Wyniki badania “Czuję siebie”

Sekcja wyników: Kobiety transpłciowe

Pomysł i inicjacja badania: Natalia Forasińska

Opracowanie ankiety: Natalia Forasińska, Julia Kaczmarek

Koordynacja 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

DZIEWUCHY D

13 osób z 4529 badanych zadeklarowało, że identyfikuje się jako kobieta i jest osobą transpłciową

Tabela 1. Rozkład wieku w grupie kobiet transpłciowych.

Wiek	Liczba osób	Procentowy udział osób
16 - 17 lat	2	15%
18 - 29 lat	7	54%
30 - 39 lat	1	8%
40 - 49 lat	2	15%
Nie chcę podawać	1	8%
OGÓŁEM	**13**	**100%**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Pytanie 2.3. Czy uważasz się za osobę z niepełnosprawnością?

Pytanie obowiązkowe.

13 z 13 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie
16 - 17 lat	100% 2 os.	-
18 - 29 lat	43% 3 os.	57% 4 os.
30 - 39 lat	-	100% 1 os.
40 - 49 lat	-	100% 2 os.
Nie chcę podawać	-	100% 1 os.
OGÓŁEM	**38%** **5 os.**	**62%** **8 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytania obowiązkowe.

5 z 13 osób odpowiedziało na te pytania.

Typ niepełnosprawności / Rodzaj niepełnosprawności	Wrodzona	Nabyta	Nie chcę podawać
16 – 17 lat			
Ruchowa	-	**50%** / 1 os.	-
Sensoryczna	-	-	-
Intelektualna	**50%** / 1 os.	-	-
Sprzężona	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	-
18 - 29 lat			
Ruchowa	**100%** / 3 os.	-	-
Sensoryczna	-	-	-
Intelektualna	-	-	-
Sprzężona	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	-
OGÓŁEM			
Ruchowa	**60% / 3 os.**	**20% / 1 os.**	**-**
Sensoryczna	**-**	**-**	**-**
Intelektualna	**20% / 1 os.**	**-**	**-**
Sprzężona	**-**	**-**	**-**
Nie chcę podawać	**-**	**-**	**-**

DZIEWCZYNY DZIEWCZYNOM

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

Pytanie obowiązkowe.

13 z 13 osób odpowiedziało na to pytanie.

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (bardzo nie lubię)	2	3	4	5 (bardzo lubię)
16 - 17 lat	**50%** 1 os.	**50%** 1 os.	-	-	-
18 - 29 lat	-	**43%** 3 os.	14% 1 os.	29% 2 os.	14% 1 os.
30 - 39 lat	-	-	**100%** 1 os.	-	-
40 - 49 lat	-	-	**50%** 1 os.	**50%** 1 os.	-
Nie chcę podawać	-	-	**100%** 1 os.	-	-
OGÓŁEM	**8%** **1 os.**	**31%** **4 os.**	**31%** **4 os.**	**23%** **3 os.**	**8%** **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.

13 z 13 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (w pełni nie akceptuję)	2	3	4	5 (w pełni akceptuję)
16 - 17 lat	**50%** 1 os.	-	**50%** 1 os.	-	-
18 - 29 lat	14% 1 os.	**29%** 2 os.	**29%** 2 os.	**29%** 2 os.	-
30 - 39 lat	-	-	**100%** 1 os.	-	-
40 - 49 lat	-	-	**50%** 1 os.	**50%** 1 os.	-
Nie chcę podawać	-	**100%** 1 os.	-	-	-
OGÓŁEM	**15%** **2 os.**	**23%** **3 os.**	**38%** **5 os.**	**23%** **3 os.**	**-**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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.

13 z 13 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (w pełni nie toleruję)	2	3	4	5 (w pełni toleruję)
16 - 17 lat	-	50% 1 os.	50% 1 os.	-	-
18 - 29 lat	14% 1 os.	14% 1 os.	43% 3 os.	14% 1 os.	14% 1 os.
30 - 39 lat	-	-	-	100% 1 os.	-
40 - 49 lat	-	-	50% 1 os.	-	50% 1 os.
Nie chcę podawać	-	-	100% 1 os.	-	-
OGÓŁEM	**8% 1 os.**	**15% 2 os.**	**46% 6 os.**	**15% 2 os.**	**15% 2 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie obowiązkowe.

13 z 13 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie
16 - 17 lat	100% 2 os.	-
18 - 29 lat	100% 7 os.	-
30 - 39 lat	100% 1 os.	-
40 - 49 lat	100% 2 os.	-
Nie chcę podawać	100% 1 os.	-
OGÓŁEM	**100%** **13 os.**	**-**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru.

13 z 13 osób odpowiedziało na to pytanie.

Element ciała/Wiek	Biust/klatka piersiowa	Blizny	Brzuch	Cellulit	Elementy twarzy	Genitalia	Owłosienie ciała	Piegi	Pośladki
16 - 17 lat	50% 1 os.	100% 2 os.	50% 1 os.	-	50% 1 os.	50% 1 os.	-	-	50% 1 os.
18 - 29 lat	71% 5 os.	29% 2 os.	100% 7 os.	43% 3 os.	86% 6 os.	86% 6 os.	100% 7 os.	-	43% 3 os.
30 - 39 lat	100% 1 os.	-	100% 1 os.	-	-	-	100% 1 os.	-	100% 1 os.
40 - 49 lat	-	-	50% 1 os.	-	50% 1 os.	100% 2 os.	50% 1 os.	-	-
Nie chcę podawać	-	-	100% 1 os.	-	-	100% 1 os.	100% 1 os.	-	-
OGÓŁEM	**54%** **7 os.**	**31%** **4 os.**	**85%** **11 os.**	**23%** **3 os.**	**62%** **8 os.**	**77%** **10 os.**	**77%** **10 os.**	-	**38%** **5 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Element ciała/Wiek	Rozstępy	Trądzik	Włosy (na głowie)	Znamiona/ przebarwienia	Zmarszczki	Nogi	Ręce	Zęby	Biodra
16 - 17 lat	-	50% 1 os.	-	50% 1 os.	-	-	-	-	-
18 - 29 lat	43% 3 os.	71% 5 os.	43% 3 os.	29% 2 os.	43% 3 os.	-	-	-	-
30 - 39 lat	-	-	100% 1 os.	-	-	-	-	-	-
40 - 49 lat	-	-	50% 1 os.	-	-	50% 1 os.	-	-	-
Nie chcę podawać	100% 1 os.	100% 1 os.	-	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	**31%** **4 os.**	**54%** **7 os.**	**38%** **5 os.**	**23%** **3 os.**	**23%** **3 os.**	**8%** **1 os.**	**-**	**-**	**-**

Element ciała/Wiek	Masa ciała	Skóra	Postawa	Budowa ciała	Inne
16 - 17 lat	-	-	-	-	-
18 - 29 lat	-	-	-	14% 1 os.	-
30 - 39 lat	-	-	-	-	-
40 - 49 lat	-	-	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	**-**	**-**	**-**	**8%** **1 os.**	**-**

DZIENNIKI RZECZNIKÓW

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

Pytanie obowiązkowe.

13 z 13 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie
16 - 17 lat	100% 2 os.	-
18 - 29 lat	86% 6 os.	14% 1 os.
30 - 39 lat	100% 1 os.	-
40 - 49 lat	100% 2 os.	-
Nie chcę podawać	100% 1 os.	-
OGÓŁEM	**92%** **12 os.**	**8%** **1 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie obowiązkowe.

13 z 13 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie
16 - 17 lat	100% 2 os.	-
18 - 29 lat	86% 6 os.	14% 1 os.
30 - 39 lat	100% 1 os.	-
40 - 49 lat	100% 2 os.	-
Nie chcę podawać	100% 1 os.	-
OGÓŁEM	**92%** **12 os.**	**8%** **1 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Pytanie 5.3. Jeśli tak, opisz w jaki sposób.

Pytanie nieobowiązkowe.

4 z 13 osób odpowiedziało na to pytanie.

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
18 - 29 lat	-	-	-	-	-	-	50% 1 os.	-	-
30 - 39 lat	-	-	-	-	-	-	100% 1 os.	-	-
40 - 49 lat	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**50%** **2 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
18 - 29 lat	-	50% 1 os.	-	-	-	-	-	50% 1 os.
30 - 39 lat	-	-	-	-	-	-	-	-
40 - 49 lat	-	-	-	100% 1 os.	-	-	-	-
OGÓŁEM	**-**	**25%** **1 os.**	**-**	**25%** **1 os.**	**-**	**-**	**-**	**25%** **1 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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
18 - 29 lat	-	-	50% 1 os.	-	-	-
30 - 39 lat	-	-	-	-	-	-
40 - 49 lat	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	**-**	**-**	**25%** **1 os.**	**-**	**-**	**-**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie nieobowiązkowe.

5 z 13 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	33% 1 os.	-	-	-	-	-	-	33% 1 os.	-
30 - 39 lat	-	-	-	-	-	-	-	-	-
40 - 49 lat	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	**20%** **1 os.**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**20%** **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	-	-	-	-	67% 2 os.	-	-	-
30 - 39 lat	-	-	-	-	100% 1 os.	-	-	-
40 - 49 lat	-	-	-	-	-	-	100% 1 os.	-
OGÓŁEM	**-**	**-**	**-**	**-**	60% **3 os.**	**-**	**20%** **1 os.**	**-**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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	-	-	-	-	-	33% 1 os.	-	-	-
30 - 39 lat	-	100% 1 os.	-	-	-	-	-	-	-
40 - 49 lat	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	**-**	**20% 1 os.**	**-**	**-**	**-**	**20% 1 os.**	**-**	**-**	**-**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie nieobowiązkowe.

5 z 13 osób odpowiedziało na to pytanie. Pod uwagę wzięto 4 z 5 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
40 - 49 lat	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**

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	-	-	-	100% 1 os.	-	-	-	-
18 - 29 lat	-	-	-	100% 1 os.	-	-	-	-
30 - 39 lat	-	-	-	-	-	100% 1 os.	-	-
40 - 49 lat	-	-	-	-	-	100% 1 os.	-	-
OGÓŁEM	**-**	**-**	**-**	**50%** **2 os.**	**-**	**50%** **2 os.**	**-**	**-**

NIEZWERYFIKOWANY PRZEWODNIK

Pytanie 6.1. Jakie emocje wywołuje w Tobie Twoje ciało?

Pytanie obowiązkowe.

13 z 13 osób odpowiedziało na to pytanie.

Zachwyt						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	50% 1 os.	50% 1 os.	-	-	-	-
18 - 29 lat	14% 1 os.	43% 3 os.	29% 2 os.	14% 1 os.	-	-
30 - 39 lat	-	-	100% 1 os.	-	-	-
40 - 49 lat	-	-	100% 2 os.	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	-	100% 1 os.	-	-
OGÓŁEM	**15%** **2 os.**	**31%** **4 os.**	**38%** **5 os.**	**15%** **2 os.**	**-**	**-**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Duma						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	100% 2 os.	-	-	-	-	-
18 - 29 lat	43% 3 os.	43% 3 os.	14% 1 os.	-	-	-
30 - 39 lat	-	-	100% 1 os.	-	-	-
40 - 49 lat	-	-	100% 2 os.	-	-	-
Nie chcę podawać	-	100% 1 os.	-	-	-	-
OGÓŁEM	38% 5 os.	**31%** **4 os.**	**31%** **4 os.**	-	-	-

Poczucie bycia atrakcyjnym_ną						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	-	50% 1 os.	50% 1 os.	-	-	-
18 - 29 lat	-	57% 4 os.	43% 3 os.	-	-	-
30 - 39 lat	-	100% 1 os.	-	-	-	-
40 - 49 lat	-	-	100% 2 os.	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	100% 1 os.	-	-	-
OGÓŁEM	-	**46%** **6 os.**	54% 7 os.	-	-	-

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Radość						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	50% 1 os.	-	50% 1 os.	-	-	-
18 - 29 lat	29% 2 os.	43% 3 os.	14% 1 os.	14% 1 os.	-	-
30 - 39 lat	-	-	100% 1 os.	-	-	-
40 - 49 lat	-	-	50% 1 os.	50% 1 os.	-	-
Nie chcę podawać	-	-	100% 1 os.	-	-	-
OGÓŁEM	**23%** **3 os.**	**23%** **3 os.**	**38%** **5 os.**	**15%** **2 os.**	**-**	**-**

Zadowolenie						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	-	50% 1 os.	50% 1 os.	-	-	-
18 - 29 lat	-	57% 4 os.	43% 3 os.	-	-	-
30 - 39 lat	-	-	100% 1 os.	-	-	-
40 - 49 lat	-	-	50% 1 os.	50% 1 os.	-	-
Nie chcę podawać	-	100% 1 os.	-	-	-	-
OGÓŁEM	**-**	**46%** **6 os.**	**46%** **6 os.**	**8%** **1 os.**	**-**	**-**

DZIEWIĘĆSIŁ DZIEWIĘĆSIOM

Satysfakcja						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	50% 1 os.	-	50% 1 os.	-	-	-
18 - 29 lat	29% 2 os.	43% 3 os.	29% 2 os.	-	-	-
30 - 39 lat	-	-	-	100% 1 os.	-	-
40 - 49 lat	-	-	50% 1 os.	50% 1 os.	-	-
Nie chcę podawać	100% 1 os.	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	31% 4 os.	23% 3 os.	31% 4 os.	15% 2 os.	-	-

Zainteresowanie						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	-	100% 2 os.	-	-	-	-
18 - 29 lat	-	29% 2 os.	43% 3 os.	14% 1 os.	14% 1 os.	-
30 - 39 lat	-	-	-	100% 1 os.	-	-
40 - 49 lat	-	-	100% 2 os.	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	100% 1 os.	-	-	-
OGÓŁEM	-	31% 4 os.	46% 6 os.	15% 2 os.	8% 1 os.	-

DZIEWCZYNY DZIEWCZYNOM

Komfort						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	-	100% 2 os.	-	-	-	-
18 - 29 lat	14% 1 os.	29% 2 os.	43% 3 os.	14% 1 os.	-	-
30 - 39 lat	-	-	-	100% 1 os.	-	-
40 - 49 lat	-	-	50% 1 os.	50% 1 os.	-	-
Nie chcę podawać	-	100% 1 os.	-	-	-	-
OGÓŁEM	**8%** **1 os.**	**38%** **5 os.**	**31%** **4 os.**	**23%** **3 os.**	**-**	**-**

Niepewność						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	-	-	-	100% 2 os.	-	-
18 - 29 lat	-	14% 1 os.	-	57% 4 os.	29% 2 os.	-
30 - 39 lat	-	-	100% 1 os.	-	-	-
40 - 49 lat	-	50% 1 os.	-	50% 1 os.	-	-
Nie chcę podawać	-	-	-	100% 1 os.	-	-
OGÓŁEM	**-**	**15%** **2 os.**	**8%** **1 os.**	**62%** **8 os.**	**15%** **2 os.**	**-**

DZIEWICHY DZIEWICHOM

Dysforia						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	-	-	-	100% 2 os.	-	-
18 - 29 lat	-	14% 1 os.	-	14% 1 os.	57% 4 os.	14% 1 os.
30 - 39 lat	-		100% 1 os.	-	-	-
40 - 49 lat	-	50% 1 os.	50% 1 os.	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	-	100% 1 os.	-	-
OGÓŁEM	**-**	**15%** **2 os.**	**15%** **2 os.**	**31%** **4 os.**	**31%** **4 os.**	**8%** **1 os.**

Smutek						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	-	-	-	100% 2 os.	-	-
18 - 29 lat	-	-	14% 1 os.	71% 5 os.	14% 1 os.	-
30 - 39 lat	-	100% 1 os.	-	-	-	-
40 - 49 lat	-	50% 1 os.	-	50% 1 os.	-	-
Nie chcę podawać	-	-	-	100% 1 os.	-	-
OGÓŁEM	**-**	**15%** **2 os.**	**8%** **1 os.**	**69%** **9 os.**	**8%** **1 os.**	**-**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Wstyd						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	-	-	-	50% 1 os.	50% 1 os.	-
18 - 29 lat	-	-	29% 2 os.	43% 3 os.	29% 2 os.	-
30 - 39 lat	-	-	-	100% 1 os.	-	-
40 - 49 lat	-	50% 1 os.	50% 1 os.	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	-	100% 1 os.	-	-
OGÓŁEM	**-**	**8%** **1 os.**	**23%** **3 os.**	**46%** **6 os.**	**23%** **3 os.**	**-**

Złość						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	-	-	-	100% 2 os.	-	-
18 - 29 lat	14% 1 os.	14% 1 os.	29% 2 os.	29% 2 os.	14% 1 os.	-
30 - 39 lat	100% 1 os.	-	-	-	-	-
40 - 49 lat	50% 1 os.	-	50% 1 os.	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	-	100% 1 os.	-	-
OGÓŁEM	**23%** **3 os.**	**8%** **1 os.**	**23%** **3 os.**	**38%** **5 os.**	**8%** **1 os.**	**-**

DZIEWICHY DZIEWICHOM

Wstręt						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	-	-	-	100% 2 os.	-	-
18 - 29 lat	14% 1 os.	-	57% 4 os.	29% 2 os.	-	-
30 - 39 lat	100% 1 os.	-	-	-	-	-
40 - 49 lat	50% 1 os.	50% 1 os.	-	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	100% 1 os.	-	-	-
OGÓŁEM	**23%** **3 os.**	**8%** **1 os.**	**38%** **5 os.**	**31%** **4 os.**	**-**	**-**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie obowiązkowe.

13 z 13 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	-	50% 1 os.	50% 1 os.
18 - 29 lat	86% 6 os.	-	14% 1 os.
30 - 39 lat	100% 1 os.	-	-
40 - 49 lat	100% 2 os.	-	-
Nie chcę podawać	-	-	100% 1 os.
OGÓŁEM	**69%** **9 os.**	**8%** **1 os.**	**23%** **3 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie nieobowiązkowe.

6 z 13 osób odpowiedziało na to pytanie.

Odpowiedź/ Wiek	Badam i/lub leczę 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 ciałopozytywności	Medytuję	Mówię sobie miłe rzeczy (rozmawiam ze sobą, afirmuję)	Obserwuję ciałopozytywne przekazy/ obserwuję różnorodne ciała
18 - 29 lat	-	-	-	-	-	-	-	-
30 - 39 lat	-	-	-	-	-	100% 1 os.	-	-
40 - 49 lat	50% 1 os.	-	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	**17%** **1 os.**	**-**	**-**	**-**	**-**	**17%** **1 os.**	**-**	**-**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Odpowiedź/ Wiek	Ograniczam/ odcinam się od social mediów	Poznaję i oswajam 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
18 - 29 lat	-	-	-	-	-	33% 1 os.	-	33% 1 os.
30 - 39 lat	-	-	-	-	-	-	-	-
40 - 49 lat	-	-	-	-	-	-	-	50% 1 os.
OGÓŁEM	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**17%** **1 os.**	**-**	**33%** **2 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
18 - 29 lat	-	33% 1 os.	-	33% 1 os.	-	-	33% 1 os.	33% 1 os.
30 - 39 lat	-	100% 1 os.	-	-	-	-	-	100% 1 os.
40 - 49 lat	-	-	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	**-**	**33%** **2 os.**	**-**	**17%** **1 os.**	**-**	**-**	**17%** **1 os.**	**33%** **2 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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.

Żadna z osób odpowiedziała na to pytanie.

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

Pytanie obowiązkowe.

13 z 13 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie
16 - 17 lat	50% 1 os.	50% 1 os.
18 - 29 lat	86% 6 os.	14% 1 os.
30 - 39 lat	100% 1 os.	-
40 - 49 lat	100% 2 os.	-
Nie chcę podawać	100% 1 os.	-
OGÓŁEM	**85%** **11 os.**	**15%** **2 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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.

11 z 13 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (bardzo słaba)	2	3	4	5 (bardzo silna)
16 - 17 lat	-	-	-	-	**100%** 1 os.
18 - 29 lat	-	-	-	33% 2 os.	**67%** 4 os.
30 - 39 lat	-	-	-	-	**100%** 1 os.
40 - 49 lat	-	**50%** 1 os.	-	-	**50%** 1 os.
Nie chcę podawać	-	-	-	**100%** 1 os.	-
OGÓŁEM	**-**	**9%** **1 os.**	**-**	**27%** **3 os.**	**64%** **7 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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.

11 z 13 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (bardzo słaba)	2	3	4	5 (bardzo silna)
16 - 17 lat	-	**100%** 1 os.	-	-	-
18 - 29 lat	17% 1 os.	17% 1 os.	17% 1 os.	-	**50%** 3 os.
30 - 39 lat	-	-	-	-	**100%** 1 os.
40 - 49 lat	-	**50%** 1 os.	-	-	**50%** 1 os.
Nie chcę podawać	-	-	-	**100%** 1 os.	-
OGÓŁEM	**9%** **1 os.**	**27%** **3 os.**	**9%** **1 os.**	**9%** **1 os.**	**45%** **5 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Pytanie 10.3. Co wpływa na Twój poziom motywacji?

Pytanie nieobowiązkowe.

6 z 13 osób odpowiedziało na to pytanie. Pod uwagę wzięto 5 z 6 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	-	-	-	-	-	-	-	-
30 - 39 lat	-	-	-	100% 1 os.	-	-	-	-
40 - 49 lat	-	-	-	100% 2 os.	-	-	-	-
OGÓŁEM	**-**	**-**	**-**	**60%** **3 os.**	**-**	**-**	**-**	**-**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Odpowiedź/ Wiek	Podejście i/lub emocje odczuwane 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	50% 1 os.	-	-	-	-	-	50% 1 os.
30 - 39 lat	-	-	-	-	-	-	-
40 - 49 lat	-	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	**20%** **1 os.**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**20%** **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.

11 z 13 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (bardzo słaba)	2	3	4	5 (bardzo silna)
16 - 17 lat	**100%** 1 os.	-	-	-	-
18 - 29 lat	17% 1 os.	17% 1 os.	-	**50%** 3 os.	17% 1 os.
30 - 39 lat	-	-	**100%** 1 os.	-	-
40 - 49 lat	-	**100%** 2 os.	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	**100%** 1 os.	-	-
OGÓŁEM	**18%** **2 os.**	**27%** **3 os.**	**18%** **2 os.**	**27%** **3 os.**	**9%** **1 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Pytanie 10.5. Skąd wynika potrzeba zmiany wyglądu swojego ciała?

Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru.

11 z 13 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	100% 1 os.	-	-	-	-
18 - 29 lat	83% 5 os.	-	67% 4 os.	50% 3 os.	-
30 - 39 lat	100% 1 os.	-	-	-	-
40 - 49 lat	100% 2 os.	-	-	50% 1 os.	-
Nie chcę podawać	100% 1 os.	-	100% 1 os.	-	-
OGÓŁEM	91% 10 os.	-	**45%** **5 os.**	**36%** **4 os.**	-

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru.

11 z 13 osób odpowiedziało na to pytanie.

Odpowiedź/Wiek	Chodzę na terapię	Chodzę na wizyty do lekarki_rza specjalisty	Interesuję się ruchem body positive	Nie podejmuję takich działań	Obserwuję ciałopozytywne blogi/fora/profile w social mediach
16 - 17 lat	-	-	-	100% 1 os.	-
18 - 29 lat	67% 4 os.	50% 3 os.	67% 4 os.	-	67% 4 os.
30 - 39 lat	100% 1 os.	100% 1 os.	-	-	-
40 - 49 lat	-	-	50% 1 os.	-	50% 1 os.
Nie chcę podawać	-	-	100% 1 os.	-	100% 1 os.
OGÓŁEM	**45%** **5 os.**	**36%** **4 os.**	**55%** **6 os.**	**9%** **1 os.**	**55%** **6 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Odpowiedź/Wiek	Oglądam bądź słucham ciałopozytywnych programów audycji/ podcastów/filmów	Podejmuję aktywność fizyczną	Poznaję, oswajam i dbam o moje ciało	Pracuję nad samym sobą (autoterapia, samorefleksja)	Rozmawiam z innymi osobami	Inne
16 - 17 lat	-	-	-	-	-	-
18 - 29 lat	17% 1 os.	-	-	-	83% 5 os.	-
30 - 39 lat	-	-	-	-	100% 1 os.	-
40 - 49 lat	50% 1 os.	-	-	-	100% 2 os.	-
Nie chcę podawać	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	**18%** **2 os.**	**-**	**-**	**-**	73% 8 os.	**-**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Pytanie 10.7. Jeśli nie podejmujesz takich działań napisz dlaczego.

Pytanie nieobowiązkowe.

2 z 13 osób odpowiedziało na to pytanie.

Odpowiedź/ Wiek	Boję się	Nie lubię/nie zgadzam się z ruchem bodypositive	Nie mam czasu	Nie mam motywacji	Nie mam pieniędzy	Nie mam siły	Nie myślał_m o tym	Nie potrzebuję podejmować takich działań
16 - 17 lat	-	-	-	-	-	-	-	-
18 - 29 lat	-	-	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**

Odpowiedź/ Wiek	Nie wiem jak	Nie wiem jaka jest przyczyna	Nie wierzę że taka zmiana jest możliwa	Nie zamierzam/nie chcę akceptować mojego ciała takim jakie jest	To co robię/robił_m mi nie pomaga	Trudno mi mówić o tym z innymi	Wstydzę się	Inne
16 - 17 lat	-	-	-	-	-	-	100% 1 os.	-
18 - 29 lat	-	-	-	-	-	-	-	100% 1 os.
OGÓŁEM	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**50%** **1 os.**	**50%** **1 os.**

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

Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru.

11 z 13 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%** 1 os.	-	-	-	-	**100%** 1 os.
18 - 29 lat	50% 3 os.	17% 1 os.	**100%** 6 os.	33% 2 os.	33% 2 os.	67% 4 os.	-	50% 3 os.
30 - 39 lat	-	-	**100%** 1 os.	-	100% 1 os.	100% 1 os.	-	**100%** 1 os.
40 - 49 lat	-	-	50% 1 os.	**100%** 2 os.	50% 1 os.	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	**100%** 1 os.	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	**27%** **3 os.**	**9%** **1 os.**	**91%** **10 os.**	**36%** **4 os.**	**36%** **4 os.**	**45%** **5 os.**	**-**	**45%** **5 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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	-	-	**100%** 1 os.	-	-	-	-
18 - 29 lat	17% 1 os.	33% 2 os.	33% 2 os.	33% 2 os.	-	17% 1 os.	-
30 - 39 lat	-	-	**100%** 1 os.	-	-	-	-
40 - 49 lat	-	-	-	**100%** 2 os.	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	-	-	**100%** 1 os.	-	-
OGÓŁEM	**9%** **1 os.**	**18%** **2 os.**	**36%** **4 os.**	**36%** **4 os.**	**9%** **1 os.**	**9%** **1 os.**	**-**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Pytanie 10.9. Jeśli nie podejmujesz takich działań napisz dlaczego.

Pytanie nieobowiązkowe.

Żadna z osób odpowiedziała na to pytanie.

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

Pytanie obowiązkowe.

13 z 13 osób odpowiedziało na to pytanie.

DZIENNIK DZIENNIKARSKI

Wiek	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	100% 2 os.	-	-
18 - 29 lat	57% 4 os.	14% 1 os.	29% 2 os.
30 - 39 lat	-	-	100% 1 os.
40 - 49 lat	50% 1 os.	-	50% 1 os.
Nie chcę podawać	100% 1 os.	-	-
OGÓŁEM	**62%** **8 os.**	**8%** **1 os.**	**31%** **4 os.**

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

Pytanie obowiązkowe.

13 z 13 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	100% 2 os.	-	-
18 - 29 lat	71% 5 os.	14% 1 os.	14% 1 os.
30 - 39 lat	-	-	100% 1 os.
40 - 49 lat	100% 2 os.	-	-
Nie chcę podawać	100% 1 os.	-	-
OGÓŁEM	**77%** **10 os.**	**8%** **1 os.**	**15%** **2 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru.

13 z 13 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	50% 1 os.	**100%** 2 os.	**100%** 2 os.	**100%** 2 os.	-	50% 1 os.
18 - 29 lat	71% 5 os.	**100%** 7 os.	86% 6 os.	86% 6 os.	29% 2 os.	71% 5 os.
30 - 39 lat	-	-	-	-	-	-
40 - 49 lat	**100%** 2 os.	**100%** 2 os.	50% 1 os.	**100%** 2 os.	50% 1 os.	**100%** 2 os.
Nie chcę podawać	**100%** 1 os.	**100%** 1 os.	**100%** 1 os.	**100%** 1 os.	-	**100%** 1 os.
OGÓŁEM	**69%** **9 os.**	**92%** **12 os.**	**77%** **10 os.**	**85%** **11 os.**	**23%** **3 os.**	**69%** **9 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Odpowiedź/ Wiek	Uwidacznianie marginalizowanych grup społecznych	Wprowadzenie konieczności oznaczania 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	50% 1 os.	50% 1 os.	100% 2 os.	100% 2 os.	100% 2 os.	-
18 - 29 lat	71% 5 os.	71% 5 os.	71% 5 os.	86% 6 os.	71% 5 os.	-
30 - 39 lat	-	100% 1 os.	-	100% 1 os.	100% 1 os.	-
40 - 49 lat	100% 2 os.	100% 2 os.	100% 2 os.	100% 2 os.	50% 1 os.	-
Nie chcę podawać	100% 1 os.	100% 1 os.	100% 1 os.	100% 1 os.	100% 1 os.	-
OGÓŁEM	**69%** **9 os.**	**77%** **10 os.**	**77%** **10 os.**	**92%** **12 os.**	**77%** **10 os.**	-

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM