

## Wyniki badania “Czuję siebie”

### Sekcja wyników: Non-binary/genderqueer

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



**115 osób z 4529 badanych zadeklarowało, że identyfikuje się  
jako osoba non-binary/genderqueer**

Tabela 1. Rozkład wieku w grupie

Wiek	Liczba osób	Procentowy udział osób
16 - 17 lat	39	34%
18 - 29 lat	66	57%
30 - 39 lat	6	5%
40 - 49 lat	2	2%
60 lat i więcej	1	1%
Nie chcę podawać	1	1%
<b>OGÓŁEM</b>	<b>115</b>	<b>100%</b>

**Pytanie 2.3.** Czy uważasz się za osobę z niepełnosprawnością?

Pytanie obowiązkowe.

115 z 115 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie
16 - 17 lat	10% 4 os.	90% 35 os.
18 - 29 lat	15% 10 os.	85% 56 os.
30 - 39 lat	-	100% 6 os.
40 - 49 lat	-	100% 2 os.
60 lat i więcej	100% 1 os.	-
Nie chcę podawać	-	100% 1 os.
<b>OGÓŁEM</b>	13% 15 os.	87% 100 os.

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

Pytania obowiązkowe.

17 z 115 osób odpowiedziało na te pytania. Pod uwagę wzięto 15 z 17 odpowiedzi.

Typ niepełnosprawności	Rodzaj niepełnosprawności		
	Wrodzona	Nabyta	Nie chce podawać
16 – 17 lat			
Ruchowa	25% 1 os.	-	-
Sensoryczna	25% 1 os.	-	25% 1 os.
Intelektualna	-	-	-
Sprzężona	-	-	-
Nie chcę podawać	25% 1 os.	-	-
18 - 29 lat			
Ruchowa	-	-	-
Sensoryczna	10% 1 os.	-	10% 1 os.
Intelektualna	10% 1 os.	30% 3 os.	10% 1 os.
Sprzężona	-	-	-
Nie chcę podawać	10% 1 os.	10% 1 os.	10% 1 os.

60 lat i więcej			
Ruchowa	-	-	-
Sensoryczna	-	-	-
Intelektualna	-	<b>100%</b> 1 os.	-
Sprężona	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	-
OGÓŁEM			
Ruchowa	7% 1 os.	-	-
Sensoryczna	14% 2 os.	-	14% 2 os.
Intelektualna	7% 1 os.	<b>28%</b> 4 os.	7% 1 os.
Sprężona	-	-	-
Nie chcę podawać	14% 2 os.	7% 1 os.	7% 1 os.

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

Pytanie obowiązkowe.

115 z 115 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (bardzo nie lubię)	2	3	4	5 (bardzo lubię)
16 - 17 lat	8% 3 os.	31% 12 os.	<b>33%</b> 13 os.	23% 9 osób	5% 2 os.
18 - 29 lat	9% 6 os.	30% 20 os.	<b>32%</b> 21 os.	17% 11 os.	12% 8 os.
30 - 39 lat	-	<b>50%</b> 3 os.	17% 1 os.	17% 1 os.	17% 1 os.
40 - 49 lat	-	-	<b>50%</b> 1 os.	<b>50%</b> 1 os.	-
60 lat i więcej	-	-	-	-	<b>100%</b> 1 os.
Nie chcę podawać	-	<b>100%</b> 1 os.	-	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	<b>8%</b> 9 os.	<b>31%</b> 36 os.	<b>31%</b> 36 os.	<b>19%</b> 22 os.	<b>10%</b> 12 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.

115 z 115 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (w pełni nie akceptuję)	2	3	4	5 (w pełni akceptuję)
16 - 17 lat	13% 5 os.	21% 8 os.	<b>28%</b> 11 os.	15% 6 os.	23% 9 os.
18 - 29 lat	9% 6 os.	26% 17 os.	23% 15 os.	<b>27%</b> 18 os.	15% 10 os.
30 - 39 lat	-	<b>50%</b> 3 os.	17% 1 os.	17% 1 os.	17% 1 os.
40 - 49 lat	-	-	<b>100%</b> 2 os.	-	-
60 lat i więcej	<b>100%</b> 1 os.	-	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	<b>100%</b> 1 os.	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	<b>10%</b> 12 os.	<b>24%</b> 28 os.	<b>26%</b> 30 os.	<b>22%</b> 25 os.	<b>17%</b> 20 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.

115 z 115 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (w pełni nie toleruję)	2	3	4	5 (w pełni toleruję)
16 - 17 lat	-	<b>31%</b> 12 os.	23% 9 os.	21% 8 os.	26% 10 os.
18 - 29 lat	6% 4 os.	11% 7 os.	26% 17 os.	<b>30%</b> 20 os.	27% 18 os.
30 - 39 lat	-	<b>50%</b> 3 os.	17% 1 os.	17% 1 os.	17% 1 os.
40 - 49 lat	-	-	-	<b>100%</b> 2 os.	-
60 lat i więcej	-	-	-	<b>100%</b> 1 os.	-
Nie chcę podawać	-	-	-	<b>100%</b> 1 os.	-
<b>OGÓŁEM</b>	<b>3%</b> 4 os.	<b>19%</b> 22 os.	<b>23%</b> 27 os.	<b>29%</b> 33 os.	<b>25%</b> 29 os.



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

Pytanie obowiązkowe.

115 z 115 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie
16 - 17 lat	100% 39 os.	-
18 - 29 lat	98% 65 os.	2% 1 os.
30 - 39 lat	67% 4 os.	33% 2 os.
40 - 49 lat	100% 2 os.	-
60 lat i więcej	100% 1 os.	-
Nie chcę podawać	100% 1 os.	-
<b>OGÓŁEM</b>	97% 112 os.	3% 3 os.

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

Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru.

112 z 115 osób odpowiedziało na to pytanie.

Element ciała/Wiek	Biust/klatka piersiowa	Blizny	Brzuch	Cellulit	Elementy twarzy	Genitalia	Owłosienie ciała	Pięgi	Pośladki
16 - 17 lat	<b>64%</b> 25 os.	18% 7 os.	74% 29 os.	21% 8 os.	59% 23 os.	36% 14 os.	56% 22 os.	3% 1 os.	23% 9 os.
18 - 29 lat	75% 49 os.	26% 17 os.	<b>82%</b> 53 os.	38% 25 os.	55% 36 os.	28% 18 os.	48% 31 os.	-	42% 27 os.
30 - 39 lat	<b>100%</b> 4 os.	50% 2 os.	75% 3 os.	50% 2 os.	75% 3 os.	75% 3 os.	25% 1 os.	25% 1 os.	50% 2 os.
40 - 49 lat	50% 1 os.	-	<b>100%</b> 2 os.	50% 1 os.	-	-	50% 1 os.	-	-
60 lat i więcej	<b>100%</b> 1 os.	-	-	-	-	<b>100%</b> 1 os.	<b>100%</b> 1 os.	-	<b>100%</b> 1 os.
Nie chcę podawać	<b>100%</b> 1 os.	<b>100%</b> 1 os.	<b>100%</b> 1 os.	<b>100%</b> 1 os.	<b>100%</b> 1 os.	<b>100%</b> 1 os.	<b>100%</b> 1 os.	-	<b>100%</b> 1 os.
<b>OGÓŁEM</b>	<b>72%</b> 81 os.	<b>24%</b> 27 os.	<b>79%</b> 88 os.	<b>33%</b> 37 os.	<b>56%</b> 63 os.	<b>33%</b> 37 os.	<b>51%</b> 57 os.	<b>2%</b> 2 os.	<b>36%</b> 40 os.

Element ciała/Wiek	Rozstępny	Trądzik	Włosy (na głowie)	Znamiona/ przebarwienia	Zmarszczki	Nogi	Ręce	Zęby	Biodra
16 - 17 lat	18% 7 os.	54% 21 os.	26% 10 os.	21% 8 os.	3% 1 os.	8% 3 os.	3% 1 os.	3% 1 os.	-
18 - 29 lat	42% 27 os.	45% 29 os.	37% 24 os.	25% 16 os.	8% 5 os.	18% 12 os.	6% 4 os.	2% 1 os.	2% 1 os.
30 - 39 lat	-	50% 2 os.	50% 2 os.	25% 1 os.	25% 1 os.	-	-	-	-
40 - 49 lat	-	-	-	-	-	-	-	-	-
60 lat i więcej	<b>100%</b> 1 os.	-	-	-	-	-	-	-	-
Nie chcę podawać	-	<b>100%</b> 1 os.	-	<b>100%</b> 1 os.	-	-	-	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	<b>30%</b> 34 os.	<b>47%</b> 53 os.	<b>32%</b> 36 os.	<b>23%</b> 26 os.	<b>6%</b> 7 os.	<b>13%</b> 15 os.	<b>4%</b> 5 os.	<b>2%</b> 2 os.	<b>1%</b> 1 os.

Element ciała/Wiek	Masa ciała	Skóra	Paznokcie	Postawa	Budowa ciała	Plecy	Inne
16 - 17 lat	-	-	-	-	-	-	3% 1 os.
18 - 29 lat	5% 3 os.	3% 2 os.	2% 1 os.	2% 1 os.	5% 3 os.	3% 2 os.	2% 1 os.
30 - 39 lat	-	-	-	-	-	-	-
40 - 49 lat	-	-	-	-	-	-	-
60 lat i więcej	-	-	-	-	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	-	-	-	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	<b>3%</b> 3 os.	<b>2%</b> 2 os.	<b>1%</b> 1 os.	<b>1%</b> 1 os.	<b>3%</b> 3 os.	<b>2%</b> 2 os.	<b>2%</b> 2 os.

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

Pytanie obowiązkowe.

112 z 115 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie
16 - 17 lat	82% 32 os.	18% 7 os.
18 - 29 lat	85% 55 os.	15% 10 os.
30 - 39 lat	100% 4 os.	-
40 - 49 lat	50% 1 os.	50% 1 os.
60 lat i więcej	100% 1 os.	-
Nie chcę podawać	100% 1 os.	-
<b>OGÓŁEM</b>	84% 94 os.	16% 18 os.

**Pytanie 5.3.** Jeśli tak, opisz w jaki sposób.

Pytanie nieobowiązkowe.

54 z 115 osób odpowiedziało na to pytanie. Pod uwagę wzięto 53 z 54 odpowiedzi.

Odpowiedź/ Wiek	Boję się pokazywać moje ciało	Cierpię na zaburzenia odżywiania	Cierpię na zaburzenia psychiczne	Ingeruję w wygląd swojego ciała	Jestem niepewny siebie	Mam autoagresywne myśli	Mam obniżoną samoocenę	Mam obniżone samopoczucie	Mam problemy w pracy
16 - 17 lat	-	8% 1 os.	8% 1 os.	-	15% 2 os.	-	-	31% 4 os.	-
18 - 29 lat	-	3% 1 os.	-	-	11% 4 os.	8% 3 os.	14% 5 os.	8% 3 os.	-
30 - 39 lat	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	-	4% 2 os.	2% 1 os.	-	11% 6 os.	6% 3 os.	9% 5 os.	13% 7 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	8% 1 os.	8% 1 os.	-	31% 4 os.	31% 4 os.	-	-	15% 2 os.
18 - 29 lat	8% 3 os.	8% 3 os.	11% 4 os.	8% 3 os.	35% 13 os.	5% 2 os.	11% 4 os.	30% 11 os.
30 - 39 lat	-	-	-	33% 1 os.	33% 1 os.	-	-	33% 1 os.
<b>OGÓŁEM</b>	mniej niż 1% 4 os.	8% 4 os.	8% 4 os.	15% 8 os.	34% 18 os.	4% 2 os.	8% 4 os.	26% 14 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	-	-	-	23% 3 os.	-	-
18 - 29 lat	-	5% 2 os.	8% 3 os.	16% 6 os.	3% 1 os.	-
30 - 39 lat	-	-	-	-	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	-	<b>4%</b> <b>2 os.</b>	<b>6%</b> <b>3 os.</b>	<b>17%</b> <b>9 os.</b>	<b>2%</b> <b>1 os.</b>	-

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

Pytanie nieobowiązkowe.

49 z 115 osób odpowiedziało na to pytanie.

Odpowiedź/ Wiek	Aktywność fizyczna	Analizowanie mojego wyglądu	Ciąża i/lub rodzicielstwo	Czas/wiek	Dieta	Edukacja	Interakcje z innymi ludźmi	Moje hobby
16 - 17 lat	8% 1 os.	8% 1 os.	-	-	-	-	15% 2 os.	-
18 - 29 lat	6% 2 os.	3% 1 os.	-	3% 1 os.	-	-	14% 5 os.	-
30 - 39 lat	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	<b>6%</b> 3 os.	<b>4%</b> 2 os.	-	<b>2%</b> 1 os.	-	-	<b>14%</b> 7 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	15% 2 os.	-	-	-	-	-	-	15% 2 os.
18 - 29 lat	23% 8 os.	-	-	3% 1 os.	6% 2 os.	6% 2 os.	3% 1 os.	29% 10 os.
30 - 39 lat	-	-	-	<b>100%</b> 1 os.	-	-	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	<b>20%</b> 10 os.	-	-	<b>4%</b> 2 os.	<b>4%</b> 2 os.	<b>4%</b> 2 os.	<b>2%</b> 1 os.	<b>24%</b> 12 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	<b>23%</b> 3 os.	15% 2 os.	-	-	-	15% 2 os.	-	-	8% 1 os.
18 - 29 lat	20% 7 os.	<b>31%</b> 11 os.	-	-	6% 2 os.	3% 1 os.	3% 1 os.	6% 2 os.	-
30 - 39 lat	<b>100%</b> 1 os.	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	<b>22%</b> 11 os.	<b>27%</b> 13 os.	-	-	4% 2 os.	6% 3 os.	2% 1 os.	4% 2 os.	2% 1 os.



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

Pytanie nieobowiązkowe.

53 z 115 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 zabużenia (psychiczne i fizyczne)	Mam trudności z dobraniem ubrań
16 - 17 lat	-	-	-	-	-	7% 1 os.	-	13% 2 os.	-
18 - 29 lat	-	-	3% 1 os.	3% 1 os.	-	3% 1 os.	-	14% 5 os.	3% 1 os.
30 - 39 lat	-	-	-	-	-	-	-	-	-
40 - 49 lat	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	-	-	<b>2%</b> 1 os.	<b>2%</b> 1 os.	-	<b>4%</b> 2 os.	-	<b>13%</b> 7 os.	<b>2%</b> 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	-	13% 2 os.	-	<b>73%</b> 11 os.	-	7% 1 os.	-	-
18 - 29 lat	-	40% 14 os.	3% 1 os.	<b>66%</b> 23 os.	-	-	-	9% 3 os.
30 - 39 lat	-	<b>50%</b> 1 os.	-	<b>50%</b> 1 os.	-	-	-	-
40 - 49 lat	-	-	-	<b>100%</b> 1 os.	-	-	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	-	<b>32%</b> 17 os.	<b>2%</b> 1 os.	<b>68%</b> 36 os.	-	<b>2%</b> 1 os.	-	<b>6%</b> 3 os.

### Pytanie 6.1. Jakie emocje wywołuje w Tobie Twoje ciało?

Pytanie obowiązkowe.

115 z 115 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% 5 os.	<b>31%</b> 12 os.	28% 11 os.	23% 9 os.	3% 1 os.	3% 1 os.
18 - 29 lat	24% 16 os.	<b>30%</b> 20 os.	29% 19 os.	15% 10 os.	2% 1 os.	-
30 - 39 lat	<b>33%</b> 2 os.	17% 1 os.	17% 1 os.	<b>33%</b> 2 os.	-	-
40 - 49 lat	-	-	<b>100%</b> 2 os.	-	-	-
60 lat i więcej	-	-	-	-	<b>100%</b> 1 os.	-
Nie chcę podawać	-	<b>100%</b> 1 os.	-	-	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	<b>20%</b> 23 os.	<b>30%</b> 34 os.	<b>29%</b> 33 os.	<b>18%</b> 21 os.	<b>3%</b> 3 os.	<b>1%</b> 1 os.

## Duma

Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	<b>33%</b> 13 os.	23% 9 os.	18% 7 os.	13% 5 os.	5% 2 os.	8% 3 os.
18 - 29 lat	<b>36%</b> 24 os.	27% 18 os.	23% 15 os.	8% 5 os.	2% 1 os.	5% 3 os.
30 - 39 lat	<b>50%</b> 3 os.	-	17% 1 os.	33% 2 os.	-	-
40 - 49 lat	-	-	<b>100%</b> 2 os.	-	-	-
60 lat i więcej	-	-	-	-	<b>100%</b> 1 os.	-
Nie chcę podawać	-	<b>100%</b> 1 os.	-	-	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	<b>35%</b> 40 os.	<b>24%</b> 28 os.	<b>22%</b> 25 os.	<b>10%</b> 12 os.	<b>3%</b> 4 os.	<b>5%</b> 6 os.

### Poczucie bycia atrakcyjnym\_ną

Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	5% 3 os.	15% 10 os.	17% 11 os.	14% 9 os.	8% 5 os.	2% 1 os.
18 - 29 lat	6% 4 os.	24% 16 os.	35% 23 os.	26% 17 os.	6% 4 os.	3% 2 os.
30 - 39 lat	17% 1 os.	33% 2 os.	17% 1 os.	17% 1 os.	17% 1 os.	-
40 - 49 lat	-	-	100% 2 os.	-	-	-
60 lat i więcej	-	-	-	100% 1 os.	-	-
Nie chcę podawać	-	-	100% 1 os.	-	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	<b>7%</b> <b>8 os.</b>	<b>24%</b> <b>28 os.</b>	<b>33%</b> <b>38 os.</b>	<b>24%</b> <b>28 os.</b>	<b>9%</b> <b>10 os.</b>	<b>3%</b> <b>3 os.</b>

## Radość

Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	23% 9 os.	26% 10 os.	26% 10 os.	18% 7 os.	3% 1 os.	5% 2 os.
18 - 29 lat	21% 14 os.	30% 20 os.	26% 17 os.	18% 12 os.	2% 1 os.	3% 2 os.
30 - 39 lat	50% 3 os.	17% 1 os.	-	33% 2 os.	-	-
40 - 49 lat	-	-	-	100% 2 os.	-	-
60 lat i więcej	100% 1 os.	-	-	-	-	-
Nie chcę podawać	-	100% 1 os.	-	-	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	<b>23%</b> 27 os.	<b>28%</b> 32 os.	<b>23%</b> 27 os.	<b>20%</b> 23 os.	<b>2%</b> 2 os.	<b>3%</b> 4 os.

## Zadowolenie

Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	15% 6 os.	<b>28%</b> 11 os.	23% 9 os.	26% 10 os.	8% 3 os.	-
18 - 29 lat	15% 10 os.	<b>30%</b> 20 os.	29% 19 os.	23% 15 os.	3% 2 os.	-
30 - 39 lat	17% 1 os.	33% 2 os.	-	<b>50%</b> 3 os.	-	-
40 - 49 lat	-	-	-	<b>100%</b> 2 os.	-	-
60 lat i więcej	-	-	-	-	-	<b>100%</b> 1 os.
Nie chcę podawać	-	-	<b>100%</b> 1 os.	-	-	-
<b>OGÓLEM</b>	<b>15%</b> 17 os.	<b>29%</b> 33 os.	<b>25%</b> 29 os.	<b>26%</b> 30 os.	<b>4%</b> 5 os.	<b>1%</b> 1 os.

## Satysfakcja

Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	26% 10 os.	18% 7 os.	<b>33%</b> 13 os.	15% 6 os.	-	8% 3 os.
18 - 29 lat	26% 17 os.	<b>32%</b> 21 os.	21% 14 os.	14% 9 os.	2% 1 os.	6% 4 os.
30 - 39 lat	<b>50%</b> 3 os.	-	17% 1 os.	33% 2 os.	-	-
40 - 49 lat	-	-	-	<b>100%</b> 2 os.	-	-
60 lat i więcej	-	-	-	<b>100%</b> 1 os.	-	-
Nie chcę podawać	-	<b>100%</b> 1 os.	-	-	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	<b>26%</b> 30 os.	<b>25%</b> 29 os.	<b>24%</b> 28 os.	<b>17%</b> 20 os.	<b>1%</b> 1 os.	<b>6%</b> 7 os.

## Zainteresowanie

Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	<b>26%</b> 10 os.	23% 9 os.	10% 4 os.	21% 8 os.	15% 6 os.	5% 2 os.
18 - 29 lat	11% 7 os.	18% 12 os.	<b>33%</b> 22 os.	23% 15 os.	11% 7 os.	5% 3 os.
30 - 39 lat	<b>33%</b> 2 os.	17% 1 os.	<b>33%</b> 2 os.	17% 1 os.	-	-
40 - 49 lat	-	-	<b>50%</b> 1 os.	-	<b>50%</b> 1 os.	-
60 lat i więcej	-	-	<b>100%</b> 1 os.	-	-	-
Nie chcę podawać	<b>100%</b> 1 os.	-	-	-	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	<b>17%</b> 20 os.	<b>19%</b> 22 os.	<b>26%</b> 30 os.	<b>21%</b> 24 os.	<b>12%</b> 14 os.	<b>4%</b> 5 os.



## Komfort

Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	21% 8 os.	13% 5 os.	<b>41%</b> 16 os.	21% 8 os.	3% 1 os.	3% 1 os.
18 - 29 lat	17% 11 os.	21% 14 os.	<b>32%</b> 21 os.	20% 13 os.	9% 6 os.	2% 1 os.
30 - 39 lat	17% 1 os.	17% 1 os.	17% 1 os.	<b>33%</b> 2 os.	17% 1 os.	-
40 - 49 lat	-	-	<b>50%</b> 1 os.	<b>50%</b> 1 os.	-	-
60 lat i więcej	-	<b>100%</b> 1 os.	-	-	-	-
Nie chcę podawać	-	<b>100%</b> 1 os.	-	-	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	<b>17%</b> 20 os.	<b>19%</b> 22 os.	<b>34%</b> 39 os.	<b>21%</b> 24 os.	<b>7%</b> 8 os.	<b>2%</b> 2 os.

## Niepełność

Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	-	15% 6 os.	15% 6 os.	49% 19 os.	21% 8 os.	-
18 - 29 lat	2% 1 os.	15% 10 os.	21% 14 os.	41% 27 os.	20% 13 os.	2% 1 os.
30 - 39 lat	-	33% 2 os.	-	50% 3 os.	17% 1 os.	-
40 - 49 lat	-	-	50% 1 os.	50% 1 os.	-	-
60 lat i więcej	-	100% 1 os.	-	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	-	100% 1 os.	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	<b>1%</b> <b>1 os.</b>	<b>17%</b> <b>19 os.</b>	<b>18%</b> <b>21 os.</b>	<b>44%</b> <b>51 os.</b>	<b>19%</b> <b>22 os.</b>	<b>1%</b> <b>1 os.</b>

## Dysforia

Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	-	26% 10 os.	<b>28%</b> 11 os.	23% 9 os.	13% 5 os.	10% 4 os.
18 - 29 lat	15% 10 os.	14% 9 os.	26% 17 os.	<b>32%</b> 21 os.	8% 5 os.	6% 4 os.
30 - 39 lat	17% 1 os.	<b>33%</b> 2 os.	17% 1 os.	<b>33%</b> 2 os.	-	-
40 - 49 lat	-	-	<b>50%</b> 1 os.	<b>50%</b> 1 os.	-	-
60 lat i więcej	-	-	-	-	<b>100%</b> 1 os.	-
Nie chcę podawać	-	-	-	<b>100%</b> 1 os.	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	<b>10%</b> 11 os.	<b>18%</b> 21 os.	<b>26%</b> 30 os.	<b>30%</b> 34 os.	<b>10%</b> 11 os.	<b>7%</b> 8 os.

## Smutek

Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	10% 4 os.	15% 6 os.	21% 8 os.	<b>31%</b> 12 os.	15% 6 os.	8% 3 os.
18 - 29 lat	17% 11 os.	15% 10 os.	<b>30%</b> 20 os.	<b>30%</b> 20 os.	8% 5 os.	-
30 - 39 lat	-	<b>50%</b> 3 os.	-	33% 2 os.	-	17% 1 os.
40 - 49 lat	-	<b>50%</b> 1 os.	<b>50%</b> 1 os.	-	-	-
60 lat i więcej	-	-	-	-	<b>100%</b> 1 os.	-
Nie chcę podawać	-	-	-	<b>100%</b> 1 os.	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	<b>13%</b> 15 os.	<b>17%</b> 20 os.	<b>25%</b> 29 os.	<b>30%</b> 35 os.	<b>10%</b> 12 os.	<b>3%</b> 4 os.

## Wstyd

Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	10% 4 os.	21% 8 os.	15% 6 os.	<b>28%</b> 11 os.	23% 9 os.	3% 1 os.
18 - 29 lat	14% 9 os.	<b>27%</b> 18 os.	18% 12 os.	26% 17 os.	15% 10 os.	-
30 - 39 lat	-	<b>50%</b> 3 os.	-	33% 2 os.	17% 1 os.	-
40 - 49 lat	-	<b>50%</b> 1 os.	<b>50%</b> 1 os.	-	-	-
60 lat i więcej	-	-	-	-	<b>100%</b> 1 os.	-
Nie chcę podawać	-	-	-	-	<b>100%</b> 1 os.	-
<b>OGÓŁEM</b>	<b>11%</b> 13 os.	<b>26%</b> 30 os.	<b>17%</b> 19 os.	<b>26%</b> 30 os.	<b>19%</b> 22 os.	<b>1%</b> 1 os.

## Złość

Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	21% 8 os.	10% 4 os.	21% 8 os.	<b>33%</b> 13 os.	10% 4 os.	5% 2 os.
18 - 29 lat	<b>30%</b> 20 os.	23% 15 os.	18% 12 os.	23% 15 os.	6% 4 os.	-
30 - 39 lat	-	<b>33%</b> 2 os.	17% 1 os.	<b>33%</b> 2 os.	17% 1 os.	-
40 - 49 lat	<b>50%</b> 1 os.	-	<b>50%</b> 1 os.	-	-	-
60 lat i więcej	-	-	-	-	<b>100%</b> 1 os.	-
Nie chcę podawać	-	-	<b>100%</b> 1 os.	-	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	<b>25%</b> 29 os.	<b>18%</b> 21 os.	<b>20%</b> 23 os.	<b>26%</b> 30 os.	<b>9%</b> 10 os.	<b>2%</b> 2 os.

## Wstręt

Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	21% 8 os.	<b>26%</b> 10 os.	21% 8 os.	18% 7 os.	15% 6 os.	
18 - 29 lat	<b>29%</b> 19 os.	21% 14 os.	27% 18 os.	15% 10 os.	5% 3 os.	3% 2 os.
30 - 39 lat	<b>33%</b> 2 os.	17% 1 os.	17% 1 os.	<b>33%</b> 2 os.		
40 - 49 lat	<b>50%</b> 1 os.	<b>50%</b> 1 os.				
60 lat i więcej					<b>100%</b> 1 os.	
Nie chcę podawać				<b>100%</b> 1 os.		
<b>OGÓŁEM</b>	<b>26%</b> 30 os.	<b>23%</b> 26 os.	<b>23%</b> 27 os.	<b>17%</b> 20 os.	<b>9%</b> 10 os.	<b>2%</b> 2 os.

**Pytanie 6.2.** Czy robisz bądź robił\_ś coś, aby wzmocnić pozytywne emocje wobec swojego ciała?

Pytanie obowiązkowe.

115 z 115 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	72% 28 os.	3% 1 os.	26% 10 os.
18 - 29 lat	68% 45 os.	8% 5 os.	24% 16 os.
30 - 39 lat	33% 2 os.	67% 4 os.	-
40 - 49 lat	50% 1 os.	50% 1 os.	-
60 lat i więcej	100% 1 os.	-	-
Nie chcę podawać	-	-	100% 1 os.
<b>OGÓŁEM</b>	<b>67%</b> 77 os.	<b>10%</b> 11 os.	<b>23%</b> 27 os.



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

Pytanie nieobowiązkowe.

49 z 115 osób odpowiedziało na to pytanie. Pod uwagę wzięto 48 z 49 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	-	-	-	-	7% 1 os.	-	29% 4 os.	-
18 - 29 lat	3% 1 os.	13% 4 os.	3% 1 os.	6% 2 os.	-	-	10% 3 os.	10% 3 os.
30 - 39 lat	-	-	50% 1 os.	-	-	-	-	-
40 - 49 lat	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	<b>2%</b> 1 os.	<b>8%</b> 4 os.	<b>4%</b> 2 os.	<b>4%</b> 2 os.	<b>2%</b> 1 os.	-	<b>15%</b> 7 os.	<b>6%</b> 3 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	-	<b>57%</b> 8 os.	-	-	-	7% 1 os.	14% 2 os.	-
18 - 29 lat	-	23% 7 os.	3% 1 os.	6% 2 os.	10% 3 os.	16% 5 os.	6% 2 os.	-
30 - 39 lat	-	-	-	-	-	-	-	-
40 - 49 lat	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	-	<b>31%</b> 15 os.	<b>2%</b> 1 os.	<b>4%</b> 2 os.	<b>6%</b> 3 os.	<b>13%</b> 6 os.	<b>8%</b> 4 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 (farbuję 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	14% 2 os.	29% 4 os.	14% 2 os.	-	-	-	21% 3 os.	14% 2 os.
18 - 29 lat	13% 4 os.	23% 7 os.	3% 1 os.	13% 4 os.	3% 1 os.	6% 2 os.	<b>29%</b> 9 os.	3% 1 os.
30 - 39 lat	-	<b>50%</b> 1 os.	-	<b>50%</b> 1 os.	-	-	-	-
40 - 49 lat	-	<b>100%</b> 1 os.	-	-	-	-	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	<b>13%</b> 6 os.	<b>27%</b> 13 os.	<b>6%</b> 3 os.	<b>10%</b> 5 os.	<b>2%</b> 1 os.	<b>4%</b> 2 os.	<b>25%</b> 12 os.	<b>6%</b> 3 os.

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

Pytanie nieobowiązkowe.

7 z 115 osób odpowiedziało na to pytanie.

Odpowiedź/ Wiek	Nie mam potrzeby	Nie wiem	Nie myślę o tym	Mam obniżone samopoczucie	Nie mam motywacji	Nie mam czasu	Nie wierzę, że mogę coś zmienić
16 - 17 lat	-	-	-	-	-	-	-
18 - 29 lat	<b>33%</b> 1 os.	-	-	<b>33%</b> 1 os.	-	-	-
30 - 39 lat	<b>33%</b> 1 os.	-	-	-	-	-	<b>33%</b> 1 os.
<b>OGÓŁEM</b>	<b>29%</b> 2 os.	-	-	<b>14%</b> 1 os.	-	-	<b>14%</b> 1 os.

Odpowiedź/ Wiek	Nie chcę zaakceptować swojego ciała, chcę je zmienić	Moje próby wzmocnienia pozytywnych emocji się nie udały	Nie potrafię zaakceptować mojego ciała	Nie wiem jak to się robi	Przeszkadza mi moja choroba	Inne
16 - 17 lat	-	-	-	-	<b>100%</b> 1 os.	-
18 - 29 lat	-	-	<b>33%</b> 1 os.	-	-	-
30 - 39 lat	<b>33%</b> 1 os.	-	-	-	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	<b>14%</b> 1 os.	-	<b>14%</b> 1 os.	-	<b>14%</b> 1 os.	-

**Pytanie 9.** Czy dążysz lub dążył\_ś do zmiany wyglądu swojego ciała?

Pytanie obowiązkowe.

115 z 115 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie
16 - 17 lat	97% 38 os.	3% 1 os.
18 - 29 lat	88% 58 os.	12% 8 os.
30 - 39 lat	67% 4 os.	33% 2 os.
40 - 49 lat	100% 2 os.	-
60 lat i więcej	100% 1 os.	-
Nie chcę podawać	100% 1 os.	-
<b>OGÓŁEM</b>	<b>90%</b> <b>104 os.</b>	<b>10%</b> <b>11 os.</b>

**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.

104 z 115 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (bardzo słaba)	2	3	4	5 (bardzo silna)
16 - 17 lat	3% 1 os.	3% 1 os.	21% 8 os.	29% 11 os.	45% 17 os.
18 - 29 lat	-	-	10% 6 os.	31% 18 os.	59% 34 os.
30 - 39 lat	-	-	25% 1 os.	50% 2 os.	25% 1 os.
40 - 49 lat	-	-	50% 1 os.	50% 1 os.	-
60 lat i więcej	-	-	-	-	100% 1 os.
Nie chcę podawać	-	-	-	-	100% 1 os.
<b>OGÓŁEM</b>	<b>1%</b> <b>1 os.</b>	<b>1%</b> <b>1 os.</b>	<b>15%</b> <b>16 os.</b>	<b>31%</b> <b>32 os.</b>	<b>52%</b> <b>54 os.</b>

**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.

104 z 115 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (bardzo słaba)	2	3	4	5 (bardzo silna)
16 - 17 lat	3% 1 os.	21% 8 os.	26% 10 os.	<b>29%</b> 11 os.	21% 8 os.
18 - 29 lat	7% 4 os.	17% 10 os.	24% 14 os.	<b>28%</b> 16 os.	24% 14 os.
30 - 39 lat	-	-	<b>75%</b> 3 os.	25% 1 os.	-
40 - 49 lat	-	-	<b>100%</b> 2 os.	-	-
60 lat i więcej	-	-	-	-	<b>100%</b> 1 os.
Nie chcę podawać	-	-	-	<b>100%</b> 1 os.	-
<b>OGÓŁEM</b>	<b>5%</b> 5 os.	<b>17%</b> 18 os.	<b>28%</b> 29 os.	<b>28%</b> 29 os.	<b>22%</b> 23 os.

**Pytanie 10.3.** Co wpływa na Twój poziom motywacji?

Pytanie nieobowiązkowe.

31 z 115 osób odpowiedziało na to pytanie. Pod uwagę wzięto 30 z 31 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	-	22% 2 os.	-	22% 2 os.	-	-	-	-
18 - 29 lat	-	10% 2 os.	-	15% 3 os.	25% 5 os.	-	10% 2 os.	-
30 - 39 lat	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	-	<b>13%</b> 4 os.	-	<b>17%</b> 5 os.	<b>17%</b> 5 os.	-	<b>7%</b> 2 os.	-

Odpowiedź/ Wiek	Podjęcie 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	<b>33%</b> 3 os.	22% 2 os.	11% 1 os.	-	-	-	-
18 - 29 lat	<b>35%</b> 7 os.	15% 3 os.	5% 1 os.	5% 1 os.	-	-	5% 1 os.
30 - 39 lat	<b>100%</b> 1 os.	-	-	-	-	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	<b>37%</b> 11 os.	<b>17%</b> 5 os.	<b>7%</b> 2 os.	<b>3%</b> 1 os.	-	-	<b>3%</b> 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.

104 z 115 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (bardzo słaba)	2	3	4	5 (bardzo silna)
16 - 17 lat	11% 4 os.	11% 4 os.	21% 8 os.	18% 7 os.	<b>39%</b> 15 os.
18 - 29 lat	10% 6 os.	9% 5 os.	14% 8 os.	31% 18 os.	<b>36%</b> 21 os.
30 - 39 lat	<b>50%</b> 2 os.	-	25% 1 os.	-	25% 1 os.
40 - 49 lat	-	-	<b>100%</b> 2 os.	-	-
60 lat i więcej	-	-	-	-	<b>100%</b> 1 os.
Nie chcę podawać	-	-	-	-	<b>100%</b> 1 os.
<b>OGÓŁEM</b>	<b>12%</b> 12 os.	<b>9%</b> 9 os.	<b>18%</b> 19 os.	<b>24%</b> 25 os.	<b>38%</b> 39 os.



### Pytanie 10.5. Skąd wynika potrzeba zmiany wyglądu swojego ciała?

Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru.

104 z 115 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	84% 32 os.	11% 4 os.	58% 22 os.	11% 4 os.	-
18 - 29 lat	83% 48 os.	22% 13 os.	64% 37 os.	22% 13 os.	-
30 - 39 lat	100% 4 os.	-	25% 1 os.	100% 4 os.	-
40 - 49 lat	50% 1 os.	-	50% 1 os.	-	-
60 lat i więcej	-	-	100% 1 os.	-	-
Nie chcę podawać	100% 1 os.	-	100% 1 os.	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	<b>83%</b> <b>86 os.</b>	<b>16%</b> <b>17 os.</b>	<b>61%</b> <b>63 os.</b>	<b>20%</b> <b>21 os.</b>	-

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

Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru.

104 z 115 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 ciałaopoztywne blogi/ fora/ profile w social mediach
16 - 17 lat	11% 4 os.	34% 13 os.	66% 25 os.	16% 6 os.	<b>68%</b> 26 os.
18 - 29 lat	36% 21 os.	16% 9 os.	<b>64%</b> 37 os.	7% 4 os.	59% 34 os.
30 - 39 lat	<b>50%</b> 2 os.	<b>50%</b> 2 os.	<b>50%</b> 2 os.	<b>50%</b> 2 os.	25% 1 os.
40 - 49 lat	-	-	<b>50%</b> 1 os.	-	<b>50%</b> 1 os.
60 lat i więcej	-	-	<b>100%</b> 1 os.	-	<b>100%</b> 1 os.
Nie chcę podawać	<b>100%</b> 1 os.	-	<b>100%</b> 1 os.	-	<b>100%</b> 1 os.
<b>OGÓŁEM</b>	<b>36%</b> 37 os.	<b>14%</b> 15 os.	<b>64%</b> 67 os.	<b>12%</b> 12 os.	<b>62%</b> 64 os.

Odpowiedź/Wiek	Oglądam bądź słucham ciałopozytywnych programów/ audycji/ podcastów/ filmów	Podjęmę aktywność fizyczną	Poznaję, oswojam i dbam o moje ciało	Pracuję nad samym sobą (autoterapia, samorefleksja)	Rozmawiam z innymi osobami	Inne
16 - 17 lat	32% 12 os.	-	-	-	34% 13 os.	-
18 - 29 lat	31% 18 os.	-	-	-	59% 34 os.	3% 2 os.
30 - 39 lat	-	-	-	-	25% 1 os.	-
40 - 49 lat	<b>50%</b> 1 os.	-	-	-	<b>50%</b> 1 os.	-
60 lat i więcej	<b>100%</b> 1 os.	-	-	-	-	-
Nie chcę podawać	<b>100%</b> 1 os.	-	-	-	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	<b>32%</b> 33 os.	<b>12%</b> 12 os.	-	-	<b>47%</b> 49 os.	<b>2%</b> 2 os.

**Pytanie 10.7.** Jeśli nie podejmujesz takich działań napisz dlaczego.

Pytanie nieobowiązkowe.

4 z 115 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 myślałem o tym	Nie potrzebuję podejmować takich działań
16 - 17 lat	-	<b>100%</b> 1 os.	-	-	-	-	-	-
18 - 29 lat	-	-	-	-	-	-	-	<b>50%</b> 1 os.
30 - 39 lat	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	-	<b>25%</b> 1 os.	-	-	-	-	-	<b>25%</b> 1 os.

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/robię_m mi nie pomaga	Trudno mi mówić o tym z innymi	Wstydę się	Inne
16 - 17 lat	-	-	-	-	-	-	-	-
18 - 29 lat	-	-	-	<b>50%</b> 1 os.	-	-	-	-
30 - 39 lat	-	-	-	<b>100%</b> 1 os.	-	-	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	-	-	-	<b>50%</b> 2 os.	-	-	-	-

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

Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru.

104 z 115 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 głódówki/ograniczam jedzenie	Stosuję kremy lub substancje do użytku domowego mające poprawić wygląd ciała
16 - 17 lat	5% 2 os.	-	63% 24 os.	11% 4 os.	29% 11 os.	29% 11 os.	5% 2 os.	39% 15 os.
18 - 29 lat	10% 6 os.	3% 2 os.	59% 34 os.	29% 17 os.	36% 21 os.	31% 18 os.	2% 1 os.	47% 27 os.
30 - 39 lat	50% 2 os.	-	-	25% 1 os.	50% 2 os.	25% 1 os.	-	25% 1 os.
40 - 49 lat	-	-	50% 1 os.	50% 1 os.	100% 2 os.	50% 1 os.	-	50% 1 os.
60 lat i więcej	-	-	100% 1 os.	-	-	-	-	100% 1 os.
Nie chcę podawać	-	-	100% 1 os.	-	-	-	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	<b>10%</b> 10 os.	<b>2%</b> 2 os.	<b>59%</b> 61 os.	<b>22%</b> 23 os.	<b>35%</b> 36 os.	<b>30%</b> 31 os.	<b>3%</b> 3 os.	<b>43%</b> 45 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	11% 4 os.	-	24% 9 os.	32% 12 os.	3% 1 os.	5% 2 os.	-
18 - 29 lat	17% 10 os.	5% 3 os.	21% 12 os.	40% 23 os.	2% 1 os.	9% 5 os.	3% 2 os.
30 - 39 lat	-	25% 1 os.	-	50% 2 os.	-	25% 1 os.	-
40 - 49 lat	50% 1 os.	-	50% 1 os.	100% 2 os.	-	-	-
60 lat i więcej	100% 1 os.	100% 1 os.	100% 1 os.	-	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	-	-	100% 1 os.	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	<b>15%</b> 16 os.	<b>5%</b> 5 os.	<b>22%</b> 23 os.	<b>38%</b> 39 os.	<b>3%</b> 3 os.	<b>8%</b> 8 os.	<b>2%</b> 2 os.

**Pytanie 10.9.** Jeśli nie podejmujesz takich działań napisz dlaczego.

Pytanie nieobowiązkowe.

7 z 115 osób odpowiedziało na to pytanie. Pod uwagę wzięto 6 z 7 odpowiedzi.

Odpowiedź/ Wiek	Mam obniżone samopoczucie	Nie ma pieniędzy	Nie mam czasu	Nie mam motywacji	Nie potrzebuję
16 - 17 lat	-	-	-	50% 1 os.	50% 1 os.
18 - 29 lat	-	-	-	-	100% 4 os.
<b>OGÓŁEM</b>	-	-	-	17% 1 os.	83% 5 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
16 - 17 lat	-	-	-	-	-
18 - 29 lat	-	-	-	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	-	-	-	-	-

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

Pytanie obowiązkowe.

115 z 115 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	77% 30 os.	-	23% 9 os.
18 - 29 lat	76% 50 os.	3% 2 os.	21% 14 os.
30 - 39 lat	17% 1 os.	33% 2 os.	50% 3 os.
40 - 49 lat	50% 1 os.	50% 1 os.	-
60 lat i więcej	-	100% 1 os.	-
Nie chcę podawać	-	-	100% 1 os.
<b>OGÓŁEM</b>	71% 82 os.	5% 6 os.	23% 27 os.



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

Pytanie obowiązkowe.

115 z 115 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	97% 38 os.	-	3% 1 os.
18 - 29 lat	92% 61 os.	-	8% 5 os.
30 - 39 lat	83% 5 os.	17% 1 os.	-
40 - 49 lat	100% 2 os.	-	-
60 lat i więcej	-	100% 1 os.	-
Nie chcę podawać	100% 1 os.	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	93% 107 os.	2% 2 os.	5% 6 os.

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

Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru.

115 z 115 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	72% 28 os.	100% 39 os.	79% 31 os.	90% 35 os.	18% 7 os.	90% 35 os.
18 - 29 lat	61% 40 os.	98% 65 os.	82% 54 os.	86% 57 os.	18% 12 os.	89% 59 os.
30 - 39 lat	50% 3 os.	83% 5 os.	67% 4 os.	67% 4 os.	17% 1 os.	83% 5 os.
40 - 49 lat	100% 2 os.	100% 2 os.	50% 1 os.	50% 1 os.	-	100% 2 os.
60 lat i więcej	-	-	-	-	100% 1 os.	-
Nie chcę podawać	100% 1 os.	100% 1 os.	100% 1 os.	100% 1 os.	-	100% 1 os.
<b>OGÓŁEM</b>	<b>64%</b> <b>74 os.</b>	<b>97%</b> <b>112 os.</b>	<b>79%</b> <b>91 os.</b>	<b>85%</b> <b>98 os.</b>	<b>18%</b> <b>21 os.</b>	<b>89%</b> <b>102 os.</b>

Odpowiedź/ Wiek	Uwidacznianie marginalizowanych grup społecznych	Wprowadzenie konieczności oznaczania przerabianych komputerowo zdjęć	Wspieranie fundacji i organizacji ciałopozytywnych	Zwiększenie powszechnych informacji o kompleksach i spos.ch ich przewyciężania	Zakazanie prawnie "body-shamingu"	Inne
16 - 17 lat	85% 33 os.	59% 23 os.	62% 24 os.	77% 30 os.	56% 22 os.	-
18 - 29 lat	79% 52 os.	58% 38 os.	58% 38 os.	65% 43 os.	52% 34 os.	3% 2 os.
30 - 39 lat	67% 4 os.	50% 3 os.	33% 2 os.	33% 2 os.	17% 1 os.	-
40 - 49 lat	<b>100%</b> 2 os.	<b>100%</b> 2 os.	<b>50%</b> 1 os.	-	-	-
60 lat i więcej	<b>100%</b> 1 os.	-	-	-	<b>100%</b> 1 os.	-
Nie chcę podawać	<b>100%</b> 1 os.	<b>100%</b> 1 os.	<b>100%</b> 1 os.	<b>100%</b> 1 os.	-	-
<b>OGÓŁEM</b>	<b>81%</b> <b>93 os.</b>	<b>58%</b> <b>67 os.</b>	<b>57%</b> <b>66 os.</b>	<b>66%</b> <b>76 os.</b>	<b>50%</b> <b>58 os.</b>	<b>2%</b> <b>2 os.</b>