

Wyniki badania “Czuje siebie”

Sekcja wyników: Bigender/Multigender

Pomysł i inicjacja badania: Natalia Forasińska

Opracowanie ankiety: Natalia Forasińska, Julia Kaczmarek

Koordinacja i opieka badawcza: Natalia Pierzchawka

Opracowanie danych: Julia Kaczmarek

Opracowanie wniosków: Agata Maciejewska, Julia Kaczmarek

Opracowanie infografik: Agata Maciejewska, Beata Cyruchin

Okres kolekcjonowania danych: 7.10.2021- 21.10.2021

Matronat: Fundacja Dziewuchy Dziewuchom



20 osób z 4529 badanych zadeklarowało, że identyfikuje się jako osoba bigender.

Tabela 1. Rozkład wieku w grupie osób bigender.

Wiek	Liczba osób	Procentowy udział osób
16 - 17 lat	5	25%
18 - 29 lat	12	60%
30 - 39 lat	3	15%
OGÓŁEM	20	100%

Pytanie 2.3. Czy uważasz się za osobę z niepełnosprawnością?

Pytanie obowiązkowe.

20 z 20 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie
16 - 17 lat	-	100%
		5 os.
18 - 29 lat	17%	83%
	2 os.	10 os.
30 - 39 lat	-	100%
		3 os.
OGÓŁEM	10%	90%
	2 os.	18 os.

Pytanie 3.1. i 3.2. Jaki jest typ twojej niepełnosprawności? Twoja niepełnosprawność jest niepełnosprawnością nabytą/wrodzoną?

Pytania obowiązkowe.

2 z 20 osób odpowiedziało na te pytania.

Typ niepełnosprawności	Rodzaj niepełnosprawności		Nie chce podawać
	Wrodzona	Nabyta	
18 - 29 lat			
Ruchowa	-	-	-
Sensoryczna	50% 1 os.	50% 1 os.	-
Intelektualna	-	-	-
Sprzężona	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	-
OGÓŁEM			
Ruchowa	-	-	-
Sensoryczna	50% 1 os.	50% 1 os.	-
Intelektualna	-	-	-
Sprzężona	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	-

Pytanie 4.1. Jak bardzo lubisz swoje ciało? (w skali 1-5, gdzie 1 oznacza „bardzo nie lubię”, a 5 „bardzo lubię”)

Pytanie obowiązkowe.

20 z 20 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (bardzo nie lubię)	2	3	4	5 (bardzo lubię)
16 - 17 lat	-	40% 2 os.	20% 1 os.	40% 2 os.	-
18 - 29 lat	25% 3 os.	25% 3 os.	25% 3 os.	17% 2 os.	8% 1 os.
30 - 39 lat	-	67% 2 os.	33% 1 os.	-	-
OGÓŁEM	15% 3 os.	35% 7 os.	25% 5 os.	20% 4 os.	5% 1 os.

Pytanie 4.2. Jak bardzo akceptujesz swoje ciało? (w skali 1-5, gdzie 1 oznacza „w pełni nie akceptuję”, a 5 „w pełni akceptuję”)

Pytanie obowiązkowe.

20 z 20 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (w pełni nie akceptuję)	2	3	4	5 (w pełni akceptuję)
16 - 17 lat	-	60% 3 os.	-	40% 2 os.	-
18 - 29 lat	25% 3 os.	33% 4 os.	8% 1 os.	17% 2 os.	17% 2 os.
30 - 39 lat	-	67% 2 os.	33% 1 os.	-	-
OGÓŁEM	15% 3 os.	45% 9 os.	10% 2 os.	20% 4 os.	10% 2 os.

Pytanie 4.3. Jak bardzo tolerujesz swoje ciało? (w skali 1-5, gdzie 1 oznacza „w pełni nie toleruję”, a 5 „w pełni toleruję”)

Pytanie obowiązkowe.

20 z 20 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (w pełni nie toleruję)	2	3	4	5 (w pełni toleruję)
16 - 17 lat	-	60% 3 os.	-	40% 2 os.	-
18 - 29 lat	17% 2 os.	25% 3 os.	33% 4 os.	-	25% 3 os.
30 - 39 lat	-	67% 2 os.	33% 1 os.	-	-
OGÓŁEM	10% 2 os.	40% 8 os.	25% 5 os.	10% 2 os.	15% 3 os.

Pytanie 4.4. Czy kiedykolwiek zmagają się w swoim życiu z kompleksami?

Pytanie obowiązkowe.

20 z 20 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie
16 - 17 lat	100% 5 os.	-
18 - 29 lat	100% 12 os.	-
30 - 39 lat	100% 3 os.	-
OGÓŁEM	100% 20 os.	-

Pytanie 5.1. Jakie elementy Twojego ciała są lub były dla Ciebie problematyczne?

Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru.

20 z 20 osób odpowiedziało na to pytanie.

Element ciała/Wiek	Biust/klatka piersiowa	Blizny	Brzuch	Cellulit	Elementy twarzy	Genitalia	Owłosienie ciała	Pięgi	Pośladki
16 - 17 lat	60% 3 os.	20% 1 os.	80% 4 os.	40% 2 os.	40% 2 os.	-	40% 2 os.	-	-
18 - 29 lat	75% 9 os.	25% 3 os.	67% 8 os.	33% 4 os.	33% 4 os.	8% 1 os.	42% 5 os.	17% 2 os.	33% 4 os.
30 - 39 lat	100% 3 os.	67% 2 os.	100% 3 os.	100% 3 os.	33% 1 os.	-	67% 2 os.	-	33% 1 os.
OGÓŁEM	75% 15 os.	30% 6 os.	75% 15 os.	45% 9 os.	35% 7 os.	5% 1 os.	45% 9 os.	10% 2 os.	25% 5 os.

Element ciała/Wiek	Rozstępny	Trądzik	Włosy (na głowie)	Znamiona/ przebarwienia	Zmarszczki	Nogi	Ręce	Zęby	Biodra
16 - 17 lat	40% 2 os.	40% 2 os.	-	-	-	20% 1 os.	-	-	-
18 - 29 lat	50% 6 os.	58% 7 os.	42% 5 os.	8% 1 os.	8% 1 os.	-	-	-	-
30 - 39 lat	67% 2 os.	67% 2 os.	-	33% 1 os.	-	33% 1 os.	-	-	-
OGÓŁEM	50% 10 os.	55% 11 os.	25% 5 os.	10% 2 os.	5% 1 os.	10% 2 os.	-	-	-

Element ciała/Wiek	Masa ciała	Skóra	Paznokcie	Postawa	Budowa ciała	Plecy	Inne
16 - 17 lat	-	-	-	-	-	-	-
18 - 29 lat	-	-	-	-	8% 1 os.	-	-
30 - 39 lat	-	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	-	-	-	-	5% 1 os.	-	-

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Pytanie 5.2. Czy twoje kompleksy wpływają lub wpływały na Twoje codzienne funkcjonowanie?

Pytanie obowiązkowe.

20 z 20 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie
16 - 17 lat	100% 5 os.	-
18 - 29 lat	92% 11 os.	8% 1 os.
30 - 39 lat	67% 2 os.	33% 1 os.
OGÓŁEM	90% 18 os.	10% 2 os.

Pytanie 5.3. Jeśli tak, opisz w jaki sposób.

Pytanie nieobowiązkowe.

9 z 20 osób odpowiedziało na to pytanie. Pod uwagę wzięto 8 z 9 odpowiedzi.

Odpowiedź/ Wiek	Boję się pokazywać moje ciało	Cierpię na zaburzenia odżywiania	Cierpię na zaburzenia psychiczne	Ingeruję w wygląd swojego ciała	Jestem niepewn siebie	Mam autoagresywne myśli	Mam obniżoną samoocenę	Mam obniżone samopoczucie	Mam problemy w pracy
16 - 17 lat	-	-	-	-	-	50% 1 os.	-	50% 1 os.	-
18 - 29 lat	-	-	-	-	-	-	-	50% 2 os.	-
30 - 39 lat	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	-	-	-	-	-	13% 1 os.	-	38% 3 os.	-

Odpowiedź/ Wiek	Mam problemy z intymnością	Mam problemy z relacjami z innymi	Mam problemy z wychodzeniem z domu	Mam problemy związane z ubiorem	Maskuję moje niedoskonałości	Nie mogę na siebie patrzeć	Nie mogę przestać myśleć o problematycznych elementach	Odczuwam strach społeczny
16 - 17 lat	50% 1 os.	-	-	-	50% 1 os.	-	-	50% 1 os.
18 - 29 lat	-	-	-	50% 2 os.	50% 2 os.	-	-	25% 1 os.
30 - 39 lat	-	50% 1 os.	-	50% 1 os.	-	-	-	-
OGÓŁEM	13% 1 os.	13% 1 os.	-	38% 3 os.	38% 3 os.	-	-	25% 2 os.

Odpowiedź/ Wiek	Odczuwam stres	Problematyczne elementy mojego ciała są powodem negatywnych reakcji ze strony innych	Rezygnuję z mojej wygody	Rezygnuję z różnych aktywności	Stosuję ćwiczenia fizyczne	Stosuję dietę
16 - 17 lat	-	-	-	-	-	-
18 - 29 lat	25% 1 os.	-	-	-	-	-
30 - 39 lat	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	13% 1 os.	-	-	-	-	-

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie nieobowiązkowe.

6 z 20 osób odpowiedziało na to pytanie.

Odpowiedź/ Wiek	Aktywność fizyczna	Analizowanie mojego wyglądu	Ciąża i/lub rodzicielstwo	Czas/wiek	Dieta	Dobór ubrania	Edukacja	Interakcje z innymi ludźmi	Moje hobby
18 - 29 lat	20% 1 os.	-	-	-	-	-	-	20% 1 os.	-
30 - 39 lat	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	17% 1 os.	-	-	-	-	-	-	17% 1 os.	-

Odpowiedź/ Wiek	Mój partner_ka	Nie skupianie uwagi na moich kompleksach	Operacje plastyczne/ medycyna estetyczna	Pielęgnowanie ciała	Pomoc lekarska i/lub terapia medyczna	Praca zawodowa	Konsumpcja dzieł kultury	Ruchy i działania społeczne
18 - 29 lat	-	-	-	20% 1 os.	-	-	-	60% 3 os.
30 - 39 lat	-	-	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	-	-	-	17% 1 os.	-	-	-	50% 3 os.

Odpowiedź/ Wiek	Świadomość siebie i mojego ciała	Wsparcie psychologiczne	Zabiegi kosmetyczne	Zmiana obserwowanych kont w mediach społecznościowych	Zmiana otoczenia	Zmiana wyglądu mojego ciała	Zmniejszenie masy ciała	Nie wiem/ nic	Inne
18 - 29 lat	40% 2 os.	-	-	-	-	-	-	-	-
30 - 39 lat	-	100% 1 os.	-	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	33% 2 os.	17% 1 os.	-	-	-	-	-	-	-

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie nieobowiązkowe.

10 z 20 osób odpowiedziało na to pytanie. Pod uwagę wzięto 9 z 10 odpowiedzi.

Odpowiedź/ Wiek	Brak funduszy	Brak czasu	Brak motywacji	Brak możliwości zmiany ciała	Brak samodyscypliny/ samozaparcia	Brak widocznych efektów tego co robię	Brak wiedzy jak radzić sobie z problemami	Choroby i zaburzenia (psychiczne i fizyczne)	Mam trudności z dobraniem ubrań
16 - 17 lat	-	-	-	-	-	-	-	-	-
18 - 29 lat	-	-	-	-	-	-	-	-	-
30 - 39 lat	-	-	-	-	-	-	-	100% 1 os.	-
OGÓŁEM	-	-	-	-	-	-	-	11% 1 os.	-

Odpowiedź/ Wiek	Moje nawyki	Obraz ciała i stereotypy promowane przez media i społeczeństwo	Porównywanie się do innych	Reakcje, zachowania i podejście innych ludzi w moim otoczeniu	Trudności w uzyskaniu profesjonalnej pomocy	Własne, negatywne myśli/podejście do siebie i swojego ciała	Nic	Inne
16 - 17 lat	-	33% 1 os.	-	67% 2 os.	-	-	-	-
18 - 29 lat	-	20% 1 os.	40% 2 os.	40% 2 os.	-	40% 2 os.	-	-
30 - 39 lat	-	-	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	-	22% 2 os.	22% 2 os.	44% 4 os.	-	22% 2 os.	-	-

Pytanie 6.1. Jakie emocje wywołuje w Tobie Twoje ciało?

Pytanie obowiązkowe.

20 z 20 osób odpowiedziało na to pytanie.

Zachwyt						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	20% 1 os.	20% 1 os.	40% 2 os.	20% 1 os.	-	-
18 - 29 lat	25% 3 os.	25% 3 os.	33% 4 os.	17% 2 os.	-	-
30 - 39 lat	33% 1 os.	33% 1 os.	33% 1 os.	-	-	-
OGÓŁEM	25% 5 os.	25% 5 os.	35% 7 os.	15% 3 os.	-	-

Duma						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	20% 1 os.	20% 1 os.	40% 2 os.	20% 1 os.	-	-
18 - 29 lat	33% 4 os.	25% 3 os.	33% 4 os.	8% 1 os.	-	-
30 - 39 lat	100% 3 os.	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	40% 8 os.	20% 4 os.	30% 6 os.	10% 2 os.	-	-

Poczucie bycia atrakcyjnym_ną						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	20% 1 os.	-	80% 4 os.	-	-	-
18 - 29 lat	25% 3 os.	17% 2 os.	33% 4 os.	17% 2 os.	8% 1 os.	-
30 - 39 lat	-	67% 2 os.	33% 1 os.	-	-	-
OGÓŁEM	20% 4 os.	20% 4 os.	45% 9 os.	10% 2 os.	5% 1 os.	-

Radość						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	-	20% 1 os.	40% 2 os.	20% 1 os.	-	20% 1 os.
18 - 29 lat	17% 2 os.	33% 4 os.	8% 1 os.	42% 5 os.	-	-
30 - 39 lat	67% 2 os.	33% 1 os.	-	-	-	-
OGÓŁEM	20% 4 os.	30% 6 os.	15% 3 os.	30% 6 os.	-	5% 1 os.

Zadowolenie						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	20% 1 os.	-	20% 1 os.	40% 2 os.	-	20% 1 os.
18 - 29 lat	25% 3 os.	25% 3 os.	-	42% 5 os.	8% 1 os.	-
30 - 39 lat	33% 1 os.	67% 2 os.	-	-	-	-
OGÓŁEM	25% 5 os.	25% 5 os.	5% 1 os.	35% 7 os.	5% 1 os.	5% 1 os.

Satysfakcja						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	40% 2 os.	20% 1 os.	40% 2 os.	-	-	-
18 - 29 lat	25% 3 os.	17% 2 os.	17% 2 os.	42% 5 os.	-	-
30 - 39 lat	67% 2 os.	33% 1 os.	-	-	-	-
OGÓŁEM	35% 7 os.	20% 4 os.	20% 4 os.	25% 5 os.	-	-

Zainteresowanie						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	20% 1 os.	-	-	80% 4 os.	-	-
18 - 29 lat	25% 3 os.	17% 2 os.	8% 1 os.	42% 5 os.	8% 1 os.	-
30 - 39 lat	33% 1 os.	33% 1 os.	33% 1 os.	-	-	-
OGÓŁEM	25% 5 os.	15% 3 os.	10% 2 os.	45% 9 os.	5% 1 os.	-

Komfort						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	40% 2 os.	-	20% 1 os.	40% 2 os.	-	-
18 - 29 lat	25% 3 os.	25% 3 os.	8% 1 os.	42% 5 os.	-	-
30 - 39 lat	-	100% 3 os.	-	-	-	-
OGÓŁEM	25% 5 os.	30% 6 os.	10% 2 os.	35% 7 os.	-	-

Niepewność						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	-	-	40% 2 os.	40% 2 os.	20% 1 os.	-
18 - 29 lat	-	25% 3 os.	8% 1 os.	33% 4 os.	33% 4 os.	-
30 - 39 lat	-	-	33% 1 os.	-	67% 2 os.	-
OGÓŁEM	-	15% 3 os.	20% 4 os.	30% 6 os.	35% 7 os.	-

Dysforia						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	40% 2 os.	20% 1 os.	20% 1 os.	20% 1 os.	-	-
18 - 29 lat	50% 6 os.	8% 1 os.	33% 4 os.	-	8% 1 os.	-
30 - 39 lat	67% 2 os.	-	33% 1 os.	-	-	-
OGÓŁEM	50% 10 os.	10% 2 os.	30% 6 os.	5% 1 os.	5% 1 os.	-

Smutek						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	-	40% 2 os.	-	40% 2 os.	20% 1 os.	-
18 - 29 lat	25% 3 os.	17% 2 os.	17% 2 os.	25% 3 os.	17% 2 os.	-
30 - 39 lat	33% 1 os.	-	-	67% 2 os.	-	-
OGÓŁEM	20% 4 os.	20% 4 os.	10% 2 os.	35% 7 os.	15% 3 os.	-

Wstyd						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	-	20% 1 os.	80% 4 os.	-	-	-
18 - 29 lat	33% 4 os.	8% 1 os.	8% 1 os.	33% 4 os.	17% 2 os.	-
30 - 39 lat	-	33% 1 os.	-	33% 1 os.	33% 1 os.	-
OGÓŁEM	20% 4 os.	15% 3 os.	25% 5 os.	25% 5 os.	15% 3 os.	-

Złość						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	-	40% 2 os.	-	40% 2 os.	20% 1 os.	-
18 - 29 lat	25% 3 os.	17% 2 os.	33% 4 os.	25% 3 os.	-	-
30 - 39 lat	-	-	33% 1 os.	67% 2 os.	-	-
OGÓŁEM	15% 3 os.	20% 4 os.	25% 5 os.	35% 7 os.	5% 1 os.	-

Wstręt						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	20% 1 os.	20% 1 os.	20% 1 os.	20% 1 os.	20% 1 os.	-
18 - 29 lat	17% 2 os.	42% 5 os.	25% 3 os.	17% 2 os.	-	-
30 - 39 lat	33% 1 os.	-	67% 2 os.	-	-	-
OGÓŁEM	20% 4 os.	30% 6 os.	30% 6 os.	15% 3 os.	5% 1 os.	-

Pytanie 6.2. Czy robisz bądź robił_ś coś, aby wzmocnić pozytywne emocje wobec swojego ciała?

Pytanie obowiązkowe.

20 z 20 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	20% 1 os.	20% 1 os.	60% 3 os.
18 - 29 lat	67% 8 os.	25% 3 os.	8% 1 os.
30 - 39 lat	67% 2 os.	33% 1 os.	-
OGÓŁEM	55% 11 os.	25% 5 os.	20% 4 os.

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

Pytanie nieobowiązkowe.

8 z 20 osób odpowiedziało na to pytanie.

Odpowiedź/Wiek	Badam i/lub lecę moje ciało	Chodzę na terapię	Dbam o moją dietę	Dbam o siebie (relaksuję się, dbam o zdrowie i higienę, uprawiam „self-care”)	Edukuję się w zakresie ciała pozytywności	Medytuję	Mówię sobie miłe rzeczy (rozmawiam ze sobą, afirmuję)	Obserwuję ciała pozytywne przekazy/ obserwuję różnorodne ciała
16 - 17 lat	-	-	100% 1 os.	-	-	-	-	-
18 - 29 lat	-	-	-	17% 1 os.	17% 1 os.	-	17% 1 os.	-
30 - 39 lat	-	100% 1 os.	100% 1 os.	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	-	13% 1 os.	25% 2 os.	13% 1 os.	13% 1 os.	-	13% 1 os.	-

Odpowiedź/Wiek	Ograniczam/ odcinam się od social mediów	Poznaję i oswojam się z moim ciałem	Pracuję nad swoim ciałem aby je zmienić - pozbywam się elementów które mi przeszkadzają	Robię zdjęcia mojemu ciału	Rozmawiam/ przebywam z innymi osobami	Staram się akceptować/ akceptuję ciało takie jakie jest	Staram się doceniać/ doceniam możliwości mojego ciała	Staram się nie porównywać do innych
16 - 17 lat	-	-	100% 1 os.	-	-	-	-	-
18 - 29 lat	-	-	-	-	-	17% 1 os.	-	-
30 - 39 lat	-	-	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	-	-	13% 1 os.	-	-	13% 1 os.	-	-

Odpowiedź/ Wiek	Staram się zmienić podejście i/lub emocje wobec mojego ciała	Stosuję aktywność fizyczną	Szukam i/lub skupiam się na częściach ciała, które mi się podobają	Upiększam/ ozdabiam moje ciało (farbuje włosy, nakładam makijaż, tatuuję ciało, maluje paznokcie itp.)	Masturbuję się/ uprawiam seks	Dotykam mojego ciała	Zakładam ubrania, w których dobrze się czuję	Inne
16 - 17 lat	100% 1 os.	100% 1 os.	-	-	-	-	-	-
18 - 29 lat	17% 1 os.	33% 2 os.	-	-	-	-	-	-
30 - 39 lat	-	100% 1 os.	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	25% 2 os.	50% 4 os.	-	-	-	-	-	-

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie nieobowiązkowe.

3 z 20 osób odpowiedziało na to pytanie. Pod uwagę wzięto 2 z 3 odpowiedzi.

Odpowiedź/ Wiek	Mam obniżone samopoczucie	Moje próby wzmocnienia pozytywnych emocji się nie udały	Nie chcę zaakceptować swojego ciała, chcę je zmienić	Nie mam czasu	Nie mam motywacji	Nie mam potrzeby	Nie myślę o tym
16 - 17 lat	-	-	-	-	-	-	-
18 - 29 lat	-	-	-	100% 1 os.	-	-	-
OGÓŁEM	-	-	-	50% 1 os.	-	-	-

Odpowiedź/ Wiek	Nie potrafię zaakceptować mojego ciała	Nie wiem jak to się robi	Nie wierzę, że mogę coś zmienić	Przeszkadza mi moja choroba	Nie wiem	Inne
16 - 17 lat	-	100% 1 os.	-	-	-	-
18 - 29 lat	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	-	50% 1 os.	-	-	-	-

Pytanie 9. Czy dążysz lub dążył_ś do zmiany wyglądu swojego ciała?

Pytanie obowiązkowe.

20 z 20 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie
16 - 17 lat	60% 3 os.	40% 2 os.
18 - 29 lat	100% 12 os.	-
30 - 39 lat	100% 3 os.	-
OGÓŁEM	90% 18 os.	10% 2 os.

Pytanie 10.1. Jak silna jest lub była Twoja potrzeba do zmiany wyglądu swojego ciała? (w skali 1-5, gdzie 1 oznacza „bardzo słaba”, a 5 „bardzo silna”)

Pytanie obowiązkowe.

18 z 20 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (bardzo słaba)	2	3	4	5 (bardzo silna)
16 - 17 lat	-	-	33% 1 os.	33% 1 os.	33% 1 os.
18 - 29 lat	-	17% 2 os.	-	25% 3 os.	58% 7 os.
30 - 39 lat	-	-	-	-	100% 3 os.
OGÓŁEM	-	11% 2 os.	6% 1 os.	22% 4 os.	61% 11 os.

Pytanie 10.2. Jak silna jest lub była Twoja motywacja do zmiany wyglądu swojego ciała? (w skali 1-5, gdzie 1 oznacza „bardzo słaba”, a 5 „bardzo silna”)

Pytanie obowiązkowe.

18 z 20 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (bardzo słaba)	2	3	4	5 (bardzo silna)
16 - 17 lat	-	-	33% 1 os.	33% 1 os.	33% 1 os.
18 - 29 lat	8% 1 os.	17% 2 os.	25% 3 os.	50% 6 os.	-
30 - 39 lat	-	-	-	33% 1 os.	67% 2 os.
OGÓŁEM	6% 1 os.	11% 2 os.	22% 4 os.	44% 8 os.	17% 3 os.

Pytanie 10.3. Co wpływa na Twój poziom motywacji?

Pytanie nieobowiązkowe.

8 z 20 osób odpowiedziało na to pytanie. Pod uwagę wzięto 7 z 8 odpowiedzi.

Odpowiedź/ Wiek	Aktualna pora roku i/lub pogoda	Aktualny wygląd i/lub kondycja ciała	Chęć bycia zdrow_	Chęć osiągnięcia ustalonego celu	Choroby psychiczne	Ilość wolnego czasu	Obecna sytuacja finansowa	Obecna sytuacja życiowa
18 - 29 lat	-	17% 1 os.	-	33% 2 os.	-	-	17% 1 os.	-
30 - 39 lat	-	-	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	-	14% 1 os.	-	29% 2 os.	-	-	14% 1 os.	-

Odpowiedź/ Wiek	Podejście i/lub emocje odczuwan w związku z ciałem/ aktualne samopoczucie	Poziom akceptacji i wsparcia ze strony innych osób	Stopień widoczności efektów mojej pracy nad ciałem	To czy zmiana jest możliwa	Treści publikowane w mediach społecznościowych	Wygląd ciała innych osób	Inne
18 - 29 lat	17% 1 os.	-	-	17% 1 os.	-	-	-
30 - 39 lat	100% 1 os.	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	29% 2 os.	-	-	14% 1 os.	-	-	-

Pytanie 10.4. Jak silna jest lub była presja społeczna do zmian wyglądu Twojego ciała? (w skali 1-5, gdzie 1 oznacza „bardzo słaba”, a 5 „bardzo silna”)

Pytanie nieobowiązkowe.

18 z 20 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (bardzo słaba)	2	3	4	5 (bardzo silna)
16 - 17 lat	33% 1 os.	-	67% 2 os.	-	-
18 - 29 lat	17% 2 os.	8% 1 os.	17% 2 os.	17% 2 os.	42% 5 os.
30 - 39 lat	-	33% 1 os.	33% 1 os.	33% 1 os.	-
OGÓŁEM	17% 3 os.	11% 2 os.	28% 5 os.	17% 3 os.	28% 5 os.

Pytanie 10.5. Skąd wynika potrzeba zmiany wyglądu swojego ciała?

Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru.

18 z 20 osób odpowiedziało na to pytanie.

Odpowiedź/Wiek	Z własnej potrzeby	Ze względu na bliską mi osobę/osoby	Ze względu na presję społeczną	Ze względu na moje zdrowie	Inne
16 - 17 lat	67% 2 os.	-	67% 2 os.	33% 1 os.	-
18 - 29 lat	92% 11 os.	25% 3 os.	33% 4 os.	33% 4 os.	8% 1 os.
30 - 39 lat	100% 3 os.	67% 2 os.	67% 2 os.	67% 2 os.	-
OGÓŁEM	89% 16 os.	28% 5 os.	44% 8 os.	39% 7 os.	6% 1 os.

Pytanie 10.6. W jaki sposób dążysz do psychicznej zmiany podejścia do swojego ciała?

Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru.

18 z 20 osób odpowiedziało na to pytanie.

Odpowiedź/ Wiek	Chodzę na wizyty do lekarstwa specjalisty	Chodzę na terapię	Interesuję się ruchem body positive	Oglądam bądź słucham ciałopozytywnych programów/audycji/ podcastów/filmów	Obserwuję ciałopozytywne blogi/fora/profile w social mediach
16 - 17 lat	-	33% 1 os.	33% 1 os.	-	67% 2 os.
18 - 29 lat	-	17% 2 os.	50% 6 os.	25% 3 os.	42% 5 os.
30 - 39 lat	33% 1 os.	33% 1 os.	67% 2 os.	100% 3 os.	100% 3 os.
OGÓŁEM	6% 1 os.	22% 4 os.	50% 9 os.	33% 6 os.	56% 10 os.

Odpowiedź/ Wiek	Rozmawiam z innymi osobami	Nie podejmuję takich działań	Podjęmuję aktywność fizyczną	Pracuję nad samym sobą (autoterapia, samorefleksja)	Poznaję, oswajam i dbam o moje ciało	Inne
16 - 17 lat	33% 1 os.	-	-	-	-	-
18 - 29 lat	42% 5 os.	25% 3 os.	-	-	-	-
30 - 39 lat	67% 2 os.	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	44% 8 os.	17% 3 os.	-	-	-	-

Pytanie 10.8. W jaki sposób dążysz do fizycznej zmiany wyglądu swojego ciała?

Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru.

18 z 20 osób odpowiedziało na to pytanie.

Odpowiedź/ Wiek	Chodzę na wizyty do lekarki_rza specjalisty	Korzystam z chirurgii estetycznej	Nakładam makijaż	Rezygnuję z używek	Stosuję ćwiczenia fizyczne	Stosuję dietę	Stosuję głodówki/ograniczam jedzenie	Stosuję kremy lub substancje do użytku domowego mające poprawić wygląd ciała
16 - 17 lat	-	-	100% 3 os.	-	33% 1 os.	67% 2 os.	-	33% 1 os.
18 - 29 lat	-	8% 1 os.	67% 8 os.	8% 1 os.	50% 6 os.	25% 3 os.	-	42% 5 os.
30 - 39 lat	33% 1 os.	-	67% 2 os.	67% 2 os.	100% 3 os.	100% 3 os.	-	100% 3 os.
OGÓŁEM	6% 1 os.	6% 1 os.	72% 13 os.	17% 3 os.	56% 10 os.	44% 8 os.	-	50% 9 os.

Odpowiedź/ Wiek	Stosuję zabiegi kosmetyczne	Stosuję zabiegi medycyny estetycznej	Używam sprzętu pomagającego poprawić wygląd mojego ciała (np. depilatory, rolery do skóry, masażery itp.)	Zdrowo się odżywiam	Nie mogę podjąć takich działań	Nie podejmuję takich działań	Inne
16 - 17 lat	-	-	-	33% 1 os.	33% 1 os.	-	-
18 - 29 lat	8% 1 os.	-	8% 1 os.	25% 3 os.	-	-	8% 1 os.
30 - 39 lat	33% 1 os.	-	33% 1 os.	100% 3 os.	-	-	-
OGÓŁEM	11% 2 os.	-	11% 2 os.	39% 7 os.	6% 1 os.	-	6% 1 os.

Pytanie 10.9. Jeśli nie podejmujesz takich działań napisz dlaczego.

Pytanie nieobowiązkowe.

Na pytanie odpowiedziała 1 osoba. Odpowiedź nie została wzięta pod uwagę.

Pytanie 11.1. Czy uważasz, że możliwa jest zmiana, która doprowadzi do większej akceptacji niedoskonałości ciała przez społeczeństwo?

Pytanie obowiązkowe.

20 z 20 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	60% 3 os.	-	40% 2 os.
18 - 29 lat	75% 9 os.	8% 1 os.	17% 2 os.
30 - 39 lat	67% 2 os.	33% 1 os.	-
OGÓŁEM	70% 14 os.	10% 2 os.	20% 4 os.

Pytanie 11.2. Czy uważasz, że taka zmiana jest potrzebna?

Pytanie obowiązkowe.

20 z 20 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	40% 2 os.	-	60% 3 os.
18 - 29 lat	92% 11 os.	8% 1 os.	-
30 - 39 lat	100% 3 os.	-	-
OGÓŁEM	80% 16 os.	5% 1 os.	15% 3 os.

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

Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru.

20 z 20 osób odpowiedziało na to pytanie.

Odpowiedź/ Wiek	Akcje/kampanie społeczne	Budowanie pewności siebie u ludzi od najmłodszych lat	Edukacja z obszarów psychologii	Otwarte mówienie o kompleksach i samoakceptacji wszystkich członków społeczeństwa	Protesty	Szersza promocja różnorodnego wyglądu w mediach
16 - 17 lat	60% 3 os.	80% 4 os.	80% 4 os.	80% 4 os.	-	60% 3 os.
18 - 29 lat	42% 5 os.	92% 11 os.	83% 10 os.	92% 11 os.	8% 1 os.	83% 10 os.
30 - 39 lat	67% 2 os.	100% 3 os.	67% 2 os.	100% 3 os.	33% 1 os.	67% 2 os.
OGÓŁEM	50% 10 os.	90% 18 os.	80% 16 os.	90% 18 os.	10% 2 os.	75% 15 os.

Odpowiedź/ Wiek	Uwidacznianie marginalizowanych grup społecznych	Wprowadzenie konieczności oznaczenia przerabianych komputerowo zdjęć	Wspieranie fundacji i organizacji ciałopozytywnych	Zwiększenie powszechnych informacji o kompleksach i sposobach ich przezwyciężania	Zakazanie prawnie "body-shamingu"	Inne
16 - 17 lat	60% 3 os.	40% 2 os.	40% 2 os.	80% 4 os.	20% 1 os.	-
18 - 29 lat	33% 4 os.	50% 6 os.	58% 7 os.	75% 9 os.	67% 8 os.	-
30 - 39 lat	67% 2 os.	67% 2 os.	67% 2 os.	67% 2 os.	100% 3 os.	-
OGÓŁEM	45% 9 os.	50% 10 os.	55% 11 os.	75% 15 os.	60% 12 os.	-