]” „[…]wychodzę z domu bez makijażu i biustonosza, nieogolona” „Dużo podróżuję […]”

Pytanie 8. Proszę podziel się z nami jakie są powody, przez które nie podejmujesz działań mających na celu wzmocnienie pozytywnych emocji dotyczących swojego ciała.

Pytanie nieobowiązkowe, otwarte.

Nazwa kategorii	Opis	Przykład
Mam obniżone samopoczucie	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje swój obniżony nastrój.	„nie mam siły” „Psychicznie sobie nie radzę” „Rezygnacja”
Moje próby wzmocnienia pozytywnych emocji się nie udały	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje brak efektów podejmowanych przez siebie wcześniej działań.	„[…] [ciało] zawsze wraca to do punktu wyjścia” „[…] Dbam o siebie, ale to nie pomaga.”

Nie chcę zaakceptować swojego ciała, chcę je zmienić	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na brak zainteresowania wzmacnianiem pozytywnych emocji i wyraża silną chęć fizycznej zmiany wyglądu/kondycji ciała.	„Chcę poprawić ciało, mieć inne ciało, a nie pogodzić się z tym jak wygląda” „Żeby mieć pozytywne emocje, trzeba byłoby najpierw dostosować ciało do mojej niebinarności (np. mastektomia)”
Nie mam czasu	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na brak wolnego czasu.	„Nie mam na to czasu”
Nie mam motywacji	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje swój brak motywacji.	„Brak motywacji […]” „Chyba lenistwo […]”
Nie mam potrzeby	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje swój brak potrzeby zmiany emocji.	„Akceptuje je w stu procentach […]” „Bo uważam że wyglądam wystarczająco dobrze i nie mam problemu ze swoim ciałem”
Nie myślę o tym	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje swój obojętny stosunek do ciała, brak związanym z nim emocji i brak zastanawiania się nad nimi.	„Ja w ogóle nie do końca czuje swoje ciało. Mam wrażenie,że to takie opakowanie. Coś bez znaczenia, jest mi obojętny jego stan. […]” „Nie skupiam się na swoim ciele, nie poświecam mu czasu w mojej głowie”

Nie potrafię zaakceptować mojego ciała	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje, że chciałby zaakceptować swoje ciało, ale z różnych powodów nie jest w stanie.	„Nie wiem jak. Nie lubię swojego ciała ale nie mam tyle samozaparcia żeby coś z tym zrobić.” „Bo wiem że już nigdy nie będę na tyle piękna aby podobać się samej sobie.”
Nie wiem jak to się robi	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na swój brak wiedzy i nieumiejętność zmiany emocji wobec swojego ciała.	„[…]brak wiedzy, a jak to sie robi?” „nie wiem co mogę zrobić […]”
Nie wierzę, że mogę coś zmienić	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje, że nie wierzy w możliwość zmiany emocji wobec swojego ciała.	„Nie wierzę że to coś zmieni. […]” „Uważam że nic to nie da”
Przeszkadza mi moja choroba	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na trudności spowodowane chorobą.	„[…]zaburzenia osobowości, problemy psychiatryczne” „Myśli napędzane przez zaburzenia odżywiania, depresje, DDA, lęki i nerwice”
Nie wiem	Odpowiedzi, w których respondent_ nie wie, dlaczego nie podejmuje takich działań.	„Nie pomyślałbym żeby coś z tym zrobic” „Nie wiem”

Inne	Odpowiedzi, które zebrane w kategorie stanowiły mniej niż 1% wszystkich odpowiedzi.	„ponieważ uważam ze to czas, a nie zmuszanie się do/próba zmiany podejścia do ciała jest rzeczywiście pomocne” „Bo czucie się "piękną" jest bzdurą. Wolę czuć się fajna, mądra, zabawna. Dlaczego ciągle wmawia się kobietom, że powinny czuć się piękne?!”

Pytanie 10.3. Co wpływa na Twój poziom motywacji? (dotyczy pytania 10.2. Jak silna jest lub była Twoja motywacja do zmiany wyglądu swojego ciała?)

Pytanie nieobowiązkowe, otwarte.

Odpowiedzi osób respondenckich wskazują na te same rzeczy/sytuacje zarówno jako motywatory pozytywne jak i negatywne (np. na niektórych treści publikowane w social mediach wpływają motywująco, a na niektórych demotywująco). Ze względu na to, że część odpowiedzi nie precyzowała czy wskazana rzecz/sytuacja działa na repondent_ pozytywnie czy negatywnie, nie było możliwości ich rozdzielenia.

Nazwa kategorii	Opis	Przykład
Aktualna pora roku i/lub pogoda	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na porę roku bądź pogodę.	„Pora roku” „[…] pogoda”
Aktualny wygląd i/lub kondycja ciała	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na aktualny wygląd i/lub kondycję ciała 9fizyczną, zdrowotną itp..	„To, co widzę w odbiciu lustra […]” „brak kondycji […]” „Choroby”
Chęć bycia zdrow_	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje jako motywację chęć posiadania zdrowego ciała.	„Zdrowie […]” „[…]Zależy też mi na zdrowiu, to motywuje”

Chęć osiągnięcia ustalonego celu	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na cel, który chce osiągnąć.	„[…]dążenie do pokonania Hashimoto […]” „Chcę mieć większą pewność siebie” „Potrzeba bycia piękna, czucia się dobrze w swoim ciele”
Choroby psychiczne	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na swoje choroby psychiczne.	„Depresja”
Ilość wolnego czasu	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na ilość posiadanego wolnego czasu.	„Czas” „[…] Brak czasu.”
Obecna sytuacja finansowa	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na swoją aktualną sytuację finansową.	„Finanse” „Stan […] materialny”
Obecna sytuacja życiowa	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na obecną sytuację życiową w jakiej się znajduje.	„[…] sytuacja życiowa […]” „Życiowe sukcesy i porażki”
Podejście i/lub emocje odczuwane w związku z ciałem/ aktualne samopoczucie	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na swoje aktualne samopoczucie lub opisuje podejście/emocje jakie towarzyszą mu w myśleniu o swoim ciele.	„Mój stan psychiczny, stres […]” „Samopoczucie, poziom zmęczenia […]” „Wstręt do części swojego ciała jaką jest mój brzuch” „Poczucie beznadzei”

Poziom akceptacji i wsparcia ze strony innych osób	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na poziom akceptacji i wsparcia ze strony innych – zarówno osób bliskich jak i społeczeństwa.	„[…] presja otoczenia” „[…] relacje z mężem” „Brak wsparcia […]”
Stopień widoczności efektów mojej pracy nad ciałem	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na stopień widoczności efektów pracy nad swoim ciałem.	„Efekty […]” „Postępy […]”
To czy zmiana jest możliwa	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na możliwość dokonania przez niego/ją zmiany wyglądu/kondycji ciała.	„[…]to, że pewnych części ciała nigdy nie uda mi się zmienić (brzydkie oczy, wysokie czoło) […]” „Możliwość zmiany konkretnego aspektu własnym nakładem pracy […]”
Treści publikowan w mediach społecznościowych	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na treści publikowane w mediach społecznościowych i internecie.	„Profile modelek na insta […]” „social media”
Wygląd ciała innych osób	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na wygląd ciała innych osób.	„Oglądanie wysportowanych kobiet na socjal mediach motywowało mnie do zmiany.” „[…]widok osób które wyglądają tak jak ja bym chciała […]”

Inne	Odpowiedzi, które zebrane w kategorie stanowiły mniej niż 1% wszystkich odpowiedzi.	„Seriale, książki.” „Samodzielność” „Wiek”

Pytanie 10.5. Skąd wynika potrzeba zmiany wyglądu swojego ciała?
Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru, z możliwością wpisania własnych odpowiedzi.

Nazwa kategorii	Opis	Przykład
Inne	Odpowiedzi, które zebrane w kategorie stanowiły mniej niż 1% wszystkich odpowiedzi.	„Kariera taneczna” „Nie ma jej” „Starania o dziecko”

Pytanie 10.6. W jaki sposób dążysz do psychicznej zmiany podejścia do swojego ciała?
Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru, z możliwością wpisania własnych odpowiedzi.

Nazwa kategorii	Opis	Przykład
Podejmuję aktywność fizyczną	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na aktywność fizyczną.	„Yoga […]” „Chodzę na siłownię […]”
Poznaję, oswajam i dbam o moje ciało	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje czynności mające na celu lepsze poznanie i zadbanie o swoje ciało – oglądanie ciała, pielęgnacja, słuchanie własnych potrzeb.	„[…] pielegnacja, oglądanie go” „Zrozumienie i poznanie własnego ciała […]”

Pracuję nad samym sobą (autoterapia, samoreflekcja)	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje jak pracuje nad sobą poprzez próby zrozumienia samego siebie czy autoterapię.	„Samoprzepracowanie tego w głowie […]” „Rozumiem swoje wysokie wymagania w stosunku do siebie i czasem próbuje przekonać sama siebie że nie mam powodu do narzekania na swój wygląd.”
Inne	Odpowiedzi, które zebrane w kategorie stanowiły mniej niż 1% wszystkich odpowiedzi.	„[…]czytam literaturę […]” „Ignoruję uwagi płynące z otoczenia. […]” „[…] Rozwijam duchowość. Edukuję się”

Pytanie 10.7. Jeśli nie podejmujesz takich działań napisz dlaczego.
Pytanie nieobowiązkowe, otwarte.

Nazwa kategorii	Opis	Przykład
Boję się	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje odczuwany przez siebie strach.	„Boje się udać do specjalisty” „Boje się zaakceptować swoje ciało takim jakie jest […]”
Nie lubię/nie zgadzam się z ruchem bodypositive	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje swoją niechęć do ruchu bodypositive.	„Ruch "body positivity" czy "health at every size" w gruncie rzeczy są strasznie toksycznymi środowiskami, co mnie odstrecza. […]” „Ciałopozytywne materiały są pisane w schemacie ich język jest zawsze taki sam. Tak jakby była jedna słuszna

		narracja. To rodzi we mnie bunt.”
Nie mam czasu	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na brak czasu wolnego.	„Brak czasu […]” „Mam takie cialo jakie mam. Nie lubie go, ale nie mam czasu ani ochoty go zmieniac dla siebie. […]”
Nie mam motywacji	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje swój brak motywacji.	„Brak motywacji” „Szybko tracę motywację. […]”
Nie mam pieniędzy	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje brak możliwości finansowych, aby podjąć działania.	„Nie stac mnie […]” „Z braku funduszy zerwałam terapie”
Nie mam siły	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje brak sił na podjęcie działań.	„Nie mam siły” „Wypalenie. Coraz mniej checi na to. […]”
Nie myślał_m o tym	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje, że nie myślał_/nie zastanawiał_ się nad tym.	„Nie myślałam o tym” „Staram się skupić uwagę na czymś innym”
Nie potrzebuję podejmować takich działań	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje, że nie potrzebuje podejmować takich działań.	„Nie czuję takiej potrzeby, sama wiem, co robić, by czuć się ze sobą dobrze” „Czasami o tym porozmawiam, ale nie czuje zeby bylo mi to potrzebne”

Nie wiem jak	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na brak wiedzy, jak radzić sobie z występującymi problemami.	„Nie do końca wiem jak się do tego zabrać. […]” „Nie wiem od czego zacząć”
Nie wiem jaka jest przyczyna	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na brak wiedzy skąd biorą się u niej/go/ich takie problemy.	„Nie umiem odp”
Nie wierzę że taka zmiana jest możliwa	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje, że nie wierzy w możliwość zmiany podejścia do swojego ciała.	„Bo to mi nie pomoże. Nie zmieni mojej twarzy ciała i wyglądu” „bo mi się to wydaje bzdurą”
Nie zamierzam/nie chcę akceptować mojego ciała takim jakie jest	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na brak zainteresowania zmianą podejścia do swojego ciała i wyraża silną chęć fizycznej zmiany wyglądu/kondycji ciała.	„Bo chcę zmiany wyglądu […]” „Bo uważam, że moje ciało i lenistwo, przez które to ciało tak wygląda, zasługują na krytykę”
To co robię/robił_m mi nie pomaga	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje brak widocznych efektów działań, które podejmuje lub podejmował_ w przeszłości.	„[…]Bycie w grupach body positive, oglądanie ludzi z nim związanych nijak nie pomaga. […]” „Po pewnym czasie przestałam oglądać i słuchać, bo nie przynosiło to efektu”

Trudno mi mówić o tym z innymi	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje swoje trudności w rozmowie o swoich problemach z innymi.	„Ponieważ boję się że druga osoba uzna mnie za coś dziwnego/ Boję się wyśmiania i odtrącenia” „Ponieważ wstydzę się powiedzieć komukolwiek, że zdarza mi się głodzić, a czasem przez wyrzuty sumienia się tnę; boje się oceny innych ludzi; boje się, że ktoś to rozpowie”
Wstydzę się	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje, że się wstydzi.	„Wstydzę sie” „Myślę, że mnie to krepuje”
Inne	Odpowiedzi, które zebrane w kategorie stanowiły mniej niż 1% wszystkich odpowiedzi.	„Uważam, że to samo przyjdzie” „Bo wydaje się że tak ma każdy”

Pytanie 10.8. W jaki sposób dążysz do fizycznej zmiany wyglądu swojego ciała?
Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru, z możliwością wpisania własnych odpowiedzi.

Nazwa kategorii	Opis	Przykład
Inne	Odpowiedzi, które zebrane w kategorie stanowiły mniej niż 1% wszystkich odpowiedzi.	„Używam bindera” „Farbuję włosy” „Biore terapie hormonalna” „Chodze na tatuaże i piercing”

Pytanie 10.9. Jeśli nie podejmujesz takich działań napisz dlaczego.
Pytanie nieobowiązkowe, otwarte.

Nazwa kategorii	Opis	Przykład
Mam obniżone samopoczucie	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje swój obniżony nastrój lub brak sił.	„Nie potrafię się zmotywować i nie mam siły psychicznej na ćwiczenie w obecności innych” „Staram się podejmować działania, ale często mam okresy dołu, gdy odechciewa mi się czegokolwiek”
Nie mam pieniędzy	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje brak możliwości finansowych aby podjąć działania.	„brak […] finansów […]” „Nie mam na to […] środków”
Nie mam czasu	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na brak czasu na podjęcie działań.	„Brakuje mi wolnego czasu, dużo pracuję i zajmuję się domem” „[…] Nie mam na to przestrzeni życiowej”
Nie mam motywacji	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na swój brak motywacji.	„Brak motywacji […]” „Nie mam siły/chęci brak motywacji”
Nie potrzebuję	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na brak potrzeby podejmowania działań.	„Mam ważniejsze i ciekawsze zajęcia” „Moja ciało mi się podoba takie, jakie jest, staram się żyć aktywna fizycznie ale dla zdrowia, nie zmiany wyglądu”

Nie wiem jak	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na brak wiedzy jak podjąć działania.	„Wydaje mi sie ze nie mam wystarczającej wiedzy.” „Nie wiem jak zacząć żeby dać radę”
Nie wierzę, że coś może się zmienić	Odpowiedzi, w których respondent_ wskazuje na brak wiary w możliwość zmiany ciała czy sens podejmowania działań.	„[…] brak motywacji, wiedząc że nie osiągnę tego co widzę u innych dziewczyn” „Brakuję mi poczucia, że w końcu mi się uda. […]”
Przez problemy zdrowotne (fizyczne i psychiczne)	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje swoje problemy psychiczne i problemy fizyczne np. choroby.	„[…] nie mogę stosować kremów a na twarz ponieważ są na niej wciąż otwarte rany” „Chyba mam depresję […]”
To co robił_m nie pomogło	Odpowiedzi, w których respondent_ opisuje, że podejmowane przez niego działanie nie przynoszą lub nie przynosiły efektów.	„Bardzo się staram, ale niestety nie wychodzi” „Jedynie kiedy bardzo ograniczałam spożycie kalorii i w zasadzie przestałam jeść - staracilam na wadze i nadal nie sprawiło to, ze czułam się lepiej. Teraz nie czuje, ze mogę coś zrobić, jestem zniechęcona i nie chce wystawiać się na kolejna poraZke”
Inne	Odpowiedzi, które zebrane w kategorie stanowiły mniej niż 1% wszystkich odpowiedzi.	„Pandemia,lockdawn”

Pytanie 11.3. Jak wyglądałaby ta zmiana? (Jakie działania społeczne należałoby podjąć,

aby zaszła zmiana.)

Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru, z możliwością wpisania własnych odpowiedzi.

Nazwa kategorii	Opis	Przykład
Inne	Odpowiedzi, które zebrane w kategorie stanowiły mniej niż 1% wszystkich odpowiedzi.	„Nie da się tego zmienić” „Akceptacja braku akceptacji”