Wyniki badania “Czuję siebie”

Sekcja wyników: Kobiety cispłciowe

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

4020 osób z 4529 badanych zadeklarowało, że identyfikuje się jako kobieta

Tabela 1. Rozkład wieku w grupie

Wiek	Liczba osób	Procentowy udział osób
16 - 17 lat	458	11%
18 - 29 lat	2644	66%
30 - 39 lat	666	17%
40 - 49 lat	201	5%
50 – 59 lat	29	1%
60 lat i więcej	4	mniej niż 1%
Nie chcę podawać	18	mniej niż 1%
OGÓŁEM	**4020**	**100%**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Pytanie 2.3. Czy uważasz się za osobę z niepełnosprawnością?

Pytanie obowiązkowe.

4020 z 4020 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie
16 - 17 lat	2% 11 os.	98% 447 os.
18 - 29 lat	4% 99 os.	96% 2545 os.
30 - 39 lat	3% 17 os.	97% 649 os.
40 - 49 lat	4% 8 os.	96% 193 os.
50 – 59 lat	10% 3 os.	90% 26 os.
60 lat i więcej	-	100% 4 os.
Nie chcę podawać	-	100% 18 os.
OGÓŁEM	**3%** **138 os.**	**97%** **3882 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytania obowiązkowe.

144 z 4020 osób odpowiedziało na te pytania. Pod uwagę wzięto 138 z 144 odpowiedzi.

Typ niepełnosprawności / Rodzaj niepełnosprawności	Wrodzona	Nabyta	Nie chcę podawać
16 – 17 lat			
Ruchowa	-	**27%** 3 os.	-
Sensoryczna	18% 2 os.	-	-
Intelektualna	18% 2 os.	9% 1 os.	-
Sprzężona	-	-	-
Nie chcę podawać	9% 1 os.	9% 1 os.	9% 1 os.
18 - 29 lat			
Ruchowa	16% 16 os.	**23%** 23 os.	2% 2 os.
Sensoryczna	12% 12 os.	6% 6 os.	-
Intelektualna	1% 1 os.	4% 4 os.	-

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Sprzężona	8% 8 os.	1% 1 os.	-
Nie chcę podawać	7% 7 os.	16% 16 os.	3% 3 os.
30 - 39 lat			
Ruchowa	12% 2 os.	**48%** 8 os.	-
Sensoryczna	-	6% 1 os.	-
Intelektualna	-	6% 1 os.	-
Sprzężona	-	-	-
Nie chcę podawać	-	18% 3 os.	12% 2 os.
40 - 49 lat			
Ruchowa	13% 1 os.	**52%** 4 os.	-
Sensoryczna	-	26% 2 os.	-
Intelektualna	-	-	-
Sprzężona	-	13% 1 os.	-
Nie chcę podawać	-	-	-
50 - 59 lat			
Ruchowa	33% 1 os.	**67%** 2 os.	-
Sensoryczna	-	-	-
Intelektualna	-	-	-

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Sprzężona	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	-
OGÓŁEM			
Ruchowa	**14%** **20 os.**	**28%** **40 os.**	**1%** **2 os.**
Sensoryczna	**10%** **14 os.**	**7%** **9 os.**	**-**
Intelektualna	**2%** **3 os.**	**4%** **6 os.**	**-**
Sprzężona	**6%** **8 os.**	**1%** **2 os.**	**-**
Nie chcę podawać	**6%** **8 os.**	**14%** **20 os.**	**4%** **6 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie obowiązkowe.

4020 z 4020 osób odpowiedziało na to pytanie.

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (bardzo nie lubię)	2	3	4	5 (bardzo lubię)
16 - 17 lat	10% 46 os.	25% 113 os.	**35%** 159 os.	24% 108 os.	7% 32 os.
18 - 29 lat	7% 191 os.	22% 585 os.	**36%** 949 os.	28% 738 os.	7% 181 os.
30 - 39 lat	7% 47 os.	21% 138 os.	**34%** 228 os.	29% 193 os.	9% 60 os.
40 - 49 lat	3% 7 os.	14% 29 os.	31% 63 os.	**33%** 66 os.	18% 36 os.
50 – 59 lat	3% 1 os.	17% 5 os.	**34%** 10 os.	28% 8 os.	17% 5 os.
60 lat i więcej	-	-	25% 1 os.	**75%** 3 os.	-
Nie chcę podawać	17% 3 os.	28% 5 os.	**33%** 6 os.	6% 1 os.	17% 3 os.
OGÓŁEM	**7%** **295 os.**	**22%** **875 os.**	**35%** **1416 os.**	**28%** **1117 os.**	**8%** **317 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.

4020 z 4020 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (w pełni nie akceptuję)	2	3	4	5 (w pełni akceptuję)
16 - 17 lat	7% 34 os.	26% 118 os.	**29%** 134 os.	27% 124 os.	10% 48 os.
18 - 29 lat	7% 175 os.	22% 569 os.	**31%** 830 os.	29% 773 os.	11% 297 os.
30 - 39 lat	6% 41 os.	21% 142 os.	**31%** 204 os.	29% 195 os.	13% 84 os.
40 - 49 lat	2% 4 os.	12% 25 os.	32% 65 os.	**35%** 70 os.	18% 37 os.
50 – 59 lat	-	17% 5 os.	**38%** 11 os.	28% 8 os.	17% 5 os.
60 lat i więcej	-	-	25% 1 os.	**50%** 2 os.	25% 1 os.
Nie chcę podawać	17% 3 os.	**50%** 9 os.	11% 2 os.	11% 2 os.	11% 2 os.
OGÓŁEM	**6%** **257 os.**	**22%** **868 os.**	**31%** **1247 os.**	**29%** **1174 os.**	**12%** **474 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.

4020 z 4020 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (w pełni nie toleruję)	2	3	4	5 (w pełni toleruję)
16 - 17 lat	7% 31 os.	13% 61 os.	**28%** 130 os.	**28%** 129 os.	23% 107 os.
18 - 29 lat	4% 99 os.	13% 343 os.	**29%** 763 os.	27% 726 os.	27% 713 os.
30 - 39 lat	3% 22 os.	14% 91 os.	26% 173 os.	28% 185 os.	**29%** 195 os.
40 - 49 lat	1% 3 os.	6% 12 os.	24% 48 os.	30% 61 os.	**38%** 77 os.
50 – 59 lat	-	10% 3 os.	21% 6 os.	28% 8 os.	**41%** 12 os.
60 lat i więcej	-	-	-	**50%** 2 os.	**50%** 2 os.
Nie chcę podawać	11% 2 os.	17% 3 os.	**44%** 8 os.	6% 1 os.	22% 4 os.
OGÓŁEM	**4%** **157 os.**	**13%** **513 os.**	**28%** **1128 os.**	**28%** **1112 os.**	**28%** **1110 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie obowiązkowe.

4020 z 4020 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie
16 - 17 lat	99% 453 os.	1% 5 os.
18 - 29 lat	99% 2625 os.	1% 19 os.
30 - 39 lat	99% 659 os.	1% 7 os.
40 - 49 lat	97% 195 os.	3% 6 os.
50 – 59 lat	97% 28 os.	3% 1 os.
60 lat i więcej	100% 4 os.	-
Nie chcę podawać	100% 18 os.	-
OGÓŁEM	**99%** **3982 os.**	**1%** **38 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru.

3982 z 4020 osób odpowiedziało na to pytanie.

Element ciała/Wiek	Biust/klatka piersiowa	Blizny	Brzuch	Cellulit	Elementy twarzy	Genitalia	Owłosienie ciała	Piegi	Pośladki
16 - 17 lat	53% 241 os.	21% 94 os.	**78%** 352 os.	38% 173 os.	65% 295 os.	25% 113 os.	52% 237 os.	2% 10 os.	42% 189 os.
18 - 29 lat	50% 1315 os.	22% 583 os.	**74%** 1947 os.	45% 1175 os.	55% 1434 os.	19% 490 os.	48% 1263 os.	3% 74 os.	34% 886 os.
30 - 39 lat	49% 325 os.	15% 99 os.	**75%** 496 os.	48% 314 os.	44% 287 os.	12% 81 os.	39% 257 os.	2% 11 os.	28% 184 os.
40 - 49 lat	41% 79 os.	9% 17 os.	**67%** 131 os.	35% 69 os.	37% 72 os.	7% 13 os.	30% 58 os.	2% 4 os.	19% 37 os.
50 – 59 lat	54% 15 os.	7% 2 os.	**57%** 16 os.	36% 10 os.	36% 10 os.	4% 1 os.	32% 9 os.	4% 1 os.	14% 4 os.
60 lat i więcej	25% 1 os.	25% 1 os.	25% 1 os.	50% 2 os.	**75%** 3 os.	-	25% 1 os.	25% 1 os.	-
Nie chcę podawać	28% 5 os.	28% 5 os.	67% 12 os.	33% 6 os.	**61%** 11 os.	33% 6 os.	44% 8 os.	-	39% 7 os.
OGÓŁEM	**50%** **1981 os.**	**20%** **801 os.**	**74%** **2955 os.**	**44%** **1749 os.**	**53%** **2112 os.**	**18%** **704 os.**	**46%** **1833 os.**	**3%** **101 os.**	**33%** **1307 os.**

DZIEWUSZY DZIEWUSZOM

Element ciała/Wiek	Rozstępy	Trądzik	Włosy (na głowie)	Znamiona/ przebarwienia	Zmarszczki	Nogi	Ręce	Zęby	Biodra
16 - 17 lat	36% 162 os.	57% 260 os.	22% 100 os.	20% 91 os.	4% 16 os.	10% 47 os.	4% 17 os.	1% 4 os.	1% 3 os.
18 - 29 lat	38% 1008 os.	49% 1284 os.	23% 595 os.	20% 534 os.	6% 170 os.	11% 286 os.	3% 86 os.	2% 58 os.	1% 23 os.
30 - 39 lat	34% 227 os.	36% 234 os.	23% 154 os.	14% 91 os.	16% 108 os.	11% 71 os.	2% 16 os.	4% 25 os.	mniej niż 1% 3 os.
40 - 49 lat	22% 42 os.	23% 44 os.	25% 49 os.	14% 27 os.	19% 38 os.	14% 28 os.	2% 3 os.	2% 4 os.	1% 1 os.
50 – 59 lat	14% 4 os.	21% 6 os.	18% 5 os.	11% 3 os.	32% 9 os.	11% 3 os.	4% 1 os.	4% 1 os.	-
60 lat i więcej	25% 1 os.	25% 1 os.	25% 1 os.	-	25% 1 os.	-	-	-	-
Nie chcę podawać	33% 6 os.	56% 10 os.	17% 3 os.	22% 4 os.	6% 1 os.	22% 4 os.	6% 1 os.	-	6% 1 os.
OGÓŁEM	**36%** **1450 os.**	**46%** **1839 os.**	**23%** **907 os.**	**19%** **750 os.**	**9%** **343 os.**	**11%** **439 os.**	**3%** **124 os.**	**2%** **92 os.**	**1%** **31 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Element ciała/Wiek	Masa ciała	Skóra	Postawa	Budowa ciała	Inne
16 - 17 lat	mniej niż 1% 1 os.	1% 6 os.	mniej niż 1% 1 os.	2% 7 os.	2% 9 os.
18 - 29 lat	1% 19 os.	1% 27 os.	1% 17 os.	2% 41 os.	1% 24 os.
30 - 39 lat	2% 11 os.	2% 10 os.	1% 4 os.	2% 15 os.	1% 8 os.
40 - 49 lat	3% 5 os.	1% 2 os.	-	-	1% 1 os.
50 – 59 lat	4% 1 os.	4% 1 os.	4% 1 os.	-	4% 1 os.
60 lat i więcej	-	-	-	-	-
Nie chcę podawać	-	6% 1 os.	-	-	6% 1 os.
OGÓŁEM	**1%** **37 os.**	**1%** **47 os.**	**1%** **23 os.**	**2%** **63 os.**	**1%** **44 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie obowiązkowe.

3982 z 4020 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie
16 - 17 lat	79% 357 os.	21% 96 os.
18 - 29 lat	76% 2000 os.	24% 625 os.
30 - 39 lat	73% 482 os.	27% 177 os.
40 - 49 lat	63% 122 os.	37% 73 os.
50 – 59 lat	57% 16 os.	43% 12 os.
60 lat i więcej	-	100% 4 os.
Nie chcę podawać	72% 13 os.	28% 5 os.
OGÓŁEM	**75%** **2990 os.**	**25%** **992 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Pytanie 5.3. Jeśli tak, opisz w jaki sposób.

Pytanie nieobowiązkowe.

1911 z 4020 osób odpowiedziało na to pytanie. Pod uwagę wzięto 1893 z 1911

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	4% 9 os.	8% 17 os.	5% 10 os.	2% 5 os.	15% 31 os.	4% 9 os.	17% 35 os.	18% 37 os.	mniej niż 1% 1 os.
18 - 29 lat	5% 69 os.	7% 92 os.	3% 43 os.	3% 34 os.	13% 165 os.	4% 46 os.	14% 180 os.	18% 234 os.	mniej niż 1% 4 os.
30 - 39 lat	7% 24 os.	5% 17 os.	1% 4 os.	1% 4 os.	10% 31 os.	5% 16 os.	12% 40 os.	21% 69 os.	mniej niż 1% 1 os.
40 - 49 lat	5% 4 os.	10% 8 os.	5% 4 os.	1% 1 os.	15% 13 os.	7% 6 os.	13% 11 os.	15% 13 os.	-
50 – 59 lat	-	8% 1 os.	-	-	8% 1 os.	**25%** 3 os.	**25%** 3 os.	**25%** 3 os.	-
Nie chcę podawać	-	-	-	-	-	-	33% 2 os.	-	-
OGÓŁEM	**6%** **106 os.**	**7%** **135 os.**	**3%** **61 os.**	**2%** **44 os.**	**13%** **241 os.**	**4%** **80 os.**	**14%** **271 os.**	**19%** **356 os.**	**mniej niż 1%** **6 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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	3% 6 os.	10% 20 os.	6% 12 os.	16% 33 os.	**28%** 57 os.	3% 6 os.	6% 12 os.	11% 23 os.
18 - 29 lat	5% 68 os.	9% 119 os.	8% 100 os.	17% 215 os.	**31%** 388 os.	3% 39 os.	7% 93 os.	14% 183 os.
30 - 39 lat	4% 14 os.	7% 24 os.	7% 22 os.	19% 60 os.	**34%** 110 os.	2% 6 os.	8% 26 os.	13% 43 os.
40 - 49 lat	2% 2 os.	12% 10 os.	11% 9 os.	14% 12 os.	**36%** 30 os.	5% 4 os.	7% 6 os.	17% 14 os.
50 – 59 lat	8% 1 os.	25% 3 os.	-	17% 2 os.	**25%** 3 os.	8% 1 os.	-	8% 1 os.
Nie chcę podawać	-	-	-	**50%** 3 os.	33% 2 os.	-	17% 1 os.	-
OGÓŁEM	**5%** **91 os.**	**9%** **176 os.**	**8%** **143 os.**	**17%** **325 os.**	**31%** **590 os.**	**3%** **56 os.**	**7%** **138 os.**	**14%** **264 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
16 - 17 lat	1% 2 os.	1% 2 os.	10% 20 os.	13% 27 os.	-	2% 5 os.
18 - 29 lat	1% 15 os.	2% 31 os.	6% 79 os.	15% 196 os.	1% 19 os.	2% 21 os.
30 - 39 lat	mniej niż 1% 1 os.	1% 4 os.	13% 42 os.	17% 55 os.	1% 2 os.	1% 4 os.
40 - 49 lat	-	4% 3 os.	7% 6 os.	20% 17 os.	2% 2 os.	1% 1 os.
50 – 59 lat	-	-	-	17% 2 os.	-	-
Nie chcę podawać	-	-	33% 2 os.	-	-	-
OGÓŁEM	**1%** **18 os.**	**2%** **40 os.**	**8%** **149 os.**	**16%** **297 os.**	**1%** **23 os.**	**2%** **31 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie nieobowiązkowe.

2204 z 4020 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
16 - 17 lat	9% 20 os.	6% 12 os.	-	4% 9 os.	2% 5 os.	1% 3 os.	mniej niż 1% 1 os.	25% 53 os.	-
18 - 29 lat	10% 148 os.	4% 61 os.	1% 10 os.	7% 103 os.	2% 34 os.	2% 25 os.	1% 20 os.	18% 261 os.	mniej niż 1% 6 os.
30 - 39 lat	14% 57 os.	3% 12 os.	4% 15 os.	15% 60 os.	2% 10 os.	1% 4 os.	2% 8 os.	11% 44 os.	mniej niż 1% 2 os.
40 - 49 lat	10% 11 os.	5% 5 os.	5% 5 os.	**36%** 39 os.	1% 1 os.	1% 1 os.	-	17% 19 os.	1% 1 os.
50 – 59 lat	21% 3 os.	7% 1 os.	7% 1 os.	**29%** 4 os.	-	-	7% 1 os.	-	7% 1 os.
60 lat i więcej	-	-	-	**50%** 1 os.	-	-	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	-	11% 1 os.	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	**11%** **239 os.**	**4%** **91 os.**	**1%** **31 os.**	**10%** **217 os.**	**2%** **50 os.**	**1%** **33 os.**	**1%** **30 os.**	**17%** **377 os.**	**mniej niż 1%** **10 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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
16 - 17 lat	11% 23 os.	1% 2 os.	1% 2 os.	2% 5 os.	1% 3 os.	-	2% 4 os.	**26%** 56 os.
18 - 29 lat	19% 275 os.	1% 16 os.	1% 17 os.	5% 71 os.	3% 49 os.	1% 10 os.	1% 20 os.	23% 335 os.
30 - 39 lat	17% 68 os.	2% 7 os.	1% 6 os.	4% 15 os.	4% 16 os.	1% 3 os.	2% 8 os.	17% 69 os.
40 - 49 lat	12% 13 os.	1% 1 os.	4% 4 os.	3% 3 os.	3% 3 os.	1% 1 os.	2% 2 os.	9% 10 os.
50 – 59 lat	7% 1 os.	-	-	-	-	7% 1 os.	7% 1 os.	7% 1 os.
60 lat i więcej	-	-	-	-	-	-	-	-
Nie chcę podawać	11% 1 os.	-	-	-	-	-	-	22% 2 os.
OGÓŁEM	**17%** **381 os.**	**1%** **26 os.**	**1%** **29 os.**	**4%** **94 os.**	**3%** **71 os.**	**1%** **15 os.**	**2%** **35 os.**	**21%** **473 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
16 - 17 lat	25% 53 os.	9% 19 os.	-	-	2% 4 os.	3% 7 os.	-	6% 14 os.	1% 3 os.
18 - 29 lat	**27%** 395 os.	10% 147 os.	1% 11 os.	1% 17 os.	3% 40 os.	3% 40 os.	3% 47 os.	6% 87 os.	2% 30 os.
30 - 39 lat	**26%** 106 os.	14% 57 os.	2% 7 os.	-	5% 20 os.	2% 9 os.	2% 10 os.	4% 16 os.	3% 11 os.
40 - 49 lat	22% 24 os.	8% 9 os.	-	-	-	1% 1 os.	-	4% 4 os.	5% 5 os.
50 – 59 lat	**29%** 4 os.	14% 2 os.	-	-	-	-	-	-	-
60 lat i więcej	**50%** 1 os.	-	-	-	-	-	-	-	-
Nie chcę podawać	**44%** 4 os.	-	-	-	-	11% 1 os.	-	22% 2 os.	-
OGÓŁEM	**27%** **587 os.**	**11%** **234 os.**	**1%** **18 os.**	**1%** **17 os.**	**3%** **64 os.**	**3%** **58 os.**	**3%** **57 os.**	**6%** **123 os.**	**2%** **49 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie nieobowiązkowe.

1937 z 4020 osób odpowiedziało na to pytanie. Pod uwagę wzięto 1890 z 1937 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	1% 1 os.	3% 5 os.	4% 7 os.	2% 3 os.	3% 5 os.	1% 1 os.	1% 2 os.	4% 7 os.	-
18 - 29 lat	3% 40 os.	2% 30 os.	4% 53 os.	2% 23 os.	2% 20 os.	2% 21 os.	mniej niż 1% 6 os.	5% 62 os.	1% 13 os.
30 - 39 lat	5% 16 os.	3% 9 os.	5% 16 os.	1% 2 os.	2% 6 os.	1% 3 os.	1% 3 os.	3% 10 os.	1% 3 os.
40 - 49 lat	3% 2 os.	-	1% 1 os.	1% 1 os.	4% 3 os.	-	3% 2 os.	5% 4 os.	1% 1 os.
50 – 59 lat	-	-	-	-	-	-	-	-	-
60 lat i więcej	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	**3%** **59 os.**	**2%** **44 os.**	**4%** **77 os.**	**2%** **29 os.**	**2%** **34 os.**	**1%** **25 os.**	**1%** **13 os.**	**4%** **83 os.**	**1%** **17 os.**

DZIEWCZĘCY DZIEWIĘCIOM

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	2% 4 os.	17% 32 os.	6% 11 os.	**59%** 114 os.	-	19% 37 os.	1% 1 os.	4% 8 os.
18 - 29 lat	2% 28 os.	26% 324 os.	10% 124 os.	**49%** 626 os.	mniej niż 1% 6 os.	17% 215 os.	1% 8 os.	4% 49 os.
30 - 39 lat	1% 2 os.	28% 90 os.	6% 21 os.	**46%** 152 os.	1% 3 os.	15% 50 os.	2% 8 os.	4% 13 os.
40 - 49 lat	3% 2 os.	24% 19 os.	3% 2 os.	**43%** 34 os.	3% 2 os.	19% 15 os.	-	6% 5 os.
50 – 59 lat	-	38% 5 os.	-	**46%** 6 os.	-	15% 2 os.	-	-
60 lat i więcej	-	-	-	**100%** 1 os.	-	-	-	-
Nie chcę podawać	-	27% 3 os.	9% 1 os.	**55%** 6 os.	-	18% 2 os.	9% 1 os.	-
OGÓŁEM	**2%** **36 os.**	**25%** **473 os.**	**8%** **159 os.**	**50%** **939 os.**	**1%** **11 os.**	**17%** **321 os.**	**1%** **18 os.**	**4%** **75 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Pytanie 6.1. Jakie emocje wywołuje w Tobie Twoje ciało?

Pytanie obowiązkowe.

4020 z 4020 osób odpowiedziało na to pytanie.

Zachwyt						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	13% 59 os.	29% 133 os.	**36%** 165 os.	19% 86 os.	1% 6 os.	2% 9 os.
18 - 29 lat	14% 382 os.	29% 763 os.	**36%** 956 os.	18% 468 os.	1% 33 os.	2% 42 os.
30 - 39 lat	21% 142 os.	26% 173 os.	**34%** 227 os.	16% 106 os.	1% 7 os.	2% 11 os.
40 - 49 lat	16% 32 os.	25% 51 os.	**34%** 68 os.	18% 37 os.	1% 2 os.	5% 11 os.
50 – 59 lat	31% 9 os.	**34%** 10 os.	24% 7 os.	7% 2 os.	3% 1 os.	-
60 lat i więcej	-	25% 1 os.	25% 1 os.	**50%** 2 os.	-	-
Nie chcę podawać	11% 2 os.	11% 2 os.	**39%** 7 os.	28% 5 os.	-	11% 2 os.
OGÓŁEM	**16%** **626 os.**	**28%** **1133 os.**	**36%** **1431 os.**	**18%** **706 os.**	**1%** **49 os.**	**2%** **75 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Duma						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	22% 99 os.	**32%** 148 os.	25% 114 os.	14% 66 os.	3% 15 os.	3% 16 os.
18 - 29 lat	22% 588 os.	29% 775 os.	**30%** 787 os.	14% 363 os.	2% 62 os.	3% 69 os.
30 - 39 lat	21% 143 os.	26% 171 os.	**29%** 192 os.	20% 132 os.	3% 18 os.	2% 10 os.
40 - 49 lat	15% 31 os.	24% 49 os.	**33%** 66 os.	22% 44 os.	3% 6 os.	2% 5 os.
50 – 59 lat	24% 7 os.	**31%** 9 os.	28% 8 os.	14% 4 os.	-	3% 1 os.
60 lat i więcej	-	25% 1 os.	25% 1 os.	**50%** 2 os.	-	-
Nie chcę podawać	**33%** 6 os.	17% 3 os.	17% 3 os.	22% 4 os.	6% 1 os.	6% 1 os.
OGÓŁEM	**22%** **874 os.**	**29%** **1156 os.**	**29%** **1171 os.**	**15%** **615 os.**	**3%** **102 os.**	**3%** **102 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Poczucie bycia atrakcyjnym_ną						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	7% 30 os.	18% 83 os.	**40%** 183 os.	29% 132 os.	6% 26 os.	1% 4 os.
18 - 29 lat	5% 122 os.	23% 596 os.	**37%** 977 os.	31% 814 os.	5% 124 os.	mniej niż 1% 11 os.
30 - 39 lat	6% 41 os.	23% 155 os.	**40%** 266 os.	26% 174 os.	4% 29 os.	mniej niż 1% 1 os.
40 - 49 lat	3% 7 os.	22% 44 os.	**37%** 75 os.	32% 65 os.	4% 9 os.	mniej niż 1% 1 os.
50 – 59 lat	7% 2 os.	28% 8 os.	**38%** 11 os.	28% 8 os.	-	-
60 lat i więcej	-	25% 1 os.	-	**75%** 3 os.	-	-
Nie chcę podawać	17% 3 os.	17% 3 os.	**33%** 6 os.	28% 5 os.	6% 1 os.	-
OGÓŁEM	**5%** **205 os.**	**22%** **890 os.**	**38%** **1518 os.**	**30%** **1201 os.**	**5%** **189 os.**	**mniej niż 1%** **17 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Radość						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	11% 50 os.	24% 111 os.	**34%** 155 os.	25% 114 os.	3% 14 os.	3% 14 os.
18 - 29 lat	11% 289 os.	25% 673 os.	**32%** 843 os.	26% 677 os.	3% 90 os.	3% 72 os.
30 - 39 lat	11% 73 os.	23% 153 os.	**34%** 225 os.	26% 171 os.	5% 32 os.	2% 12 os.
40 - 49 lat	7% 14 os.	17% 35 os.	**35%** 71 os.	33% 67 os.	6% 13 os.	mniej niż 1% 1 os.
50 – 59 lat	7% 2 os.	24% 7 os.	**45%** 13 os.	24% 7 os.	-	-
60 lat i więcej	-	-	**50%** 2 os.	**50%** 2 os.	-	-
Nie chcę podawać	11% 2 os.	**39%** 7 os.	28% 5 os.	11% 2 os.	6% 1 os.	6% 1 os.
OGÓŁEM	**11%** **430 os.**	**25%** **986 os.**	**33%** **1314 os.**	**26%** **1040 os.**	**4%** **150 os.**	**2%** **100 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Zadowolenie						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	11% 49 os.	21% 98 os.	**35%** 159 os.	26% 120 os.	5% 25 os.	2% 7 os.
18 - 29 lat	8% 222 os.	25% 654 os.	**34%** 911 os.	27% 703 os.	5% 129 os.	1% 25 os.
30 - 39 lat	9% 61 os.	21% 138 os.	**37%** 244 os.	27% 180 os.	6% 38 os.	1% 5 os.
40 - 49 lat	4% 8 os.	19% 38 os.	34% 69 os.	**36%** 72 os.	7% 14 os.	-
50 – 59 lat	7% 2 os.	21% 6 os.	**28%** 8 os.	31% 9 os.	14% 4 os.	-
60 lat i więcej	-	-	-	**100%** 4 os.	-	-
Nie chcę podawać	17% 3 os.	**28%** 5 os.	**28%** 5 os.	22% 4 os.	6% 1 os.	-
OGÓŁEM	**9%** **345 os.**	**23%** **939 os.**	**35%** **1396 os.**	**27%** **1092 os.**	**5%** **211 os.**	**1%** **37 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Satysfakcja						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	20% 90 os.	**30%** 137 os.	26% 118 os.	18% 84 os.	4% 18 os.	2% 11 os.
18 - 29 lat	16% 426 os.	29% 770 os.	**33%** 869 os.	17% 442 os.	3% 77 os.	2% 60 os.
30 - 39 lat	17% 111 os.	24% 163 os.	**33%** 218 os.	21% 143 os.	3% 21 os.	2% 10 os.
40 - 49 lat	7% 14 os.	22% 44 os.	**34%** 68 os.	32% 65 os.	4% 9 os.	mniej niż 1% 1 os.
50 – 59 lat	7% 2 os.	24% 7 os.	**38%** 11 os.	28% 8 os.	3% 1 os.	-
60 lat i więcej	-	-	25% 1 os.	**75%** 3 os.	-	-
Nie chcę podawać	22% 4 os.	**28%** 5 os.	17% 3 os.	17% 3 os.	11% 2 os.	6% 1 os.
OGÓŁEM	**16%** **647 os.**	**28%** **1126 os.**	**32%** **1288 os.**	**19%** **748 os.**	**3%** **128 os.**	**2%** **83 os.**

DZIEWUCHY BEZ EWUCHOM

Zainteresowanie						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	12% 57 os.	19% 87 os.	**28%** 126 os.	26% 118 os.	9% 40 os.	7% 30 os.
18 - 29 lat	12% 309 os.	21% 562 os.	**27%** 714 os.	**27%** 715 os.	9% 229 os.	4% 115 os.
30 - 39 lat	10% 68 os.	20% 134 os.	**30%** 202 os.	29% 192 os.	7% 49 os.	3% 21 os.
40 - 49 lat	4% 9 os.	18% 37 os.	**34%** 69 os.	27% 55 os.	12% 24 os.	3% 7 os.
50 – 59 lat	10% 3 os.	14% 4 os.	**45%** 13 os.	21% 6 os.	7% 2 os.	3% 1 os.
60 lat i więcej	-	-	**50%** 2 os.	25% 1 os.	25% 1 os.	-
Nie chcę podawać	22% 4 os.	**28%** 5 os.	**28%** 5 os.	17% 3 os.	6% 1 os.	-
OGÓŁEM	**11%** **450 os.**	**21%** **829 os.**	**28%** **1131 os.**	**27%** **1090 os.**	**9%** **346 os.**	**4%** **174 os.**

DZIEWUCHY NIEWUCHOM

Komfort						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	12% 55 os.	24% 112 os.	25% 113 os.	**26%** 121 os.	10% 46 os.	2% 11 os.
18 - 29 lat	10% 257 os.	23% 605 os.	**30%** 789 os.	28% 749 os.	8% 203 os.	2% 41 os.
30 - 39 lat	11% 70 os.	21% 137 os.	**31%** 205 os.	30% 198 os.	8% 50 os.	1% 6 os.
40 - 49 lat	4% 9 os.	20% 41 os.	**34%** 68 os.	31% 63 os.	9% 19 os.	mniej niż 1% 1 os.
50 – 59 lat	7% 2 os.	14% 4 os.	**45%** 13 os.	34% 10 os.	-	-
60 lat i więcej	-	-	**50%** 2 os.	**50%** 2 os.	-	-
Nie chcę podawać	6% 1 os.	**33%** 6 os.	**33%** 6 os.	28% 5 os.	-	-
OGÓŁEM	**10%** **394 os.**	**23%** **905 os.**	**30%** **1196 os.**	**29%** **1148 os.**	**8%** **318 os.**	**1%** **59 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Niepewność						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	4% 18 os.	14% 66 os.	19% 87 os.	**46%** 211 os.	15% 70 os.	1% 6 os.
18 - 29 lat	2% 50 os.	17% 457 os.	23% 606 os.	**44%** 1163 os.	13% 332 os.	1% 36 os.
30 - 39 lat	2% 16 os.	18% 120 os.	25% 168 os.	**42%** 280 os.	11% 73 os.	1% 9 os.
40 - 49 lat	4% 9 os.	25% 51 os.	26% 53 os.	**38%** 76 os.	5% 10 os.	1% 2 os.
50 – 59 lat	10% 3 os.	31% 9 os.	14% 4 os.	**34%** 10 os.	10% 3 os.	-
60 lat i więcej	-	**75%** 3 os.	-	25% 1 os.	-	-
Nie chcę podawać	-	28% 5 os.	11% 2 os.	**56%** 10 os.	6% 1 os.	-
OGÓŁEM	**2%** **96 os.**	**18%** **711 os.**	**23%** **920 os.**	**44%** **1751 os.**	**12%** **489 os.**	**1%** **53 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Dysforia						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	**46%** 209 os.	12% 53 os.	10% 47 os.	10% 44 os.	3% 16 os.	19% 89 os.
18 - 29 lat	**50%** 1316 os.	11% 280 os.	11% 286 os.	10% 270 os.	2% 53 os.	17% 439 os.
30 - 39 lat	**55%** 366 os.	12% 81 os.	11% 71 os.	8% 51 os.	1% 7 os.	14% 90 os.
40 - 49 lat	**64%** 129 os.	12% 25 os.	8% 16 os.	8% 16 os.	-	7% 15 os.
50 – 59 lat	**66%** 19 os.	14% 4 os.	7% 2 os.	10% 3 os.	-	3% 1 os.
60 lat i więcej	**75%** 3 os.	-	25% 1 os.	-	-	-
Nie chcę podawać	**44%** 8 os.	11% 2 os.	11% 2 os.	17% 3 os.	6% 1 os.	11% 2 os.
OGÓŁEM	**51%** **2050 os.**	**11%** **445 os.**	**11%** **425 os.**	**10%** **387 os.**	**2%** **77 os.**	**16%** **636 os.**

DZIEWCZĘTA DZIEWUCHOM

Smutek						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	8% 38 os.	21% 97 os.	28% 126 os.	**36%** 166 os.	7% 30 os.	mniej niż 1% 1 os.
18 - 29 lat	10% 267 os.	25% 656 os.	28% 729 os.	**31%** 820 os.	5% 141 os.	1% 31 os.
30 - 39 lat	10% 68 os.	28% 189 os.	27% 183 os.	**29%** 195 os.	4% 29 os.	mniej niż 1% 2 os.
40 - 49 lat	12% 25 os.	**34%** 68 os.	25% 51 os.	26% 53 os.	1% 2 os.	1% 2 os.
50 – 59 lat	21% 6 os.	24% 7 os.	**31%** 9 os.	21% 6 os.	3% 1 os.	-
60 lat i więcej	25% 1 os.	**50%** 2 os.	25% 1 os.	-	-	-
Nie chcę podawać	11% 2 os.	11% 2 os.	17% 3 os.	**44%** 8 os.	17% 3 os.	-
OGÓŁEM	**10%** **407 os.**	**25%** **1021 os.**	**27%** **1102 os.**	**31%** **1248 os.**	**5%** **206 os.**	**1%** **36 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Wstyd						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	8% 36 os.	24% 109 os.	22% 100 os.	**33%** 152 os.	13% 59 os.	mniej niż 1% 2 os.
18 - 29 lat	10% 269 os.	25% 662 os.	27% 725 os.	**28%** 746 os.	9% 226 os.	1% 16 os.
30 - 39 lat	10% 67 os.	26% 171 os.	**29%** 195 os.	26% 172 os.	9% 59 os.	mniej niż 1% 2 os.
40 - 49 lat	16% 33 os.	**29%** 58 os.	28% 56 os.	21% 42 os.	5% 11 os.	mniej niż 1% 1 os.
50 – 59 lat	14% 4 os.	**38%** 11 os.	21% 6 os.	21% 6 os.	7% 2 os.	-
60 lat i więcej	25% 1 os.	**50%** 2 os.	25% 1 os.	-	-	-
Nie chcę podawać	6% 1 os.	11% 2 os.	28% 5 os.	**33%** 6 os.	22% 4 os.	-
OGÓŁEM	**10%** **411 os.**	**25%** **1015 os.**	**27%** **1088 os.**	**28%** **1124 os.**	**9%** **361 os.**	**1%** **21 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Złość						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	16% 72 os.	25% 113 os.	25% 115 os.	**27%** 125 os.	5% 25 os.	2% 8 os.
18 - 29 lat	21% 552 os.	24% 631 os.	24% 641 os.	**25%** 668 os.	4% 115 os.	1% 37 os.
30 - 39 lat	19% 126 os.	25% 168 os.	24% 163 os.	**26%** 175 os.	4% 26 os.	1% 8 os.
40 - 49 lat	24% 49 os.	26% 52 os.	**27%** 54 os.	20% 41 os.	2% 4 os.	mniej niż 1% 1 os.
50 – 59 lat	31% 9 os.	14% 4 os.	24% 7 os.	**28%** 8 os.	3% 1 os.	-
60 lat i więcej	**50%** 2 os.	25% 1 os.	-	25% 1 os.	-	-
Nie chcę podawać	17% 3 os.	6% 1 os.	22% 4 os.	**39%** 7 os.	17% 3 os.	-
OGÓŁEM	**20%** **813 os.**	**24%** **970 os.**	**24%** **984 os.**	**25%** **1025 os.**	**4%** **174 os.**	**1%** **54 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Wstręt						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	**28%** 129 os.	24% 112 os.	19% 87 os.	19% 88 os.	8% 35 os.	2% 7 os.
18 - 29 lat	**37%** 967 os.	24% 626 os.	19% 514 os.	15% 405 os.	4% 105 os.	1% 27 os.
30 - 39 lat	**44%** 292 os.	24% 161 os.	17% 112 os.	11% 71 os.	3% 22 os.	44% 292 os.
40 - 49 lat	**61%** 122 os.	20% 41 os.	13% 27 os.	5% 10 os.	mniej niż 1% 1 os.	-
50 – 59 lat	**69%** 20 os.	17% 5 os.	3% 1 os.	7% 2 os.	3% 1 os.	-
60 lat i więcej	**75%** 3 os.	25% 1 os.	-	-	-	-
Nie chcę podawać	28% 5 os.	11% 2 os.	**39%** 7 os.	-	22% 4 os.	-
OGÓŁEM	**38%** **1538 os.**	**24%** **948 os.**	**19%** **748 os.**	**14%** **576 os.**	**4%** **168 os.**	**1%** **42 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie obowiązkowe.

4020 z 4020 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	61% 281 os.	8% 35 os.	31% 142 os.
18 - 29 lat	65% 1717 os.	10% 257 os.	25% 670 os.
30 - 39 lat	66% 442 os.	12% 81 os.	21% 143 os.
40 - 49 lat	68% 137 os.	15% 31 os.	16% 33 os.
50 – 59 lat	41% 12 os.	31% 9 os.	28% 8 os.
60 lat i więcej	50% 2 os.	-	50% 2 os.
Nie chcę podawać	39% 7 os.	22% 4 os.	39% 7 os.
OGÓŁEM	**65%** **2598 os.**	**10%** **417 os.**	**25%** **1005 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie nieobowiązkowe.

1769 z 4020 osób odpowiedziało na to pytanie. Pod uwagę wzięto 1740 z 1769 odpowiedzi.

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
16 - 17 lat	-	4% 6 os.	6% 10 os.	11% 17 os.	3% 4 os.	1% 1 os.	22% 35 os.	8% 13 os.
18 - 29 lat	2% 20 os.	5% 54 os.	11% 120 os.	16% 182 os.	3% 33 os.	2% 22 os.	14% 156 os.	7% 85 os.
30 - 39 lat	1% 4 os.	7% 23 os.	12% 38 os.	23% 74 os.	6% 19 os.	4% 14 os.	10% 32 os.	7% 23 os.
40 - 49 lat	2% 2 os.	7% 7 os.	9% 9 os.	27% 28 os.	3% 3 os.	5% 5 os.	8% 8 os.	2% 2 os.
50 – 59 lat	-	11% 1 os.	-	-	-	-	22% 2 os.	-
60 lat i więcej	-	-	50% 1 os.	-	-	50% 1 os.	-	-
Nie chcę podawać	-	-	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	**1%** **26 os.**	**5%** **91 os.**	**10%** **178 os.**	**17%** **301 os.**	**3%** **59 os.**	**2%** **43 os.**	**13%** **233 os.**	**7%** **123 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
16 - 17 lat	3% 4 os.	15% 24 os.	3% 4 os.	4% 6 os.	4% 7 os.	4% 7 os.	3% 5 os.	4% 6 os.
18 - 29 lat	2% 19 os.	19% 211 os.	4% 44 os.	2% 21 os.	4% 42 os.	5% 62 os.	8% 96 os.	2% 22 os.
30 - 39 lat	1% 3 os.	13% 44 os.	5% 15 os.	1% 3 os.	4% 13 os.	5% 15 os.	12% 40 os.	3% 11 os.
40 - 49 lat	1% 1 os.	13% 13 os.	4% 4 os.	-	6% 6 os.	4% 4 os.	7% 7 os.	2% 2 os.
50 – 59 lat	-	-	-	-	-	11% 1 os.	11% 1 os.	-
60 lat i więcej	-	-	-	-	-	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	-	-	-	-	50% 1 os.	-
OGÓŁEM	**2%** **27 os.**	**17%** **292 os.**	**4%** **67 os.**	**2%** **30 os.**	**4%** **68 os.**	**5%** **89 os.**	**9%** **150 os.**	**2%** **41 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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	10% 15 os.	20% 31 os.	6% 10 os.	4% 7 os.	1% 1 os.	1% 1 os.	12% 19 os.	6% 9 os.
18 - 29 lat	10% 118 os.	**31%** 348 os.	8% 88 os.	3% 39 os.	1% 15 os.	2% 20 os.	10% 110 os.	2% 26 os.
30 - 39 lat	7% 24 os.	**34%** 112 os.	6% 21 os.	2% 8 os.	2% 7 os.	2% 8 os.	7% 23 os.	3% 10 os.
40 - 49 lat	9% 9 os.	**47%** 49 os.	5% 5 os.	2% 2 os.	2% 2 os.	4% 4 os.	7% 7 os.	3% 3 os.
50 – 59 lat	-	**67%** 6 os.	11% 1 os.	-	-	-	-	-
60 lat i więcej	-	**100%** 2 os.	-	-	-	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	**50%** 1 os.	**50%** 1 os.	-	-	**50%** 1 os.	-
OGÓŁEM	**10%** **166 os.**	**31%** **548 os.**	**7%** **126 os.**	**3%** **57 os.**	**1%** **25 os.**	**2%** **33 os.**	**9%** **160 os.**	**3%** **48 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.

219 z 4020 osób odpowiedziało na to pytanie. Pod uwagę wzięto 208 z 219 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% 2 os.	-	-	-	18% 2 os.	18% 2 os.	-
18 - 29 lat	12% 15 os.	5% 6 os.	5% 6 os.	5% 6 os.	10% 13 os.	14% 18 os.	3% 4 os.
30 - 39 lat	8% 4 os.	2% 1 os.	12% 6 os.	-	12% 6 os.	22% 11 os.	4% 2 os.
40 - 49 lat	19% 3 os.	-	-	6% 1 os.	6% 1 os.	25% 4 os.	-
50 – 59 lat	-	-	-	-	-	**67%** 4 os.	-
Nie chcę podawać	**100%** 1 os.	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	**12%** **25 os.**	**3%** **7 os.**	**6%** **12 os.**	**3%** **7 os.**	**11%** **22 os.**	**19%** **39 os.**	**3%** **6 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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	-	55% 6 os.	9% 1 os.	-	-	-
18 - 29 lat	7% 9 os.	38% 48 os.	2% 3 os.	2% 2 os.	3% 4 os.	6% 8 os.
30 - 39 lat	2% 1 os.	31% 15 os.	6% 3 os.	-	2% 1 os.	8% 4 os.
40 - 49 lat	-	31% 5 os.	-	6% 1 os.	-	19% 3 os.
50 – 59 lat	17% 1 os.	17% 1 os.	-	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	**5%** **11 os.**	36% 75 os.	**3%** **7 os.**	**1%** **3 os.**	**2%** **5 os.**	**7%** **15 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie obowiązkowe.

4020 z 4020 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie
16 - 17 lat	91% 418 os.	9% 40 os.
18 - 29 lat	91% 2397 os.	9% 247 os.
30 - 39 lat	89% 595 os.	11% 71 os.
40 - 49 lat	86% 172 os.	14% 29 os.
50 – 59 lat	59% 17 os.	41% 12 os.
60 lat i więcej	50% 2 os.	50% 2 os.
Nie chcę podawać	83% 15 os.	17% 3 os.
OGÓŁEM	**90%** **3616 os.**	**10%** **404 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.

3616 z 4020 osób odpowiedziało na to pytanie.

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (bardzo słaba)	2	3	4	5 (bardzo silna)
16 - 17 lat	1% 6 os.	4% 18 os.	18% 75 os.	32% 133 os.	**44%** 186 os.
18 - 29 lat	1% 22 os.	5% 128 os.	20% 478 os.	31% 749 os.	**43%** 1020 os.
30 - 39 lat	1% 7 os.	8% 45 os.	23% 136 os.	32% 189 os.	**37%** 218 os.
40 - 49 lat	1% 2 os.	12% 21 os.	**36%** 62 os.	27% 46 os.	24% 41 os.
50 – 59 lat	6% 1 os.	24% 4 os.	**35%** 6 os.	24% 4 os.	12% 2 os.
60 lat i więcej	-	**100%** 2 os.	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	13% 2 os.	33% 5 os.	**53%** 8 os.
OGÓŁEM	**1%** **38 os.**	**6%** **218 os.**	**21%** **759 os.**	**31%** **1126 os.**	**41%** **1475 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.

3616 z 4020 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (bardzo słaba)	2	3	4	5 (bardzo silna)
16 - 17 lat	5% 20 os.	19% 78 os.	**30%** 125 os.	27% 114 os.	19% 81 os.
18 - 29 lat	5% 122 os.	17% 417 os.	**30%** 731 os.	26% 616 os.	21% 511 os.
30 - 39 lat	4% 21 os.	14% 83 os.	**37%** 220 os.	24% 145 os.	21% 126 os.
40 - 49 lat	6% 10 os.	17% 29 os.	**38%** 65 os.	25% 43 os.	15% 25 os.
50 – 59 lat	6% 1 os.	24% 4 os.	**47%** 8 os.	12% 2 os.	12% 2 os.
60 lat i więcej	-	-	**100%** 2 os.	-	-
Nie chcę podawać	7% 1 os.	27% 4 os.	**27%** 4 os.	**27%** 4 os.	13% 2 os.
OGÓŁEM	**5%** **175 os.**	**17%** **615 os.**	**32%** **1155 os.**	**26%** **924 os.**	**21%** **747 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Pytanie 10.3. Co wpływa na Twój poziom motywacji?

Pytanie nieobowiązkowe.

1461 z 4020 osób odpowiedziało na to pytanie. Pod uwagę wzięto 1334 z 1461 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
16 - 17 lat	1% 1 os.	4% 5 os.	1% 1 os.	17% 20 os.	3% 3 os.	6% 7 os.	2% 2 os.	3% 3 os.
18 - 29 lat	1% 6 os.	13% 120 os.	2% 18 os.	13% 117 os.	4% 32 os.	5% 48 os.	2% 16 os.	1% 7 os.
30 - 39 lat	1% 2 os.	14% 33 os.	4% 9 os.	15% 36 os.	2% 6 os.	7% 17 os.	2% 5 os.	mniej niż 1% 1 os.
40 - 49 lat	1% 1 os.	19% 14 os.	7% 5 os.	14% 10 os.	1% 1 os.	1% 1 os.	-	1% 1 os.
50 – 59 lat	-	9% 1 os.	-	9% 1 os.	-	9% 1 os.	9% 1 os.	9% 1 os.
60 lat i więcej	-	100% 1 os.	-	-	-	-	-	-
Nie chcę podawać	-	33% 1 os.	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	**1%** **10 os.**	**13%** **175 os.**	**2%** **33 os.**	**14%** **184 os.**	**3%** **42 os.**	**6%** **74 os.**	**2%** **24 os.**	**1%** **13 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
16 - 17 lat	**22%** 26 os.	**22%** 26 os.	16% 18 os.	1% 1 os.	-	8% 9 os.	5% 6 os.
18 - 29 lat	**35%** 309 os.	19% 170 os.	15% 129 os.	1% 5 os.	1% 10 os.	4% 33 os.	4% 36 os.
30 - 39 lat	**27%** 66 os.	17% 42 os.	19% 45 os.	-	mniej niż 1% 1 os.	1% 3 os.	4% 10 os.
40 - 49 lat	**33%** 24 os.	15% 11 os.	14% 10 os.	1% 1 os.	-	1% 1 os.	3% 2 os.
50 – 59 lat	**36%** 4 os.	27% 3 os.	-	-	-	-	-
60 lat i więcej	-	-	-	-	-	-	-
Nie chcę podawać	-	**33%** 1 os.	-	-	-	**33%** 1 os.	-
OGÓŁEM	**32%** **429 os.**	**19%** **253 os.**	**15%** **202 os.**	**1%** **7 os.**	**1%** **11 os.**	**4%** **47 os.**	**4%** **54 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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.

3616 z 4020 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (bardzo słaba)	2	3	4	5 (bardzo silna)
16 - 17 lat	9% 36 os.	13% 53 os.	**28%** 115 os.	26% 110 os.	25% 104 os.
18 - 29 lat	12% 297 os.	15% 366 os.	23% 545 os.	**25%** 606 os.	24% 583 os.
30 - 39 lat	16% 93 os.	20% 117 os.	**24%** 144 os.	19% 112 os.	22% 129 os.
40 - 49 lat	27% 47 os.	19% 33 os.	19% 32 os.	**22%** 37 os.	13% 23 os.
50 – 59 lat	18% 3 os.	18% 3 os.	24% 4 os.	**29%** 5 os.	12% 2 os.
60 lat i więcej	**50%** 1 os.	-	**50%** 1 os.	-	-
Nie chcę podawać	-	13% 2 os.	**47%** 7 os.	27% 4 os.	13% 2 os.
OGÓŁEM	**13%** **477 os.**	**16%** **574 os.**	**23%** **848 os.**	**24%** **874 os.**	**23%** **843 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Pytanie 10.5. Skąd wynika potrzeba zmiany wyglądu swojego ciała?

Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru.

3616 z 4020 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	82% 344 os.	26% 110 os.	62% 258 os.	16% 68 os.	mniej niż 1% 2 os.
18 - 29 lat	86% 2064 os.	22% 520 os.	53% 1267 os.	30% 708 os.	mniej niż 1% 6 os.
30 - 39 lat	84% 500 os.	18% 106 os.	45% 267 os.	39% 232 os.	1% 4 os.
40 - 49 lat	80% 138 os.	13% 23 os.	34% 59 os.	55% 95 os.	1% 1 os.
50 – 59 lat	76% 13 os.	12% 2 os.	35% 6 os.	76% 13 os.	-
60 lat i więcej	100% 2 os.	-	-	100% 2 os.	-
Nie chcę podawać	93% 14 os.	20% 3 os.	73% 11 os.	7% 1 os.	-
OGÓŁEM	**85%** **3075 os.**	**21%** **764 os.**	**52%** **1868 os.**	**31%** **1119 os.**	**mniej niż 1%** **13 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru.

3616 z 4020 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	14% 60 os.	6% 26 os.	54% 227 os.	21% 87 os.	**56%** 236 os.
18 - 29 lat	15% 370 os.	6% 150 os.	52% 1250 os.	20% 481 os.	**56%** 1332 os.
30 - 39 lat	18% 106 os.	6% 36 os.	**44%** 264 os.	26% 153 os.	43% 257 os.
40 - 49 lat	16% 27 os.	4% 7 os.	33% 57 os.	**36%** 62 os.	31% 53 os.
50 – 59 lat	12% 2 os.	-	18% 3 os.	**35%** 6 os.	24% 4 os.
60 lat i więcej	-	**50%** 1 os.	-	**50%** 1 os.	-
Nie chcę podawać	7% 1 os.	-	**47%** 7 os.	20% 3 os.	33% 5 os.
OGÓŁEM	**16%** **566 os.**	**16%** **220 os.**	**50%** **1808 os.**	**22%** **793 os.**	**52%** **1887 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Odpowiedź/Wiek	Oglądam bądź słucham ciałopozytywnych programów/audycji/ poodcastów/filmów	Podejmuję akywność fizyczną	Poznaję, oswajam i dbam o moje ciało	Pracuję nad samym sobą (autoterapia, samoreflekcja)	Rozmawiam z innymi osobami	Inne
16 - 17 lat	31% 129 os.	0% 1 os.	1% 3 os.	1% 3 os.	42% 174 os.	1% 4 os.
18 - 29 lat	28% 665 os.	1% 12 os.	1% 12 os.	1% 23 os.	47% 1116 os.	1% 27 os.
30 - 39 lat	25% 151 os.	1% 7 os.	1% 4 os.	1% 8 os.	42% 249 os.	2% 11 os.
40 - 49 lat	23% 40 os.	3% 5 os.	2% 3 os.	3% 5 os.	**36%** **62 os.**	2% 4 os.
50 – 59 lat	18% 3 os.	6% 1 os.	-	6% 1 os.	18% 3 os.	6% 1 os.
60 lat i więcej	-	-	-	-	**50%** **1 os.**	-
Nie chcę podawać	27% 4 os.	-	-	-	33% 5 os.	-
OGÓŁEM	**27%** **992 os.**	**1%** **26 os.**	**1%** **22 os.**	**1%** **40 os.**	**45%** **1610 os.**	**1%** **47 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Pytanie 10.7. Jeśli nie podejmujesz takich działań napisz dlaczego.

Pytanie nieobowiązkowe.

374 z 4020 osób odpowiedziało na to pytanie. Pod uwagę wzięto 335 z 374 odpowiedzi.

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	17% 4 os.	-	4% 1 os.	-	-	13% 3 os.	-	13% 3 os.
18 - 29 lat	3% 6 os.	4% 8 os.	1% 1 os.	5% 10 os.	4% 8 os.	5% 9 os.	4% 8 os.	**30%** 58 os.
30 - 39 lat	3% 2 os.	5% 4 os.	9% 7 os.	4% 3 os.	5% 4 os.	3% 2 os.	4% 3 os.	**34%** 27 os.
40 - 49 lat	-	3% 1 os.	12% 4 os.	-	-	-	-	**52%** 17 os.
50 – 59 lat	-	-	-	-	-	-	-	**67%** 2 os.
60 lat i więcej	-	-	-	-	-	-	-	**100%** 1 os.
Nie chcę podawać	-	-	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	**4%** **12 os.**	**4%** **13 os.**	**4%** **13 os.**	**4%** **13 os.**	**4%** **12 os.**	**4%** **14 os.**	**3%** **11 os.**	**32%** **108 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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	9% 2 os.	4% 1 os.	4% 1 os.	4% 1 os.	26% 6 os.	9% 2 os.	4% 1 os.	4% 1 os.
18 - 29 lat	5% 10 os.	2% 4 os.	9% 17 os.	18% 34 os.	5% 9 os.	3% 5 os.	4% 8 os.	9% 17 os.
30 - 39 lat	1% 1 os.	5% 4 os.	9% 7 os.	19% 15 os.	4% 3 os.	1% 1 os.	5% 4 os.	4% 3 os.
40 - 49 lat	3% 1 os.	3% 1 os.	12% 4 os.	3% 1 os.	3% 1 os.	-	-	9% 3 os.
50 – 59 lat	-	-	-	-	-	-	-	33% 1 os.
60 lat i więcej	-	-	-	-	-	-	-	-
Nie chcę podawać	50% 1 os.	-	-	50% 1 os.	-	-	-	-
OGÓŁEM	**4%** **15 os.**	**3%** **10 os.**	**9%** **29 os.**	**16%** **52 os.**	**6%** **19 os.**	**2%** **8 os.**	**4%** **13 os.**	**7%** **25 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru.

3616 z 4020 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	6% 23 os.	mniej niż 1% 2 os.	65% 270 os.	10% 42 os.	**55%** 230 os.	38% 157 os.	1% 4 os.	39% 164 os.
18 - 29 lat	8% 180 os.	2% 43 os.	64% 1544 os.	16% 383 os.	**54%** 1288 os.	39% 930 os.	1% 12 os.	48% 1148 os.
30 - 39 lat	11% 64 os.	4% 24 os.	57% 341 os.	21% 125 os.	**65%** 384 os.	48% 284 os.	mniej niż 1% 1 os.	58% 345 os.
40 - 49 lat	6% 11 os.	6% 11 os.	53% 92 os.	20% 34 os.	**59%** 102 os.	44% 75 os.	-	55% 95 os.
50 – 59 lat	-	6% 1 os.	41% 7 os.	18% 3 os.	**65%** 11 os.	47% 8 os.	-	59% 10 os.
60 lat i więcej	50% 1 os.	-	**100%** 2 os.	50% 1 os.	50% 1 os.	**100%** 2 os.	-	-
Nie chcę podawać	-	-	**73%** 11 os.	7% 1 os.	27% 4 os.	33% 5 os.	-	33% 5 os.
OGÓŁEM	**8%** **279 os.**	**2%** **81 os.**	**63%** **2267 os.**	**16%** **589 os.**	**56%** **2020 os.**	**40%** **1461 os.**	**mniej niż 1%** **17 os.**	**49%** **1767 os.**

BZ EWUSCHY 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	13% 53 os.	2% 7 os.	28% 119 os.	29% 122 os.	2% 10 os.	10% 42 os.	1% 3 os.
18 - 29 lat	21% 513 os.	6% 133 os.	35% 835 os.	40% 954 os.	2% 44 os.	5% 129 os.	1% 21 os.
30 - 39 lat	31% 186 os.	10% 61 os.	38% 228 os.	55% 326 os.	2% 13 os.	5% 27 os.	1% 6 os.
40 - 49 lat	39% 67 os.	13% 23 os.	33% 56 os.	58% 99 os.	1% 1 os.	6% 11 os.	2% 3 os.
50 – 59 lat	35% 6 os.	18% 3 os.	35% 6 os.	59% 10 os.	-	-	6% 1 os.
60 lat i więcej	-	50% 1 os.	-	100% 2 os.	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	20% 3 os.	7% 1 os.	7% 1 os.	-	7% 1 os.
OGÓŁEM	**23%** **825 os.**	**6%** **228 os.**	**34%** **1247 os.**	**42%** **1514 os.**	**2%** **69 os.**	**6%** **209 os.**	**1%** **35 os.**

RZETELNE DANE DZIEWUCHOM

Pytanie 10.9. Jeśli nie podejmujesz takich działań napisz dlaczego.

Pytanie nieobowiązkowe.

168 z 4020 osób odpowiedziało na to pytanie. Pod uwagę wzięto 158 ze 168 odpowiedzi.

Odpowiedź/ Wiek	Mam obniżone samopoczucie	Nie ma pieniędzy	Nie mam czasu	Nie mam motywacji	Nie potrzebuję
16 - 17 lat	24% 5 os.	5% 1 os.	-	**38%** 8 os.	33% 7 os.
18 - 29 lat	13% 12 os.	11% 10 os.	11% 10 os.	19% 18 os.	**34%** 32 os.
30 - 39 lat	11% 4 os.	20% 7 os.	20% 7 os.	11% 4 os.	**29%** 10 os.
40 - 49 lat	13% 1 os.	-	-	13% 1 os.	25% 2 os.
OGÓŁEM	**14%** **22 os.**	**11%** **18 os.**	**11%** **17 os.**	**20%** **31 os.**	**32%** **51 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Odpowiedź/ Wiek	Nie wiem jak	Nie wierzę że coś może się zmienić	Przez problemy zdrowotne (fizyczne i psychiczne)	To co robił_m nie pomogło	Inne
16 - 17 lat	5% 1 os.	5% 1 os.	- -	10% 2 os.	-
18 - 29 lat	4% 4 os.	4% 4 os.	16% 15 os.	11% 10 os.	1% 1 os.
30 - 39 lat	- -	6% 2 os.	11% 4 os.	9% 3 os.	-
40 - 49 lat	- -	13% 1 os.	38% 3 os.	- -	13% 1 os.
OGÓŁEM	**3%** **5 os.**	**5%** **8 os.**	**14%** **22 os.**	**9%** **15 os.**	**1%** **2 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie obowiązkowe.

4020 z 4020 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	71% 325 os.	5% 23 os.	24% 110 os.
18 - 29 lat	69% 1829 os.	8% 205 os.	23% 610 os.
30 - 39 lat	67% 444 os.	12% 79 os.	21% 143 os.
40 - 49 lat	62% 124 os.	10% 21 os.	28% 56 os.
50 – 59 lat	72% 21 os.	10% 3 os.	17% 5 os.
60 lat i więcej	75% 3 os.	-	25% 1 os.
Nie chcę podawać	78% 14 os.	-	22% 4 os.
OGÓŁEM	**69%** **2760 os.**	**8%** **331 os.**	**23%** **929 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie obowiązkowe.

4020 z 4020 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	90% 410 os.	3% 16 os.	7% 32 os.
18 - 29 lat	92% 2441 os.	2% 57 os.	6% 146 os.
30 - 39 lat	92% 611 os.	3% 18 os.	6% 37 os.
40 - 49 lat	91% 182 os.	3% 7 os.	6% 12 os.
50 – 59 lat	97% 28 os.	-	3% 1 os.
60 lat i więcej	100% 4 os.	-	-
Nie chcę podawać	94% 17 os.	6% 1 os.	-
OGÓŁEM	**92%** **3693 os.**	**2%** **99 os.**	**6%** **228 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru.

4020 z 4020 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	59% 272 os.	**95%** 434 os.	81% 372 os.	88% 402 os.	13% 60 os.	77% 352 os.
18 - 29 lat	52% 1366 os.	**95%** 2523 os.	78% 2073 os.	85% 2236 os.	8% 219 os.	77% 2045 os.
30 - 39 lat	50% 334 os.	**94%** 629 os.	74% 493 os.	79% 529 os.	5% 35 os.	79% 525 os.
40 - 49 lat	46% 92 os.	**94%** 188 os.	65% 131 os.	68% 137 os.	4% 8 os.	75% 151 os.
50 – 59 lat	38% 11 os.	**100%** 29 os.	62% 18 os.	66% 19 os.	-	69% 20 os.
60 lat i więcej	75% 3 os.	**100%** 4 os.	75% 3 os.	75% 3 os.	-	75% 3 os.
Nie chcę podawać	78% 14 os.	**94%** 17 os.	78% 14 os.	94% 17 os.	28% 5 os.	83% 15 os.
OGÓŁEM	**52%** **2092 os.**	**95%** **3824 os.**	**77%** **3104 os.**	**83%** **3343 os.**	**8%** **327 os.**	**77%** **3111 os.**

DZIENNIK DZIENNIK

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	52% 239 os.	52% 238 os.	51% 232 os.	70% 321 os.	48% 222 os.	mniej niż 1% 2 os.
18 - 29 lat	51% 1345 os.	61% 1606 os.	40% 1069 os.	63% 1672 os.	40% 1059 os.	mniej niż 1% 7 os.
30 - 39 lat	55% 369 os.	76% 506 os.	38% 255 os.	55% 368 os.	41% 271 os.	1% 5 os.
40 - 49 lat	50% 101 os.	72% 145 os.	34% 69 os.	58% 116 os.	35% 70 os.	1% 3 os.
50 – 59 lat	59% 17 os.	62% 18 os.	38% 11 os.	41% 12 os.	48% 14 os.	-
60 lat i więcej	50% 2 os.	25% 1 os.	25% 1 os.	25% 1 os.	25% 1 os.	-
Nie chcę podawać	72% 13 os.	56% 10 os.	61% 11 os.	83% 15 os.	56% 10 os.	-
OGÓŁEM	**52%** **2086 os.**	**63%** **2524 os.**	**41%** **1648 os.**	**62%** **2505 os.**	**41%** **1647 os.**	**mniej niż 1%** **17 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM