

Wyniki badania “Czuję siebie”

Sekcja wyników: Mężczyźni transpłciowi

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



**19 osób z 4529 badanych zadeklarowało, że identyfikuje się jako mężczyzna
i jest osobą transpłciową**

Tabela 1. Rozkład wieku w grupie mężczyzn transpłciowych.

Wiek	Liczba osób	Procentowy udział osób
16 - 17 lat	7	37%
18 - 29 lat	10	53%
40 - 49 lat	1	5%
60 lat i więcej	1	5%
OGÓŁEM	19	100%

Pytanie 2.3. Czy uważasz się za osobę z niepełnosprawnością?

Pytanie obowiązkowe.

19 z 19 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie
16 - 17 lat	14% 1 os.	86% 6 os.
18 - 29 lat	30% 3 os.	70% 7 os.
40 - 49 lat	-	100% 1 os.
60 lat i więcej	100% 1 os.	-
OGÓŁEM	26% 5 os.	74% 14 os.

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

Pytania obowiązkowe.

5 z 19 osób odpowiedziało na te pytania.

Typ niepełnosprawności	Rodzaj niepełnosprawności		
	Wrodzona	Nabyta	Nie chce podawać
16 – 17 lat			
Ruchowa	-	-	-
Sensoryczna	-	-	-
Intelektualna	-	-	-
Sprzężona	-	-	-
Nie chcę podawać	100% 1 os.	-	-
18 - 29 lat			
Ruchowa	-	-	-
Sensoryczna	67% 2 os.	-	-
Intelektualna	-	-	-
Sprzężona	-	33% 1 os.	-
Nie chcę podawać	-	-	-
60 lat i więcej			
Ruchowa	-	-	-
Sensoryczna	-	-	-
Intelektualna	-	-	-
Sprzężona	-	100% 1 os.	-
Nie chcę podawać	-	-	-

OGÓŁEM			
Ruchowa	-	-	-
Sensoryczna	40% 2 os.	-	-
Intelektualna	-	-	-
Sprężona	-	40% 2 os.	-
Nie chcę podawać	20% 1 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.

19 z 19 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (bardzo nie lubię)	2	3	4	5 (bardzo lubię)
16 - 17 lat	-	71% 5 os.	29% 2 os.	-	-
18 - 29 lat	30% 3 os.	10% 1 os.	40% 4 os.	10% 1 os.	10% 1 os.
40 - 49 lat	-	100% 1 os.	-	-	-
60 lat i więcej	-	-	-	-	100% 1 os.
OGÓŁEM	16% 3 os.	37% 7 os.	32% 6 os.	5% 1 os.	11% 2 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.

19 z 19 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (w pełni nie akceptuję)	2	3	4	5 (w pełni akceptuję)
16 - 17 lat	29% 2 os.	29% 2 os.	14% 1 os.	29% 2 os.	-
18 - 29 lat	10% 1 os.	40% 4 os.	20% 2 os.	20% 2 os.	10% 1 os.
40 - 49 lat	-	100% 1 os.	-	-	-
60 lat i więcej	-	-	-	-	100% 1 os.
OGÓŁEM	16% 3 os.	37% 7 os.	16% 3 os.	21% 4 os.	11% 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.

19 z 19 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (w pełni nie toleruję)	2	3	4	5 (w pełni toleruję)
16 - 17 lat	-	29% 2 os.	29% 2 os.	43% 3 os.	-
18 - 29 lat	-	30% 3 os.	20% 2 os.	30% 3 os.	20% 2 os.
40 - 49 lat	-	100% 1 os.	-	-	-
60 lat i więcej	-	-	-	-	100% 1 os.
OGÓŁEM	-	32% 6 os.	21% 4 os.	32% 6 os.	16% 3 os.

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

Pytanie obowiązkowe.

19 z 19 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie
16 - 17 lat	100% 7 os.	-
18 - 29 lat	100% 10 os.	-
40 - 49 lat	100% 1 os.	-
60 lat i więcej	100% 1 os.	-
OGÓŁEM	100% 19 os.	-

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

Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru.

19 z 19 osób odpowiedziało na to pytanie.

Element ciała/Wiek	Biust/klatka piersiowa	Blizny	Brzuch	Cellulit	Elementy twarzy	Genitalia	Owłosienie ciała	Pięgi	Pośladki
16 - 17 lat	100% 7 os.	29% 2 os.	71% 5 os.	29% 2 os.	71% 5 os.	71% 5 os.	29% 2 os.	-	43% 3 os.
18 - 29 lat	80% 8 os.	10% 1 os.	60% 6 os.	40% 4 os.	50% 5 os.	60% 6 os.	20% 2 os.	10% 1 os.	20% 2 os.
40 - 49 lat	100% 1 os.	-	100% 1 os.	100% 1 os.	-	-	100% 1 os.	-	-
60 lat i więcej	-	-	-	-	-	100% 1 os.	100% 1 os.	100% 1 os.	-
OGÓŁEM	84% 16 os.	16% 3 os.	63% 12 os.	37% 7 os.	53% 10 os.	63% 12 os.	32% 6 os.	11% 2 os.	26% 5 os.

Element ciała/Wiek	Rozstępny	Trądzik	Włosy (na głowie)	Znamiona/ przebarwienia	Zmarszczki	Nogi	Ręce	Zęby	Biodra
16 - 17 lat	14% 1 os.	71% 5 os.	29% 2 os.	29% 2 os.	14% 1 os.	14% 1 os.	14% 1 os.	-	-
18 - 29 lat	40% 4 os.	40% 4 os.	20% 2 os.	30% 3 os.	-	-	-	-	10% 1 os.
40 - 49 lat	100% 1 os.	-	-	-	-	-	-	-	-
60 lat i więcej	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	32% 6 os.	47% 9 os.	21% 4 os.	26% 5 os.	5% 1 os.	5% 1 os.	5% 1 os.	-	5% 1 os.

Element ciała/Wiek	Masa ciała	Skóra	Postawa	Budowa ciała	Inne
16 - 17 lat	-	-	-	-	-
18 - 29 lat	-	-	-	-	10% 1 os.
40 - 49 lat	-	-	-	-	-
60 lat i więcej	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	-	-	-	-	5% 1 os.

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

Pytanie obowiązkowe.

19 z 19 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie
16 - 17 lat	100% 7 os.	-
18 - 29 lat	90% 9 os.	10% 1 os.
40 - 49 lat	100% 1 os.	-
60 lat i więcej	100% 1 os.	-
OGÓŁEM	95% 18 os.	5% 1 os.

Pytanie 5.3. Jeśli tak, opisz w jaki sposób.

Pytanie nieobowiązkowe.

9 z 19 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	-	-	-	-	-	-	33% 1 os.	33% 1 os.	-
18 - 29 lat	-	-	20% 1 os.	-	40% 2 os.	20% 1 os.	20% 1 os.	-	-
OGÓŁEM	-	-	13% 1 os.	-	25% 2 os.	13% 1 os.	25% 2 os.	13% 1 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	-	-	33% 1 os.	-	-	33% 1 os.	33% 1 os.	-
18 - 29 lat	-	-	-	40% 2 os.	20% 1 os.	-	-	60% 3 os.
OGÓŁEM	-	-	13% 1 os.	25% 2 os.	13% 1 os.	13% 1 os.	13% 1 os.	38% 3 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	-	-	-	67% 2 os.	-	-
18 - 29 lat	20% 1 os.	-	-	20% 1 os.	-	-
OGÓŁEM	13% 1 os.	-	-	38% 3 os.	-	-

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie nieobowiązkowe.

9 z 19 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	-	-	-	-	-	-	-	25% 1 os.	25% 1 os.
18 - 29 lat	-	-	-	-	-	-	-	40% 2 os.	20% 1 os.
OGÓŁEM	-	-	-	-	-	-	-	33% 3 os.	22% 2 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
16 - 17 lat	-	-	-	-	-	-	-	1 os.
18 - 29 lat	-	-	-	20% 1 os.	40% 2 os.	-	-	40% 2 os.
OGÓŁEM	-	-	-	11% 1 os.	22% 2 os.	-	-	33% 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
16 - 17 lat	-	-	-	-	-	25% 1 os.	25% 1 os.	-	-
18 - 29 lat	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	-	-	-	-	-	11% 1 os.	11% 1 os.	-	-

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie nieobowiązkowe.

8 z 19 osób odpowiedziało na to pytanie.

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	25% 1 os.	-	-	-	-	-	-	-	-
18 - 29 lat	-	-	-	-	-	-	-	-	25% 1 os.
OGÓŁEM	13% 1 os.	-	-	-	-	-	-	-	13% 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	-	25% 1 os.	25% 1 os.	50% 2 os.	-	-	-	-
18 - 29 lat	-	25% 1 os.	-	25% 1 os.	-	-	-	25% 1 os.
OGÓŁEM	-	25% 2 os.	13% 1 os.	38% 3 os.	-	-	-	13% 1 os.

Pytanie 6.1. Jakie emocje wywołuje w Tobie Twoje ciało?

Pytanie obowiązkowe.

19 z 19 osób odpowiedziało na to pytanie.

Zachwyt						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	29% 2 os.	29% 2 os.	29% 2 os.	14% 1 os.	-	-
18 - 29 lat	10% 1 os.	40% 4 os.	40% 4 os.	10% 1 os.	-	-
40 - 49 lat	-	100% 1 os.	-	-	-	-
60 lat i więcej	-	-	100% 1 os.	-	-	-
OGÓŁEM	16% 3 os.	37% 7 os.	37% 7 os.	11% 2 os.	-	-

Duma						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	14% 1 os.	57% 4 os.	29% 2 os.	-	-	-
18 - 29 lat	30% 3 os.	40% 4 os.	20% 2 os.	10% 1 os.	-	-
40 - 49 lat	-	-	-	100% 1 os.	-	-
60 lat i więcej	-	-	-	100% 1 os.	-	-
OGÓŁEM	21% 4 os.	42% 8 os.	21% 4 os.	16% 3 os.	-	-

Poczucie bycia atrakcyjnym_ną						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	14% 1 os.	29% 2 os.	43% 3 os.	14% 1 os.	-	-
18 - 29 lat	-	20% 2 os.	40% 4 os.	40% 4 os.	-	-
40 - 49 lat	-	100% 1 os.	-	-	-	-
60 lat i więcej	-	-	100% 1 os.	-	-	-
OGÓŁEM	5% 1 os.	26% 5 os.	42% 8 os.	26% 5 os.	-	-

Radość						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	14%	43%	29%	-	-	14%
	1 os.	3 os.	2 os.	-	-	1 os.
18 - 29 lat	20%	40%	30%	10%	-	-
	2 os.	4 os.	3 os.	1 os.	-	-
40 - 49 lat	-	-	100%	-	-	-
	-	-	1 os.	-	-	-
60 lat i więcej	100%	-	-	-	-	-
	1 os.	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	21%	37%	32%	5%	-	5%
	4 os.	7 os.	6 os.	1 os.	-	1 os.

Zadowolenie						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	14%	29%	43%	14%	-	-
	1 os.	2 os.	3 os.	1 os.	-	-
18 - 29 lat	20%	30%	40%	10%	-	-
	2 os.	3 os.	4 os.	1 os.	-	-
40 - 49 lat	-	-	-	100%	-	-
	-	-	-	1 os.	-	-
60 lat i więcej	-	-	100%	-	-	-
	-	-	1 os.	-	-	-
OGÓŁEM	16%	26%	42%	16%	-	-
	3 os.	5 os.	8 os.	3 os.	-	-

Satysfakcja

Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	29% 2 os.	43% 3 os.	29% 2 os.	-	-	-
18 - 29 lat	30% 3 os.	30% 3 os.	20% 2 os.	20% 2 os.	-	-
40 - 49 lat	-	-	100% 1 os.	-	-	-
60 lat i więcej	-	-	100% 1 os.	-	-	-
OGÓŁEM	26% 5 os.	32% 6 os.	32% 6 os.	11% 2 os.	-	-

Zainteresowanie

Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	14% 1 os.	14% 1 os.	29% 2 os.	29% 2 os.	-	14% 1 os.
18 - 29 lat	30% 3 os.	30% 3 os.	20% 2 os.	10% 1 os.	-	10% 1 os.
40 - 49 lat	-	-	100% 1 os.	-	-	-
60 lat i więcej	-	-	-	-	-	100% 1 os.
OGÓŁEM	21% 4 os.	21% 4 os.	26% 5 os.	16% 3 os.	-	16% 3 os.

Komfort						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	14%	57%	29%	-	-	-
	1 os.	4 os.	2 os.			
18 - 29 lat	20%	50%	20%	10%	-	-
	2 os.	5 os.	2 os.	1 os.		
40 - 49 lat	-	-	-	100%	-	-
				1 os.		
60 lat i więcej	-	-	-	-	-	100%
						1 os.
OGÓŁEM	16%	47%	21%	11%	-	5%
	3 os.	9 os.	4 os.	2 os.		1 os.

Niepewność						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	-	-	29%	57%	14%	-
			2 os.	4 os.	1 os.	
18 - 29 lat	-	-	30%	60%	10%	-
			3 os.	6 os.	1 os.	
40 - 49 lat	-	-	-	100%	-	-
				1 os.		
60 lat i więcej	-	-	-	100%	-	-
				1 os.		
OGÓŁEM	-	-	26%	63%	11%	-
			5 os.	12 os.	2 os.	

Dysforia						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	-	-	-	29% 2 os.	71% 5 os.	-
18 - 29 lat	-	-	-	50% 5 os.	50% 5 os.	-
40 - 49 lat	-	-	-	-	100% 1 os.	-
60 lat i więcej	-	-	100% 1 os.	-	-	-
OGÓŁEM	-	-	5% 1 os.	37% 7 os.	58% 11 os.	-

Smutek						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	-	-	29% 2 os.	57% 4 os.	14% 1 os.	-
18 - 29 lat	-	-	50% 5 os.	50% 5 os.	-	-
40 - 49 lat	-	-	-	100% 1 os.	-	-
60 lat i więcej	-	100% 1 os.	-	-	-	-
OGÓŁEM	-	5% 1 os.	37% 7 os.	53% 10 os.	5% 1 os.	-

Wstyd						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	-	-	57% 4 os.	14% 1 os.	29% 2 os.	-
18 - 29 lat	20% 2 os.	20% 2 os.	10% 1 os.	30% 3 os.	20% 2 os.	-
40 - 49 lat	-	-	-	-	100% 1 os.	-
60 lat i więcej	-	100% 1 os.	-	-	-	-
OGÓŁEM	11% 2 os.	16% 3 os.	26% 5 os.	21% 4 os.	26% 5 os.	-

Złość						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	-	14% 1 os.	71% 5 os.	-	14% 1 os.	-
18 - 29 lat	10% 1 os.	20% 2 os.	30% 3 os.	30% 3 os.	10% 1 os.	-
40 - 49 lat	-	-	-	100% 1 os.	-	-
60 lat i więcej	-	-	100% 1 os.	-	-	-
OGÓŁEM	5% 1 os.	16% 3 os.	47% 9 os.	21% 4 os.	11% 2 os.	-

Wstręt						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	-	43% 3 os.	14% 1 os.	29% 2 os.	14% 1 os.	-
18 - 29 lat	30% 3 os.	10% 1 os.	40% 4 os.	10% 1 os.	10% 1 os.	-
40 - 49 lat	-	-	-	100% 1 os.	-	-
60 lat i więcej	-	-	100% 1 os.	-	-	-
OGÓŁEM	16% 3 os.	21% 4 os.	32% 6 os.	21% 4 os.	11% 2 os.	-

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie obowiązkowe.

19 z 19 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	29% 2 os.	-	71% 5 os.
18 - 29 lat	50% 5 os.	-	50% 5 os.
40 - 49 lat	-	100% 1 os.	-
60 lat i więcej	100% 1 os.	-	-
OGÓŁEM	42% 8 os.	5% 1 os.	53% 10 os.

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

Pytanie nieobowiązkowe.

5 z 19 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 różnorodność ciał
16 - 17 lat	-	-	-	-	-	-	100% 1 os.	-
18 - 29 lat	25% 1 os.	-	-	-	-	-	-	25% 1 os.
OGÓŁEM	20% 1 os.	-	-	-	-	-	20% 1 os.	20% 1 os.

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	-	-	-	-	-	-	-	-
18 - 29 lat	-	-	-	-	25% 1 os.	-	25% 1 os.	-
OGÓŁEM	-	-	-	-	20% 1 os.	-	20% 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	-	-	-	-	-	-	-	-
18 - 29 lat	-	-	-	-	-	-	-	25% 1 os.
OGÓŁEM	-	-	-	-	-	-	-	20% 1 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.

Żadna z osób odpowiedziała na to pytanie.

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

Pytanie obowiązkowe.

19 z 19 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie
16 - 17 lat	100% 7 os.	-
18 - 29 lat	90% 9 os.	10% 1 os.
40 - 49 lat	100% 1 os.	-
60 lat i więcej	100% 1 os.	-
OGÓŁEM	95% 18 os.	5% 1 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 19 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (bardzo słaba)	2	3	4	5 (bardzo silna)
16 - 17 lat	-	-	-	14% 1 os.	86% 6 os.
18 - 29 lat	-	-	-	22% 2 os.	78% 7 os.
40 - 49 lat	-	100% 1 os.	-	-	-
60 lat i więcej	-	-	-	-	100% 1 os.
OGÓŁEM	-	6% 1 os.	-	17% 3 os.	78% 14 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 19 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (bardzo słaba)	2	3	4	5 (bardzo silna)
16 - 17 lat	-	-	57% 4 os.	29% 2 os.	14% 1 os.
18 - 29 lat	22% 2 os.	-	11% 1 os.	33% 3 os.	33% 3 os.
40 - 49 lat	-	100% 1 os.	-	-	-
60 lat i więcej	-	-	-	-	100% 1 os.
OGÓŁEM	11% 2 os.	6% 1 os.	28% 5 os.	28% 5 os.	28% 5 os.

Pytanie 10.3. Co wpływa na Twój poziom motywacji?

Pytanie nieobowiązkowe.

Żadna z osób odpowiedziała na to pytanie

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 19 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (bardzo słaba)	2	3	4	5 (bardzo silna)
16 - 17 lat	-	14% 1 os.	14% 1 os.	43% 3 os.	29% 2 os.
18 - 29 lat	33% 3 os.	22% 2 os.	22% 2 os.	11% 1 os.	11% 1 os.
40 - 49 lat	-	100% 1 os.	-	-	-
60 lat i więcej	-	-	-	-	100% 1 os.
OGÓŁEM	17% 3 os.	22% 4 os.	17% 3 os.	22% 4 os.	22% 4 os.

Pytanie 10.5. Skąd wynika potrzeba zmiany wyglądu swojego ciała?

Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru.

18 z 19 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% 7 os.	14% 1 os.	43% 3 os.	29% 2 os.	-
18 - 29 lat	100% 9 os.	11% 1 os.	22% 2 os.	22% 2 os.	-
40 - 49 lat	100% 1 os.	-	-	-	-
60 lat i więcej	100% 1 os.	-	-	100% 1 os.	-
OGÓŁEM	100% 18 os.	11% 2 os.	28% 5 os.	28% 5 os.	-

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

Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru.

18 z 19 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% 1 os.	-	71% 5 os.	14% 1 os.	71% 5 os.
18 - 29 lat	22% 2 os.	22% 2 os.	89% 8 os.	-	44% 4 os.
40 - 49 lat	-	-	-	100% 1 os.	-
60 lat i więcej	-	-	-	100% 1 os.	-
OGÓŁEM	17% 3 os.	11% 2 os.	72% 13 os.	17% 3 os.	50% 9 os.

Odpowiedź/Wiek	Oglądam bądź słucham ciałopozytywnych programów/ audycji/ podcastów/filmów	Podejmuję aktywność fizyczną	Poznaję, oswojam i dbam o moje ciało	Pracuję nad samym sobą (autoterapia, samorefleksja)	Rozmawiam z innymi osobami	Inne
16 - 17 lat	-	-	-	-	43% 3 os.	-
18 - 29 lat	33% 3 os.	11% 1 os.	-	-	67% 6 os.	-
40 - 49 lat	-	-	-	-	-	-
60 lat i więcej	-	-	-	-	100% 1 os.	-
OGÓŁEM	17% 3 os.	6% 1 os.	-	-	56% 10 os.	-

Pytanie 10.7. Jeśli nie podejmujesz takich działań napisz dlaczego.

Pytanie nieobowiązkowe.

Żadna z osób odpowiedziała na to pytanie.

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

Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru.

18 z 19 osób odpowiedziało na to pytanie.

Odpowiedź/ Wiek	Chodzę na wizyty do lekarki_rza specjalisty	Korzystam z chirurgii estetycznej	Nakładam makiijaż	Rezygnuję z używek	Stosuję ćwiczenia fizyczne	Stosuję dietę	Stosuję głodówki/ogranicz am jedzenie	Stosuję kremy lub substancje do użytku domowego mające poprawić wygląd ciała
16 - 17 lat	-	-	71% 5 os.	-	29% 2 os.	29% 2 os.	-	29% 2 os.
18 - 29 lat	22% 2 os.	11% 1 os.	22% 2 os.	11% 1 os.	33% 3 os.	11% 1 os.	-	33% 3 os.
40 - 49 lat	-	-	100% 1 os.	-	100% 1 os.	-	-	-
60 lat i więcej	100% 1 os.	100% 1 os.	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	17% 3 os.	11% 2 os.	44% 8 os.	6% 1 os.	33% 6 os.	17% 3 os.	-	28% 5 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	14% 1 os.	-	14% 1 os.	-	14% 1 os.	-	14% 1 os.
18 - 29 lat	-	-	11% 1 os.	22% 2 os.	-	11% 1 os.	33% 3 os.
40 - 49 lat	-	-	-	-	-	-	-
60 lat i więcej	100% 1 os.	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	11% 2 os.	-	11% 2 os.	11% 2 os.	6% 1 os.	6% 1 os.	22% 4 os.

Pytanie 10.9. Jeśli nie podejmujesz takich działań napisz dlaczego.

Pytanie nieobowiązkowe.

1 z 19 osób odpowiedziało na to pytanie. Pod uwagę wzięto 183 z 197 odpowiedzi.

Odpowiedź/ Wiek	Mam obniżone samopoczucie	Nie ma pieniędzy	Nie mam czasu	Nie mam motywacji	Nie potrzebuję
18 - 29 lat	100% 1 os.	-	-	100% 1 os.	-
OGÓŁEM	100% 1 os.	-	-	100% 1 os.	-

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
18 - 29 lat	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	-	-	-	-	-

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

Pytanie obowiązkowe.

19 z 19 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	86% 6 os.	-	14% 1 os.
18 - 29 lat	90% 9 os.	-	10% 1 os.
40 - 49 lat	-	-	100% 1 os.
60 lat i więcej	-	100% 1 os.	-
OGÓŁEM	79% 15 os.	5% 1 os.	16% 3 os.

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

Pytanie obowiązkowe.

19 z 19 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	86% 6 os.	-	14% 1 os.
18 - 29 lat	100% 10 os.	-	-
40 - 49 lat	100% 1 os.	-	-
60 lat i więcej	-	100% 1 os.	-
OGÓŁEM	89% 17 os.	5% 1 os.	5% 1 os.

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

Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru.

19 z 19 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	71% 5 os.	100% 7 os.	71% 5 os.	100% 7 os.	29% 2 os.	100% 7 os.
18 - 29 lat	90% 9 os.	100% 10 os.	80% 8 os.	80% 8 os.	10% 1 os.	100% 10 os.
40 - 49 lat	-	100% 1 os.	-	-	-	-
60 lat i więcej	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	74% 14 os.	95% 18 os.	68% 13 os.	79% 15 os.	16% 3 os.	89% 17 os.

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 przewycięzania	Zakazanie prawnie "body-shamingu"	Inne
16 - 17 lat	71% 5 os.	43% 3 os.	86% 6 os.	86% 6 os.	100% 7 os.	-
18 - 29 lat	90% 9 os.	60% 6 os.	70% 7 os.	70% 7 os.	50% 5 os.	10% 1 os.
40 - 49 lat	-	-	-	-	-	-
60 lat i więcej	-	-	-	-	100% 1 os.	-
OGÓŁEM	74% 14 os.	47% 9 os.	68% 13 os.	68% 13 os.	68% 13 os.	5% 1 os.