Wyniki badania “Czuję siebie”

Sekcja wyników: Ogólne

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

Płeć	Liczba osób	Procentowy udział osób
Agender	57	1%
Bigender/multigender	20	mniej niż 1%
Demigender	36	1%
Gender fluid	45	1%
Non-binary/genderqueer	115	3%
Mężczyzna	87	2%
Mężczyzna transpłciowy	19	mniej niż 1%
Kobieta	4020	89%
Kobieta transpłciowa	13	mniej niż 1%
Inne	136	3%
OGÓŁEM	**4516**	**100%**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Wiek	Liczba osób	Procentowy udział osób
16 - 17 lat	588	13%
18 - 29 lat	2916	65%
30 - 39 lat	731	16%
40 - 49 lat	219	5%
50 – 59 lat	31	1%
60 lat i więcej	8	mniej niż 1%
Nie chcę podawać	23	1%
OGÓŁEM	**4516**	**100%**

Pytanie 2.3. Czy uważasz się za osobę z niepełnosprawnością?

Pytanie obowiązkowe.

4516 z 4516 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie
16 - 17 lat	3% 18 os.	97% 570 os.
18 - 29 lat	4% 129 os.	96% 2787 os.
30 - 39 lat	3% 22 os.	97% 709 os.
40 - 49 lat	4% 9 os.	96% 210 os.
50 – 59 lat	10% 3 os.	90% 28 os.
60 lat i więcej	38% 3 os.	63% 5 os.
Nie chcę podawać	-	100% 23 os.
OGÓŁEM	**4%** **184 os.**	**96%** **4332 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytania obowiązkowe.

193 z 4516 osób odpowiedziało na te pytania. Pod uwagę wzięto 184 ze 193 odpowiedzi.

Typ niepełnosprawności / Rodzaj niepełnosprawności	Wrodzona	Nabyta	Nie chcę podawać
16 – 17 lat			
Ruchowa	6% 1 os.	17% 3 os.	-
Sensoryczna	17% 3 os.	-	6% 1 os.
Intelektualna	17% 3 os.	6% 1 os.	-
Sprzężona	-	-	-
Nie chcę podawać	**22%** 4 os.	6% 1 os.	6% 1 os.
18 - 29 lat			
Ruchowa	12% 16 os.	**19%** 25 os.	2% 2 os.
Sensoryczna	13% 17 os.	6% 8 os.	2% 2 os.
Intelektualna	2% 2 os.	8% 10 os.	1% 1 os.
Sprzężona	7% 9 os.	3% 4 os.	-

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Nie chcę podawać	6% 8 os.	16% 20 os.	4% 5 os.
30 - 39 lat			
Ruchowa	9% 2 os.	**41%** 9 os.	-
Sensoryczna	5% 1 os.	5% 1 os.	-
Intelektualna	-	5% 1 os.	-
Sprzężona	-	5% 1 os.	-
Nie chcę podawać	-	14% 3 os.	18% 4 os.
40 - 49 lat			
Ruchowa	11% 1 os.	**44%** 4 os.	-
Sensoryczna	-	22% 2 os.	-
Intelektualna	11% 1 os.	-	-
Sprzężona	-	11% 1 os.	-
Nie chcę podawać	-	-	-
50 - 59 lat			
Ruchowa	33% 1 os.	**67%** 2 os.	-
Sensoryczna	-	-	-
Intelektualna	-	-	-
Sprzężona	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	-

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

60 lat i więcej			
Ruchowa	-	**33%** 1 os.	-
Sensoryczna	-	-	-
Intelektualna	-	**33%** 1 os.	-
Sprzężona	-	**33%** 1 os.	-
Nie chcę podawać	-	-	-
OGÓŁEM			
Ruchowa	**11%** **21 os.**	**24%** **44 os.**	**1%** **2 os.**
Sensoryczna	**11%** **21 os.**	**6%** **11 os.**	**2%** **3 os.**
Intelektualna	**3%** **6 os.**	**7%** **13 os.**	**1%** **1 os.**
Sprzężona	**5%** **9 os.**	**4%** **7 os.**	**-**
Nie chcę podawać	**7%** **12 os.**	**13%** **24 os.**	**5%** **10 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.

4516 z 4516 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (bardzo nie lubię)	2	3	4	5 (bardzo lubię)
16 - 17 lat	9% 55 os.	27% 158 os.	**35%** 204 os.	23% 133 os.	6% 38 os.
18 - 29 lat	8% 222 os.	22% 651 os.	**36%** 1040 os.	27% 798 os.	7% 205 os.
30 - 39 lat	7% 53 os.	21% 156 os.	**33%** 243 os.	29% 211 os.	9% 68 os.
40 - 49 lat	3% 7 os.	15% 32 os.	**33%** 72 os.	31% 68 os.	18% 40 os.
50 – 59 lat	3% 1 os.	16% 5 os.	**35%** 11 os.	29% 9 os.	16% 5 os.
60 lat i więcej	-	-	13% 1 os.	**50%** 4 os.	38% 3 os.
Nie chcę podawać	22% 5 os.	**30%** 7 os.	**30%** 7 os.	4% 1 os.	13% 3 os.
OGÓŁEM	**8%** **343 os.**	**22%** **1009 os.**	**35%** **1578 os.**	**27%** **1224 os.**	**8%** **362 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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.

4516 z 4516 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (w pełni nie akceptuję)	2	3	4	5 (w pełni akceptuję)
16 - 17 lat	9% 50 os.	26% 152 os.	**29%** 168 os.	26% 155 os.	11% 63 os.
18 - 29 lat	7% 204 os.	22% 642 os.	**31%** 895 os.	29% 841 os.	11% 334 os.
30 - 39 lat	6% 45 os.	22% 159 os.	**31%** 224 os.	29% 209 os.	13% 94 os.
40 - 49 lat	2% 4 os.	13% 28 os.	33% 72 os.	**35%** 77 os.	17% 38 os.
50 – 59 lat	-	16% 5 os.	**39%** 12 os.	29% 9 os.	16% 5 os.
60 lat i więcej	13% 1 os.	-	13% 1 os.	**38%** 3 os.	**38%** 3 os.
Nie chcę podawać	26% 6 os.	**39%** 9 os.	13% 3 os.	13% 3 os.	9% 2 os.
OGÓŁEM	**7% 310 os.**	**22% 995 os.**	**30% 1375 os.**	**29% 1297 os.**	**12% 539 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.

4516 z 4516 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (w pełni nie toleruję)	2	3	4	5 (w pełni toleruję)
16 - 17 lat	6% 35 os.	16% 95 os.	**28%** 166 os.	27% 157 os.	23% 135 os.
18 - 29 lat	4% 118 os.	13% 386 os.	**29%** 838 os.	27% 798 os.	27% 776 os.
30 - 39 lat	3% 25 os.	14% 104 os.	26% 187 os.	28% 205 os.	**29%** 210 os.
40 - 49 lat	1% 3 os.	7% 15 os.	24% 53 os.	30% 66 os.	**37%** 82 os.
50 – 59 lat	-	10% 3 os.	19% 6 os.	32% 10 os.	**39%** 12 os.
60 lat i więcej	-	-	-	38% 3 os.	**62%** 5 os.
Nie chcę podawać	13% 3 os.	22% 5 os.	**35%** 8 os.	13% 3 os.	17% 4 os.
OGÓŁEM	**4%** **184 os.**	**13%** **608 os.**	**28%** **1258 os.**	**28%** **1242 os.**	**27%** **1224 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie obowiązkowe.

4516 z 4516 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie
16 - 17 lat	99% 582 os.	1% 6 os.
18 - 29 lat	99% 2892 os.	1% 24 os.
30 - 39 lat	98% 719 os.	2% 12 os.
40 - 49 lat	97% 212 os.	3% 7 os.
50 – 59 lat	97% 30 os.	3% 1 os.
60 lat i więcej	88% 7 os.	13% 1 os.
Nie chcę podawać	100% 23 os.	-
OGÓŁEM	**99%** **4465 os.**	**1%** **51 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru.

4465 z 4516 osób odpowiedziało na to pytanie

Element ciała/Wiek	Biust/klatka piersiowa	Blizny	Brzuch	Cellulit	Elementy twarzy	Genitalia	Owłosienie ciała	Piegi	Pośladki
16 - 17 lat	55% 324 os.	21% 126 os.	**76%** 449 os.	35% 205 os.	64% 376 os.	25% 147 os.	52% 308 os.	2% 13 os.	38% 225 os.
18 - 29 lat	50% 1465 os.	22% 642 os.	**73%** 2139 os.	43% 1266 os.	54% 1574 os.	19% 555 os.	47% 1373 os.	3% 80 os.	34% 981 os.
30 - 39 lat	49% 356 os.	14% 105 os.	**75%** 545 os.	46% 337 os.	43% 314 os.	13% 96 os.	39% 284 os.	2% 14 os.	27% 200 os.
40 - 49 lat	39% 86 os.	9% 20 os.	**64%** 141 os.	33% 73 os.	36% 78 os.	7% 16 os.	30% 65 os.	2% 4 os.	17% 38 os.
50 – 59 lat	48% 15 os.	6% 2 os.	**58%** 18 os.	32% 10 os.	32% 10 os.	3% 1 os.	29% 9 os.	3% 1 os.	13% 4 os.
60 lat i więcej	25% 2 os.	13% 1 os.	25% 2 os.	25% 2 os.	**38%** 3 os.	25% 2 os.	**38%** 3 os.	25% 2 os.	13% 1 os.
Nie chcę podawać	39% 9 os.	30% 7 os.	65% 15 os.	30% 7 os.	**70%** 16 os.	30% 7 os.	48% 11 os.	-	43% 10 os.
OGÓŁEM	**50%** **2257 os.**	**20%** **903 os.**	**73%** **3309 os.**	**42%** **1900 os.**	**53%** **2371 os.**	**18%** **824 os.**	**45%** **2053 os.**	**3%** **114 os.**	**32%** **1459 os.**

DZIEWUCHY BEZ EWUCHY

Element ciała/Wiek	Rozstępy	Trądzik	Włosy (na głowie)	Znamiona/ przebarwienia	Zmarszczki	Nogi	Ręce	Zęby	Biodra
16 - 17 lat	33% 196 os.	57% 335 os.	22% 132 os.	20% 118 os.	4% 23 os.	10% 58 os.	4% 24 os.	2% 9 os.	1% 7 os.
18 - 29 lat	38% 1098 os.	48% 1405 os.	23% 663 os.	20% 580 os.	6% 188 os.	11% 315 os.	3% 94 os.	2% 61 os.	1% 29 os.
30 - 39 lat	34% 246 os.	34% 252 os.	23% 171 os.	14% 103 os.	16% 118 os.	10% 73	2% 16 os.	4% 27 os.	0% 3 os.
40 - 49 lat	21% 46 os.	21% 47 os.	25% 54 os.	13% 28 os.	18% 40 os.	14% 30 os.	1% 3 os.	2% 4 os.	0% 1 os.
50 – 59 lat	13% 4 os.	19% 6 os.	23% 7 os.	10% 3 os.	29% 9 os.	10% 3 os.	3% 1 os.	3% 1 os.	-
60 lat i więcej	13% 1 os.	13% 1 os.	13% 1 os.	-	13% 1 os.	-	-	-	-
Nie chcę podawać	26% 6 os.	61% 14 os.	17% 4 os.	22% 5 os.	4% 1 os.	17% 4 os.	4% 1 os.	-	4% 1 os.
OGÓŁEM	**35%** **1597 os.**	**46%** **2060 os.**	**23%** **1032 os.**	**19%** **837 os.**	**8%** **380 os.**	**11%** **483 os.**	**3%** **139 os.**	**2%** **102 os.**	**1%** **41 os.**

DZIEWIĘCIORY DZIEWIĘCIOM

Element ciała/Wiek	Masa ciała	Skóra	Postawa	Budowa ciała	Inne
16 - 17 lat	mniej niż 1% 1 os.	1% 6 os.	mniej niż 1% 2 os.	2% 13 os.	2% 14 os.
18 - 29 lat	1% 22 os.	1% 29 os.	1% 18 os.	2% 49 os.	1% 31 os.
30 - 39 lat	2% 12 os.	2% 12 os.	1% 4 os.	2% 15 os.	1% 9 os.
40 - 49 lat	3% 6 os.	1% 3 os.	mniej niż 1% 1 os.	mniej niż 1% 1 os.	1% 2 os.
50 – 59 lat	3% 1 os.	3% 1 os.	3% 1 os.	-	3% 1 os.
60 lat i więcej	-	-	-	-	-
Nie chcę podawać	-	4% 1 os.	-	-	4% 1 os.
OGÓŁEM	**1%** **42 os.**	**1%** **52 os.**	**1%** **26 os.**	**2%** **78 os.**	**1%** **58 os.**

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

Pytanie obowiązkowe.

4465 z 4516 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie
16 - 17 lat	80% 465 os.	20% 117 os.
18 - 29 lat	77% 2215 os.	23% 677 os.
30 - 39 lat	73% 527 os.	27% 192 os.
40 - 49 lat	63% 134 os.	37% 78 os.
50 – 59 lat	60% 18 os.	40% 12 os.
60 lat i więcej	29% 2 os.	71% 5 os.
Nie chcę podawać	74% 17 os.	26% 6 os.
OGÓŁEM	**76%** **3378 os.**	**24%** **1087 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Pytanie 5.3. Jeśli tak, opisz w jaki sposób.

Pytanie nieobowiązkowe.

2131 z 4516 osób odpowiedziało na to pytanie. Pod uwagę wzięto 2105 z 2131 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	4% 11 os.	9% 22 os.	5% 12 os.	2% 5 os.	15% 37 os.	4% 10 os.	17% 43 os.	**20%** 50 os.	mniej niż 1% 1 os.
18 - 29 lat	6% 79 os.	7% 98 os.	3% 46 os.	3% 39 os.	13% 180 os.	4% 50 os.	14% 198 os.	19% 262 os.	mniej niż 1% 4 os.
30 - 39 lat	7% 26 os.	5% 19 os.	1% 4 os.	1% 5 os.	9% 32 os.	5% 17 os.	12% 43 os.	20% 71 os.	1% 2 os.
40 - 49 lat	5% 5 os.	10% 9 os.	4% 4 os.	1% 1 os.	15% 14 os.	7% 6 os.	14% 13 os.	16% 15 os.	-
50 – 59 lat	-	8% 1 os.	-	-	8% 1 os.	**23%** 3 os.	**23%** 3 os.	**23%** 3 os.	-
Nie chcę podawać	-	-	-	-	-	-	**43%** 3 os.	-	-
OGÓŁEM	**6%** **121 os.**	**7%** **149 os.**	**3%** **66 os.**	**2%** **50 os.**	**13%** **264 os.**	**4%** **86 os.**	**14%** **303 os.**	**19%** **401 os.**	**mniej niż 1%** **7 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	4% 10 os.	10% 25 os.	6% 14 os.	16% 40 os.	28% 69 os.	4% 9 os.	6% 15 os.	12% 30 os.
18 - 29 lat	5% 76 os.	9% 129 os.	8% 111 os.	17% 239 os.	**31%** 433 os.	3% 42 os.	7% 103 os.	15% 207 os.
30 - 39 lat	4% 15 os.	7% 26 os.	7% 25 os.	19% 68 os.	**33%** 116 os.	2% 8 os.	8% 27 os.	14% 48 os.
40 - 49 lat	4% 4 os.	13% 12 os.	10% 9 os.	13% 12 os.	**34%** 31 os.	5% 5 os.	7% 6 os.	16% 15 os.
50 – 59 lat	8% 1 os.	**23%** 3 os.	-	15% 2 os.	31% 4 os.	8% 1 os.	-	8% 1 os.
Nie chcę podawać	-	-	-	**43%** 3 os.	29% 2 os.	-	14% 1 os.	-
OGÓŁEM	**5%** **106 os.**	**9%** **195 os.**	**8%** **159 os.**	**17%** **364 os.**	**31%** **655 os.**	**3%** **65 os.**	**7%** **152 os.**	**14%** **301 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% 3 os.	1% 3 os.	9% 21 os.	16% 39 os.	-	2% 5 os.
18 - 29 lat	1% 19 os.	3% 35 os.	6% 88 os.	16% 218 os.	1% 20 os.	2% 23 os.
30 - 39 lat	mniej niż 1% 1 os.	1% 4 os.	12% 43 os.	17% 60 os.	1% 2 os.	1% 4 os.
40 - 49 lat	-	3% 3 os.	8% 7 os.	19% 17 os.	2% 2 os.	1% 1 os.
50 – 59 lat	-	-	-	15% 2 os.	-	-
Nie chcę podawać	-	-	29% 2 os.	-	-	-
OGÓŁEM	**1%** **23 os.**	**2%** **45 os.**	**8%** **161 os.**	**16%** **336 os.**	**1%** **24 os.**	**2%** **33 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie nieobowiązkowe.

2455 z 4516 osób odpowiedziało na to pytanie. Pod uwagę wzięto 2417 z 2455 odpowiedzi.

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% 23 os.	5% 13 os.	-	4% 10 os.	3% 7 os.	2% 6 os.	mniej niż 1% 1 os.	23% 62 os.	1% 2 os.
18 - 29 lat	10% 160 os.	4% 64 os.	1% 10 os.	7% 111 os.	2% 38 os.	2% 31 os.	1% 21 os.	18% 279 os.	mniej niż 1% 7 os.
30 - 39 lat	14% 60 os.	3% 12 os.	3% 15 os.	15% 63 os.	3% 11 os.	1% 4 os.	2% 8 os.	11% 46 os.	mniej niż 1% 2 os.
40 - 49 lat	9% 11 os.	4% 5 os.	4% 5 os.	34% 40 os.	2% 2 os.	1% 1 os.	2% 2 os.	17% 20 os.	1% 1 os.
50 – 59 lat	20% 3 os.	7% 1 os.	7% 1 os.	27% 4 os.	-	-	7% 1 os.	-	7% 1 os.
60 lat i więcej	-	-	-	50% 1 os.	-	-	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	-	10% 1 os.	-	-	-	10% 1 os.	-
OGÓŁEM	**11%** **257 os.**	**4%** **95 os.**	**1%** **31 os.**	**10%** **230 os.**	**2%** **58 os.**	**2%** **42 os.**	**1%** **33 os.**	**17%** **408 os.**	**1%** **13 os.**

BZ LEWICZKY BZ LEWICZKOM

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	12% 31 os.	2% 4 os.	1% 2 os.	3% 7 os.	1% 3 os.	-	2% 5 os.	24% 65 os.
18 - 29 lat	19% 295 os.	1% 16 os.	1% 18 os.	5% 74 os.	3% 54 os.	1% 13 os.	1% 22 os.	23% 363 os.
30 - 39 lat	17% 71 os.	2% 7 os.	1% 6 os.	4% 16 os.	4% 17 os.	1% 4 os.	2% 8 os.	17% 72 os.
40 - 49 lat	12% 14 os.	1% 1 os.	3% 4 os.	3% 3 os.	3% 3 os.	2% 2 os.	2% 2 os.	9% 11 os.
50 – 59 lat	7% 1 os.	-	-	-	-	7% 1 os.	7% 1 os.	7% 1 os.
60 lat i więcej	-	-	-	-	-	-	-	-
Nie chcę podawać	10% 1 os.	-	-	-	-	-	10% 1 os.	30% 3 os.
OGÓŁEM	**17%** **413 os.**	**1%** **28 os.**	**1%** **30 os.**	**4%** **100 os.**	**3%** **77 os.**	**1%** **20 os.**	**2%** **39 os.**	**21%** **515 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	**24%** 65 os.	10% 26 os.	-	-	2% 4 os.	5% 12 os.	mniej niż 1% 1 os.	6% 16 os.	2% 6 os.
18 - 29 lat	**27%** 431 os.	11% 167 os.	1% 11 os.	1% 17 os.	3% 44 os.	3% 43 os.	3% 51 os.	6% 96 os.	2% 32 os.
30 - 39 lat	**26%** 112 os.	14% 62 os.	2% 7 os.	-	5% 21 os.	3% 11 os.	3% 11 os.	4% 18 os.	3% 11 os.
40 - 49 lat	**21%** 25 os.	8% 9 os.	-	-	1% 1 os.	1% 1 os.	-	4% 5 os.	4% 5 os.
50 – 59 lat	**33%** 5 os.	13% 2 os.	-	-	-	-	-	-	-
60 lat i więcej	**50%** 1 os.	-	-	-	-	-	-	-	-
Nie chcę podawać	**40%** 4 os.	-	-	-	-	10% 1 os.	-	20% 2 os.	-
OGÓŁEM	**27%** **643 os.**	**11%** **266 os.**	**1%** **18 os.**	**1%** **17 os.**	**3%** **70 os.**	**3%** **68 os.**	**3%** **63 os.**	**6%** **137 os.**	**2%** **54 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie nieobowiązkowe.

2138 z 4516 osób odpowiedziało na to pytanie. Pod uwagę wzięto 2089 z 2138 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 zabużenia (psychiczne i fizyczne)	Mam trudności z dobraniem ubrań
16 - 17 lat	1% 2 os.	2% 5 os.	3% 7 os.	1% 3 os.	2% 5 os.	1% 3 os.	2% 4 os.	4% 10 os.	-
18 - 29 lat	3% 45 os.	2% 31 os.	4% 60 os.	2% 24 os.	1% 20 os.	2% 22 os.	mniej niż 1% 6 os.	5% 75 os.	1% 15 os.
30 - 39 lat	5% 18 os.	3% 11 os.	5% 16 os.	1% 2 os.	2% 6 os.	1% 3 os.	1% 3 os.	3% 12 os.	1% 3 os.
40 - 49 lat	3% 3 os.	-	2% 2 os.	1% 1 os.	3% 3 os.	-	3% 3 os.	5% 4 os.	1% 1 os.
50 – 59 lat	-	-	-	-	-	-	-	-	-
60 lat i więcej	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	-	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	**3%** **68 os.**	**2%** **47 os.**	**4%** **85 os.**	**1%** **30 os.**	**2%** **34 os.**	**1%** **28 os.**	**1%** **16 os.**	**5%** **101 os.**	**1%** **19 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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.	18% 44 os.	5% 13 os.	**61%** 149 os.	-	17% 42 os.	mniej niż 1% 1 os.	4% 9 os.
18 - 29 lat	2% 31 os.	25% 346 os.	9% 130 os.	**50%** 687 os.	mniej niż 1% 6 os.	17% 241 os.	1% 9 os.	4% 56 os.
30 - 39 lat	1% 4 os.	28% 98 os.	6% 21 os.	**46%** 160 os.	1% 3 os.	15% 51 os.	3% 9 os.	4% 14 os.
40 - 49 lat	2% 2 os.	23% 20 os.	2% 2 os.	**44%** 38 os.	3% 3 os.	17% 15 os.	-	7% 6 os.
50 – 59 lat	-	36% 5 os.	-	**50%** 7 os.	-	14% 2 os.	-	-
60 lat i więcej	-	-	-	**100%** 1 os.	-	-	-	-
Nie chcę podawać	-	33% 4 os.	8% 1 os.	**50%** 6 os.	-	17% 2 os.	8% 1 os.	-
OGÓŁEM	**2%** **41 os.**	**25%** **517 os.**	**8%** **167 os.**	**50%** **1048 os.**	**1%** **12 os.**	**17%** **353 os.**	**1%** **20 os.**	**4%** **85 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Pytanie 6.1. Jakie emocje wywołuje w Tobie Twoje ciało?

Pytanie obowiązkowe.

4516 z 4516 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% 78 os.	29% 173 os.	**35%** 208 os.	19% 110 os.	1% 8 os.	2% 10 os.
18 - 29 lat	15% 437 os.	28% 831 os.	**36%** 1051 os.	18% 512 os.	1% 36 os.	2% 48 os.
30 - 39 lat	22% 160 os.	25% 186 os.	**33%** 244 os.	16% 117 os.	1% 10 os.	2% 14 os.
40 - 49 lat	16% 35 os.	25% 54 os.	**35%** 77 os.	18% 39 os.	1% 2 os.	5% 12 os.
50 – 59 lat	32% 10 os.	**35%** 11 os.	23% 7 os.	6% 2 os.	3% 1 os.	-
60 lat i więcej	-	13% 1 os.	**38%** 3 os.	**38%** 3 os.	13% 1 os.	-
Nie chcę podawać	9% 2 os.	26% 6 os.	**35%** 8 os.	22% 5 os.	-	9% 2 os.
OGÓŁEM	**16%** **722 os.**	**28%** **1262 os.**	**35%** **1598 os.**	**17%** **788 os.**	**1%** **58 os.**	**2%** **86 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Duma						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	23% 134 os.	**31%** 182 os.	25% 147 os.	14% 83 os.	3% 19 os.	4% 22 os.
18 - 29 lat	23% 675 os.	**29%** 845 os.	**29%** 856 os.	14% 395 os.	2% 68 os.	3% 76 os.
30 - 39 lat	23% 168 os.	25% 182 os.	**28%** 206 os.	20% 143	3% 20 os.	2% 12 os.
40 - 49 lat	15% 33 os.	24% 53 os.	**35%** 76 os.	21% 46 os.	3% 6 os.	2% 5 os.
50 – 59 lat	26% 8 os.	**32%** 10 os.	26% 8 os.	13% 4 os.		3% 1 os.
60 lat i więcej		13% 1 os.	25% 2 os.	**50%** 4 os.	13% 1 os.	
Nie chcę podawać	**39%** 9 os.	22% 5 os.	13% 3 os.	17% 4 os.	4% 1 os.	4% 1 os.
OGÓŁEM	**23%** **1027 os.**	**28%** **1278 os.**	**29%** **1298 os.**	**15%** **679 os.**	**3%** **115 os.**	**3%** **117 os.**

DZIEWUCHY NAZEWUCHOM

Poczucie bycia atrakcyjnym_ną						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	7% 41 os.	19% 113 os.	**39%** 231 os.	28% 164 os.	5% 32 os.	1% 6 os.
18 - 29 lat	5% 141 os.	23% 664 os.	**37%** 1065 os.	30% 887 os.	5% 141 os.	1% 17 os.
30 - 39 lat	6% 46 os.	25% 181 os.	**38%** 280 os.	26% 188 os.	5% 35 os.	mniej niż 1% 1 os.
40 - 49 lat	5% 10 os.	22% 49 os.	**37%** 81 os.	32% 69 os.	4% 9 os.	mniej niż 1% 1 os.
50 – 59 lat	10% 3 os.	26% 8 os.	**39%** 12 os.	26% 8 os.	-	-
60 lat i więcej	-	13% 1 os.	13% 1 os.	**50%** 4 os.	25% 2 os.	-
Nie chcę podawać	17% 4 os.	13% 3 os.	**39%** 9 os.	26% 6 os.	4% 1 os.	-
OGÓŁEM	**5%** **245 os.**	**23%** **1019 os.**	**37%** **1679 os.**	**29%** **1326 os.**	**5%** **220 os.**	**1%** **25 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Radość						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	12% 72 os.	26% 150 os.	**32%** 188 os.	24% 139 os.	3% 16 os.	4% 22 os.
18 - 29 lat	12% 340 os.	25% 742 os.	**32%** 929 os.	25% 723 os.	3% 101 os.	3% 80 os.
30 - 39 lat	12% 89 os.	23% 170 os.	**32%** 237 os.	25% 186 os.	5% 37 os.	2% 12 os.
40 - 49 lat	7% 16 os.	17% 38 os.	**35%** 76 os.	34% 74 os.	6% 13 os.	1% 2 os.
50 – 59 lat	10% 3 os.	23% 7 os.	**45%** 14 os.	23% 7 os.	-	-
60 lat i więcej	25% 2 os.	-	**38%** 3 os.	25% 2 os.	13% 1 os.	-
Nie chcę podawać	17% 4 os.	**39%** 9 os.	22% 5 os.	9% 2 os.	4% 1 os.	9% 2 os.
OGÓŁEM	**12%** **526 os.**	**25%** **1116 os.**	**32%** **1452 os.**	**25%** **1133 os.**	**4%** **169 os.**	**3%** **118 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Zadowolenie						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	11% 66 os.	22% 132 os.	**34%** 198 os.	25% 149 os.	6% 33 os.	2% 9 os.
18 - 29 lat	9% 260 os.	25% 730 os.	**34%** 999 os.	26% 761 os.	5% 137 os.	1% 28 os.
30 - 39 lat	10% 73 os.	21% 157 os.	**35%** 257 os.	27% 197 os.	6% 42 os.	1% 5 os.
40 - 49 lat	5% 10 os.	18% 40 os.	**34%** 75 os.	37% 80 os.	6% 14 os.	-
50 – 59 lat	10% 3 os.	19% 6 os.	**29%** 9 os.	**29%** 9 os.	13% 4 os.	-
60 lat i więcej	-	-	25% 2 os.	**50%** 4 os.	13% 1 os.	13% 1 os.
Nie chcę podawać	22% 5 os.	**26%** 6 os.	**26%** 6 os.	22% 5 os.	4% 1 os.	-
OGÓŁEM	**9%** **417 os.**	**24%** **1071 os.**	**34%** **1546 os.**	**27%** **1205 os.**	**5%** **232 os.**	**1%** **43 os.**

DZIEWUCHY NA NEWCHOM

Satysfakcja						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	20% 120 os.	**30%** 177 os.	27% 156 os.	17% 99 os.	3% 19 os.	3% 16 os.
18 - 29 lat	17% 489 os.	29% 855 os.	**32%** 933 os.	17% 488 os.	3% 82 os.	2% 68 os.
30 - 39 lat	18% 128 os.	24% 179 os.	**31%** 230 os.	22% 159 os.	3% 25 os.	1% 10 os.
40 - 49 lat	7% 16 os.	21% 46 os.	**34%** 75 os.	33% 72 os.	4% 9 os.	mniej niż 1% 1 os.
50 – 59 lat	10% 3 os.	23% 7 os.	**39%** 12 os.	26% 8 os.	3% 1 os.	-
60 lat i więcej	-	-	38% 3 os.	**50%** 4 os.	13% 1 os.	-
Nie chcę podawać	**30%** 7 os.	26% 6 os.	13% 3 os.	13% 3 os.	9% 2 os.	9% 2 os.
OGÓŁEM	**17%** **763 os.**	**28%** **1270 os.**	**31%** **1412 os.**	**18%** **833 os.**	**3%** **139 os.**	**2%** **97 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Zainteresowanie						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	14% 82 os.	20% 116 os.	**25%** 147 os.	**25%** 148 os.	9% 54 os.	7% 40 os.
18 - 29 lat	12% 354 os.	22% 627 os.	**27%** 782 os.	**27%** 777 os.	9% 250 os.	4% 125 os.
30 - 39 lat	11% 77 os.	20% 148 os.	**30%** 222 os.	28% 207 os.	8% 55 os.	3% 22 os.
40 - 49 lat	5% 12 os.	19% 42 os.	**35%** 76 os.	25% 55 os.	12% 27 os.	3% 7 os.
50 – 59 lat	10% 3 os.	16% 5 os.	**45%** 14 os.	19% 6 os.	6% 2 os.	3% 1 os.
60 lat i więcej	-	-	**38%** 3 os.	25% 2 os.	25% 2 os.	13% 1 os.
Nie chcę podawać	26% 6 os.	**30%** 7 os.	22% 5 os.	17% 4 os.	4% 1 os.	-
OGÓŁEM	**12%** **534 os.**	**21%** **945 os.**	**28%** **1249 os.**	**27%** **1199 os.**	**9%** **391 os.**	**4%** **196 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Komfort						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	13% 79 os.	23% 137 os.	**27%** 156 os.	25% 147 os.	9% 53 os.	3% 15 os.
18 - 29 lat	10% 292 os.	24% 687 os.	**30%** 865 os.	28% 806 os.	8% 219 os.	2% 46 os.
30 - 39 lat	11% 78 os.	22% 159 os.	29% 212 os.	**30%** 218 os.	8% 58 os.	1% 6 os.
40 - 49 lat	5% 12 os.	20% 44 os.	**34%** 74 os.	31% 68 os.	9% 20 os.	mniej niż 1% 1 os.
50 – 59 lat	10% 3 os.	13% 4 os.	**45%** 14 os.	32% 10 os.	-	-
60 lat i więcej	-	13% 1 os.	25% 2 os.	**38%** 3 os.	13% 1 os.	13% 1 os.
Nie chcę podawać	13% 3 os.	**35%** 8 os.	30% 7 os.	22% 5 os.	-	-
OGÓŁEM	**10%** **467 os.**	**23%** **1040 os.**	**29%** **1330 os.**	**28%** **1257 os.**	**8%** **351 os.**	**2%** **69 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Niepewność						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	4% 22 os.	14% 80 os.	18% 108 os.	**46%** 273 os.	16% 97 os.	1% 7 os.
18 - 29 lat	2% 57 os.	17% 498 os.	22% 652 os.	**44%** 1274 os.	14% 395 os.	1% 39 os.
30 - 39 lat	3% 20 os.	18% 130 os.	25% 182 os.	**42%** 308 os.	11% 81 os.	1% 10 os.
40 - 49 lat	5% 10 os.	25% 55 os.	27% 59 os.	**37%** 82 os.	5% 11 os.	1% 2 os.
50 – 59 lat	10% 3 os.	32% 10 os.	13% 4 os.	**32%** 10 os.	10% 3 os.	3% 1 os.
60 lat i więcej	13% 1 os.	**63%** 5 os.	-	25% 2 os.	-	-
Nie chcę podawać	-	22% 5 os.	9% 2 os.	**57%** 13 os.	9% 2 os.	4% 1 os.
OGÓŁEM	**3%** **113 os.**	**17%** **783 os.**	**22%** **1007 os.**	**43%** **1962 os.**	**13%** **589 os.**	**1%** **60 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Dysforia						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	**38%** 224 os.	13% 76 os.	12% 73 os.	12% 70 os.	5% 31 os.	19% 113 os.
18 - 29 lat	**48%** 1388 os.	11% 317 os.	12% 342 os.	11% 324 os.	3% 74 os.	16% 470 os.
30 - 39 lat	**53%** 389 os.	13% 92 os.	11% 84 os.	8% 57 os.	1% 8 os.	14% 101 os.
40 - 49 lat	**63%** 137 os.	13% 28 os.	8% 18 os.	9% 19 os.	mniej niż 1% 1 os.	7% 16 os.
50 – 59 lat	**68%** 21 os.	13% 4 os.	6% 2 os.	10% 3 os.	-	3% 1 os.
60 lat i więcej	**38%** 3 os.	-	**38%** 3 os.	-	13% 1 os.	13% 1 os.
Nie chcę podawać	**39%** 9 os.	9% 2 os.	9% 2 os.	26% 6 os.	9% 2 os.	9% 2 os.
OGÓŁEM	**48%** **2171 os.**	**11%** **519 os.**	**12%** **524 os.**	**11%** **479 os.**	**3%** **117 os.**	**16%** **704 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Smutek						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	8% 49 os.	20% 117 os.	26% 153 os.	**37%** 217 os.	8% 45 os.	1% 6 os.
18 - 29 lat	10% 298 os.	24% 711 os.	27% 800 os.	**31%** 910 os.	6% 164 os.	1% 32 os.
30 - 39 lat	11% 77 os.	28% 204 os.	27% 200 os.	**29%** 214 os.	4% 32 os.	1% 4 os.
40 - 49 lat	12% 27 os.	**33%** 73 os.	26% 57 os.	26% 58 os.	1% 2 os.	1% 2 os.
50 – 59 lat	19% 6 os.	23% 7 os.	**35%** 11 os.	19% 6 os.	3% 1 os.	-
60 lat i więcej	13% 1 os.	**63%** 5 os.	13% 1 os.	-	13% 1 os.	-
Nie chcę podawać	9% 2 os.	13% 3 os.	13% 3 os.	**52%** 12 os.	13% 3 os.	-
OGÓŁEM	**10%** **460 os.**	**25%** **1120 os.**	**27%** **1225 os.**	**31%** **1417 os.**	**5%** **248 os.**	**1%** **44 os.**

DZIEWUSZKY DZIEWUCHOM

Wstyd						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	7% 44 os.	23% 135 os.	23% 133 os.	**32%** 191 os.	13% 78 os.	1% 6 os.
18 - 29 lat	10% 298 os.	25% 727 os.	27% 783 os.	**28%** 829 os.	9% 262 os.	1% 16 os.
30 - 39 lat	10% 72 os.	26% 192 os.	**29%** 212 os.	26% 188 os.	9% 65 os.	mniej niż 1% 2 os.
40 - 49 lat	16% 34 os.	28% 62 os.	**29%** 64 os.	21% 46 os.	5% 12 os.	mniej niż 1% 1 os.
50 – 59 lat	13% 4 os.	**39%** 12 os.	23% 7 os.	19% 6 os.	6% 2 os.	-
60 lat i więcej	25% 2 os.	**50%** 4 os.	13% 1 os.	-	13% 1 os.	-
Nie chcę podawać	9% 2 os.	9% 2 os.	22% 5 os.	**30%** 7 os.	**30%** 7 os.	-
OGÓŁEM	**10%** **456 os.**	**25%** **1134 os.**	**27%** **1205 os.**	**28%** **1267 os.**	**9%** **427 os.**	**1%** **25 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Złość						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	16% 93 os.	24% 141 os.	25% 146 os.	**27%** 160 os.	6% 35 os.	2% 12 os.
18 - 29 lat	21% 617 os.	24% 688 os.	24% 704 os.	**25%** 739 os.	4% 128 os.	1% 39 os.
30 - 39 lat	18% 133 os.	**27%** 194 os.	24% 173 os.	26% 191 os.	4% 31 os.	1% 9 os.
40 - 49 lat	25% 54 os.	26% 56 os.	**28%** 61 os.	20% 43 os.	2% 4 os.	mniej niż 1% 1 os.
50 – 59 lat	**29%** 9 os.	19% 6 os.	23% 7 os.	26% 8 os.	3% 1 os.	-
60 lat i więcej	**25%** 2 os.	13% 1 os.	**25%** 2 os.	13% 1 os.	**25%** 2 os.	-
Nie chcę podawać	17% 4 os.	4% 1 os.	26% 6 os.	**35%** 8 os.	17% 4 os.	-
OGÓŁEM	**20%** **912 os.**	**24%** **1087 os.**	**24%** **1099 os.**	**25%** **1150 os.**	**5%** **205 os.**	**1%** **61 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Wstręt						
Wiek/skala	Nigdy nie odczuwam	Odczuwam rzadko	Odczuwam czasami	Odczuwam często	Odczuwam zawsze	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	**27%** 157 os.	25% 147 os.	19% 111 os.	19% 114 os.	9% 50 os.	1% 8 os.
18 - 29 lat	**36%** 1048 os.	24% 695 os.	20% 569 os.	16% 452 os.	4% 120 os.	1% 31 os.
30 - 39 lat	**44%** 322 os.	24% 172 os.	17% 124 os.	11% 81 os.	3% 23 os.	1% 9 os.
40 - 49 lat	**59%** 130 os.	21% 45 os.	15% 32 os.	5% 11 os.	mniej niż 1% 1 os.	-
50 – 59 lat	**71%** 22 os.	16% 5 os.	3% 1 os.	6% 2 os.	3% 1 os.	-
60 lat i więcej	**63%** 5 os.	13% 1 os.	13% 1 os.	-	13% 1 os.	-
Nie chcę podawać	22% 5 os.	13% 3 os.	**30%** 7 os.	13% 3 os.	22% 5 os.	-
OGÓŁEM	**37%** **1689 os.**	**24%** **1068 os.**	**19%** **845 os.**	**15%** **663 os.**	**4%** **201 os.**	**1%** **48 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie obowiązkowe.

4516 z 4516 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	60% 350 os.	8% 45 os.	33% 193 os.
18 - 29 lat	65% 1881 os.	10% 284 os.	26% 751 os.
30 - 39 lat	66% 484 os.	13% 95 os.	21% 152 os.
40 - 49 lat	67% 147 os.	16% 34 os.	17% 38 os.
50 – 59 lat	42% 13 os.	29% 9 os.	29% 9 os.
60 lat i więcej	75% 6 os.	-	25% 2 os.
Nie chcę podawać	39% 9 os.	22% 5 os.	39% 9 os.
OGÓŁEM	**64%** **2890 os.**	**10%** **472 os.**	**26%** **1154 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie nieobowiązkowe.

1953 z 4516 osób odpowiedziało na to pytanie. Pod uwagę wzięto 1919 z 1953 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	-	3% 6 os.	6% 11 os.	9% 17 os.	3% 6 os.	1% 1 os.	23% 44 os.	7% 14 os.
18 - 29 lat	2% 22 os.	5% 65 os.	10% 127 os.	16% 193 os.	3% 35 os.	2% 23 os.	14% 169 os.	7% 92 os.
30 - 39 lat	1% 5 os.	8% 29 os.	12% 44 os.	22% 78 os.	6% 21 os.	5% 17 os.	9% 33 os.	6% 23 os.
40 - 49 lat	2% 2 os.	6% 7 os.	9% 10 os.	26% 29 os.	4% 4 os.	4% 5 os.	8% 9 os.	2% 2 os.
50 – 59 lat	-	11% 1 os.	-	-	-	-	22% 2 os.	-
60 lat i więcej	-	-	33% 1 os.	-	-	33% 1 os.	-	-
Nie chcę podawać	-	-	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	**2%** **29 os.**	**6%** **108 os.**	**10%** **193 os.**	**17%** **317 os.**	**3%** **66 os.**	**2%** **47 os.**	**13%** **257 os.**	**7%** **131 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	2% 4 os.	20% 38 os.	3% 5 os.	3% 6 os.	4% 7 os.	5% 9 os.	4% 8 os.	3% 6 os.
18 - 29 lat	2% 19 os.	19% 230 os.	4% 47 os.	2% 24 os.	4% 48 os.	6% 72 os.	8% 100 os.	2% 22 os.
30 - 39 lat	1% 3 os.	13% 45 os.	4% 16 os.	1% 3 os.	4% 13 os.	4% 16 os.	11% 41 os.	3% 11 os.
40 - 49 lat	1% 1 os.	12% 13 os.	4% 4 os.	-	6% 7 os.	4% 4 os.	6% 7 os.	2% 2 os.
50 – 59 lat	-	-	-	-	-	11% 1 os.	11% 1 os.	-
60 lat i więcej	-	-	-	33% 1 os.	-	-	-	-
Nie chcę podawać	-	25% 1 os.	-	-	-	-	25% 1 os.	25% 1 os.
OGÓŁEM	**1%** **27 os.**	**17%** **327 os.**	**4%** **72 os.**	**2%** **34 os.**	**4%** **75 os.**	**5%** **102 os.**	**8%** **158 os.**	**2%** **42 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% 19 os.	**23%** 44 os.	8% 15 os.	5% 9 os.	1% 1 os.	1% 1 os.	12% 23 os.	6% 11 os.
18 - 29 lat	10% 128 os.	**31%** 381 os.	7% 89 os.	4% 47 os.	1% 16 os.	2% 23 os.	10% 128 os.	2% 31 os.
30 - 39 lat	8% 27 os.	**35%** 125 os.	6% 21 os.	3% 11 os.	2% 8 os.	2% 8 os.	7% 26 os.	3% 10 os.
40 - 49 lat	9% 10 os.	**50%** 56 os.	4% 5 os.	2% 2 os.	2% 2 os.	4% 4 os.	6% 7 os.	3% 3 os.
50 – 59 lat	-	**67%** 6 os.	11% 1 os.	-	-	-	-	-
60 lat i więcej	-	**67%** 2 os.	-	-	-	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	25% 1 os.	25% 1 os.	-	25% 1 os.	**50%** 2 os.	-
OGÓŁEM	**10%** **184 os.**	**32%** **614 os.**	**7%** **132 os.**	**4%** **70 os.**	**1%** **27 os.**	**2%** **37 os.**	**10%** **186 os.**	**3%** **55 os.**

DZIEWCZYNY 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.

232 z 4516 osób odpowiedziało na to pytanie.

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	13% 2 os.	-	6% 1 os.	-	13% 2 os.	25% 4 os.	-
18 - 29 lat	12% 16 os.	4% 6 os.	4% 6 os.	5% 7 os.	10% 13 os.	16% 22 os.	3% 4 os.
30 - 39 lat	7% 4 os.	2% 1 os.	12% 7 os.	-	11% 6 os.	25% 14 os.	5% 3 os.
40 - 49 lat	18% 3 os.	-	-	6% 1 os.	6% 1 os.	29% 5 os.	-
50 – 59 lat	-	-	-	-	-	67% 4 os.	-
Nie chcę podawać	100% 1 os.	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	**11%** **26 os.**	**3%** **7 os.**	**6%** **14 os.**	**3%** **8 os.**	**9%** **22 os.**	**21%** **49 os.**	**3%** **7 os.**

BZ! EWUCHY BZ! EWUCHY

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	-	44% 7 os.	6% 1 os.	6% 1 os.	-	-
18 - 29 lat	7% 10 os.	36% 48 os.	3% 4 os.	1% 2 os.	4% 5 os.	7% 9 os.
30 - 39 lat	2% 1 os.	30% 17 os.	7% 4 os.	-	2% 1 os.	7% 4 os.
40 - 49 lat	-	29% 5 os.	-	6% 1 os.	-	18% 3 os.
50 – 59 lat	17% 1 os.	17% 1 os.	-	-	-	-
Nie chcę podawać	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	**5%** **12 os.**	**34%** **78 os.**	**4%** **9 os.**	**2%** **4 os.**	**3%** **6 os.**	**7%** **16 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie obowiązkowe.

4516 z 4516 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie
16 - 17 lat	91% 538 os.	9% 50 os.
18 - 29 lat	91% 2647 os.	9% 269 os.
30 - 39 lat	88% 644 os.	12% 87 os.
40 - 49 lat	85% 187 os.	15% 32 os.
50 – 59 lat	61% 19 os.	39% 12 os.
60 lat i więcej	75% 6 os.	25% 2 os.
Nie chcę podawać	87% 20 os.	13% 3 os.
OGÓŁEM	**90%** **4061 os.**	**10%** **455 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.

4061 z 4516 osób odpowiedziało na to pytanie.

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (bardzo słaba)	2	3	4	5 (bardzo silna)
16 - 17 lat	1% 8 os.	4% 19 os.	18% 96 os.	32% 174 os.	**45%** 241 os.
18 - 29 lat	1% 24 os.	5% 139 os.	20% 517 os.	31% 816 os.	**43%** 1151 os.
30 - 39 lat	1% 7 os.	7% 46 os.	23% 148 os.	32% 204 os.	**37%** 239 os.
40 - 49 lat	2% 3 os.	12% 23 os.	**34%** 64 os.	28% 53 os.	24% 44 os.
50 – 59 lat	5% 1 os.	21% 4 os.	**37%** 7 os.	26% 5 os.	11% 2 os.
60 lat i więcej	17% 1 os.	**33%** 2 os.	17% 1 os.	-	**33%** 2 os.
Nie chcę podawać	-	-	15% 3 os.	35% 7 os.	**50%** 10 os.
OGÓŁEM	**1%** **44 os.**	**6%** **233 os.**	**21%** **836 os.**	**31%** **1259 os.**	**42%** **1689 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.

4061 z 4516 osób odpowiedziało na to pytanie.

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (bardzo słaba)	2	3	4	5 (bardzo silna)
16 - 17 lat	4% 24 os.	18% 97 os.	**29%** 157 os.	**29%** 155 os.	20% 105 os.
18 - 29 lat	5% 141 os.	17% 462 os.	**30%** 789 os.	26% 685 os.	22% 570 os.
30 - 39 lat	3% 22 os.	14% 91 os.	**36%** 233 os.	25% 160 os.	21% 138 os.
40 - 49 lat	6% 11 os.	17% 32 os.	**39%** 72 os.	24% 45 os.	14% 27 os.
50 – 59 lat	5% 1 os.	26% 5 os.	**42%** 8 os.	16% 3 os.	11% 2 os.
60 lat i więcej	17% 1 os.	-	**50%** 3 os.	-	33% 2 os.
Nie chcę podawać	5% 1 os.	25% 5 os.	25% 5 os.	**30%** 6 os.	15% 3 os.
OGÓŁEM	**5%** **201 os.**	**17%** **692 os.**	**31%** **1267 os.**	**26%** **1054 os.**	**21%** **847 os.**

Pytanie 10.3. Co wpływa na Twój poziom motywacji?

Pytanie nieobowiązkowe.

1612 z 4516 osób odpowiedziało na to pytanie. Pod uwagę wzięto 1474 z 1612 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.	5% 7 os.	1% 1 os.	17% 25 os.	2% 3 os.	5% 8 os.	2% 3 os.	2% 3 os.
18 - 29 lat	1% 10 os.	13% 128 os.	2% 19 os.	14% 133 os.	4% 39 os.	5% 49 os.	2% 20 os.	1% 7 os.
30 - 39 lat	1% 2 os.	13% 33 os.	4% 10 os.	15% 38 os.	3% 7 os.	7% 17 os.	2% 5 os.	mniej niż 1% 1 os.
40 - 49 lat	1% 1 os.	22% 17 os.	6% 5 os.	13% 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	-	50% 1 os.	-	-	-	-	-	-
Nie chcę podawać	-	33% 1 os.	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	**1%** **14 os.**	**13%** **188 os.**	**2%** **35 os.**	**14%** **207 os.**	**3%** **50 os.**	**5%** **76 os.**	**2%** **29 os.**	**1%** **13 os.**

NIEWIDOCZNY PODGLĄD

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 publikowne w mediach społecznościowych	Wygląd ciała innych osób	Inne
16 - 17 lat	**25%** 37 os.	22% 32 os.	14% 20 os.	1% 1 os.	1% 2 os.	7% 10 os.	5% 8 os.
18 - 29 lat	**35%** 338 os.	19% 186 os.	14% 141 os.	1% 7 os.	1% 11 os.	4% 37 os.	4% 39 os.
30 - 39 lat	**28%** 71 os.	17% 43 os.	19% 48 os.	-	mniej niż 1% 1 os.	1% 3 os.	4% 10 os.
40 - 49 lat	**34%** 27 os.	14% 11 os.	14% 11 os.	1% 1 os.	-	1% 1 os.	3% 2 os.
50 – 59 lat	**36%** 4 os.	27% 3 os.	-	-	-	-	-
60 lat i więcej	-	**50%** 1 os.	-	-	-	-	-
Nie chcę podawać	-	**33%** 1 os.	-	-	-	**33%** 1 os.	-
OGÓŁEM	**32%** **477 os.**	**19%** **277 os.**	**15%** **220 os.**	**1%** **9 os.**	**1%** **14 os.**	**4%** **52 os.**	**4%** **59 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.

4061 z 4516 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Wybrana wartość				
	1 (bardzo słaba)	2	3	4	5 (bardzo silna)
16 - 17 lat	9% 50 os.	13% 72 os.	26% 142 os.	**27%** 143 os.	24% 131 os.
18 - 29 lat	13% 334 os.	15% 409 os.	22% 584 os.	**25%** 667 os.	**25%** 653 os.
30 - 39 lat	15% 98 os.	20% 130 os.	**23%** 151 os.	20% 126 os.	22% 139 os.
40 - 49 lat	**26%** 48 os.	21% 39 os.	20% 37 os.	20% 38 os.	13% 25 os.
50 – 59 lat	16% 3 os.	16% 3 os.	**26%** 5 os.	**26%** 5 os.	16% 3 os.
60 lat i więcej	**50%** 3 os.	-	17% 1 os.	-	33% 2 os.
Nie chcę podawać	-	15% 3 os.	**35%** 7 os.	30% 6 os.	20% 4 os.
OGÓŁEM	**13%** **536 os.**	**16%** **656 os.**	**23%** **927 os.**	**24%** **985 os.**	**24%** **957 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Pytanie 10.5. Skąd wynika potrzeba zmiany wyglądu swojego ciała?

Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru.

4061 z 4516 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	77% 451 os.	21% 124 os.	55% 322 os.	15% 87 os.	1% 3 os.
18 - 29 lat	78% 2274 os.	20% 578 os.	48% 1395 os.	26% 768 os.	mniej niż 1% 7 os.
30 - 39 lat	74% 538 os.	16% 118 os.	40% 292 os.	36% 261 os.	1% 4 os.
40 - 49 lat	68% 150 os.	11% 24 os.	28% 61 os.	46% 100 os.	mniej niż 1% 1 os.
50 – 59 lat	42% 13 os.	6% 2 os.	23% 7 os.	45% 14 os.	-
60 lat i więcej	63% 5 os.	-	13% 1 os.	50% 4 os.	-
Nie chcę podawać	83% 19 os.	13% 3 os.	65% 15 os.	4% 1 os.	-
OGÓŁEM	**76%** **3450 os.**	**19%** **849 os.**	**46%** **2093 os.**	**27%** **1235 os.**	**mniej niż 1%** **15 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru.

4061 z 4516 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	17% 90 os.	7% 37 os.	55% 298 os.	20% 109 os.	**58%** 310 os.
18 - 29 lat	16% 413 os.	7% 174 os.	52% 1377 os.	21% 543 os.	**55%** 1451 os.
30 - 39 lat	18% 116 os.	7% 43 os.	**45%** 289 os.	25% 164 os.	43% 280 os.
40 - 49 lat	16% 29 os.	4% 8 os.	34% 63 os.	**35%** 66 os.	29% 55 os.
50 – 59 lat	11% 2 os.	-	16% 3 os.	37% 7 os.	21% 4 os.
60 lat i więcej	-	17% 1 os.	17% 1 os.	**50%** 3 os.	17% 1 os.
Nie chcę podawać	20% 4 os.	-	**45%** 9 os.	25% 5 os.	35% 7 os.
OGÓŁEM	**16%** **654 os.**	**6%** **263 os.**	**50%** **2040 os.**	**22%** **897 os.**	**52%** **2108 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Odpowiedź/Wiek	Oglądam bądź słucham ciałopozytywnych programów/ audycji/poodcastów/filmów	Podejmuję aktywność fizyczną	Poznaję, oswajam i dbam o moje ciało	Pracuję nad samym sobą (autoterapia, samoreflekcja)	Rozmawiam z innymi osobami	Inne
16 - 17 lat	30% 160 os.	mniej niż 1% 2 os.	1% 3 os.	1% 4 os.	41% 218 os.	1% 4 os.
18 - 29 lat	27% 725 os.	1% 14 os.	1% 14 os.	1% 24 os.	46% 1221 os.	1% 30 os.
30 - 39 lat	25% 164 os.	1% 7 os.	1% 4 os.	1% 8 os.	42% 271 os.	2% 11 os.
40 - 49 lat	23% 43 os.	3% 6 os.	2% 3 os.	3% 5 os.	**35%** 65 os.	2% 4 os.
50 – 59 lat	16% 3 os.	5% 1 os.	-	5% 1 os.	21% 4 os.	5% 1 os.
60 lat i więcej	17% 1 os.	-	-	-	**50%** 3 os.	-
Nie chcę podawać	30% 6 os.	-	-	-	30% 6 os.	-
OGÓŁEM	**27%** **1102 os.**	**1%** **30 os.**	**1%** **24 os.**	**1%** **42 os.**	**44%** **1788 os.**	**1%** **50 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCH.COM

Pytanie 10.7. Jeśli nie podejmujesz takich działań napisz dlaczego.

Pytanie nieobowiązkowe.

419 z 4516 osób odpowiedziało na to pytanie. Pod uwagę wzięto 374 z 419 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	14% 4 os.	4% 1 os.	4% 1 os.	-	-	11% 3 os.	-	14% 4 os.
18 - 29 lat	3% 7 os.	4% 8 os.	1% 2 os.	6% 13 os.	4% 9 os.	5% 10 os.	4% 8 os.	**31%** 68 os.
30 - 39 lat	2% 2 os.	5% 4 os.	8% 7 os.	4% 3 os.	6% 5 os.	2% 2 os.	4% 3 os.	**33%** 28 os.
40 - 49 lat	-	3% 1 os.	12% 4 os.	-	-	3% 1 os.	-	**50%** 17 os.
50 – 59 lat	-	-	-	-	-	-	-	**67%** 2 os.
60 lat i więcej	-	-	-	-	-	-	-	**100%** 1 os.
Nie chcę podawać	**25%** 1 os.	-	-	-	-	-	-	-
OGÓŁEM	**4%** **14 os.**	**4%** **14 os.**	**4%** **14 os.**	**4%** **16 os.**	**4%** **14 os.**	**4%** **16 os.**	**3%** **11 os.**	**32%** **120 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	14% 4 os.	4% 1 os.	4% 1 os.	4% 1 os.	21% 6 os.	7% 2 os.	4% 1 os.	7% 2 os.
18 - 29 lat	5% 10 os.	2% 4 os.	9% 20 os.	17% 37 os.	5% 11 os.	2% 5 os.	4% 9 os.	9% 20 os.
30 - 39 lat	2% 2 os.	5% 4 os.	8% 7 os.	19% 16 os.	4% 3 os.	1% 1 os.	5% 4 os.	5% 4 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	25% 1 os.	-	25% 1 os.	25% 1 os.	-	25% 1 os.	-	-
OGÓŁEM	**5%** **18 os.**	**3%** **10 os.**	**9%** **33 os.**	**15%** **56 os.**	**6%** **21 os.**	**2%** **9 os.**	**4%** **14 os.**	**8%** **30 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru.

4061 z 4516 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	5% 29 os.	mniej niż 1% 2 os.	**63%** 337 os.	10% 56 os.	52% 282 os.	37% 198 os.	1% 6 os.	40% 214 os.
18 - 29 lat	7% 196 os.	2% 53 os.	**63%** 1675 os.	16% 432 os.	53% 1396 os.	38% 1017 os.	1% 16 os.	47% 1239 os.
30 - 39 lat	11% 69 os.	4% 26 os.	56% 359 os.	22% 143 os.	**64%** 415 os.	48% 309 os.	mniej niż 1% 1 os.	57% 368 os.
40 - 49 lat	6% 11 os.	6% 11 os.	52% 97 os.	19% 36 os.	**60%** 113 os.	42% 79 os.	-	52% 98 os.
50 – 59 lat	5% 1 os.	5% 1 os.	37% 7 os.	21% 4 os.	**68%** 13 os.	47% 9 os.	-	53% 10 os.
60 lat i więcej	33% 2 os.	17% 1 os.	**67%** 4 os.	17% 1 os.	17% 1 os.	33% 2 os.	-	17% 1 os.
Nie chcę podawać	-	-	**70%** 14 os.	5% 1 os.	20% 4 os.	30% 6 os.	-	25% 5 os.
OGÓŁEM	**8%** **308 os.**	**2%** **94 os.**	**61%** **2493 os.**	**17%** **673 os.**	**55%** **2224 os.**	**40%** **1620 os.**	**1%** **23 os.**	**48%** **1935 os.**

BEZ WCZEŚNIEJSZEJ ZGODY

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	12% 65 os.	1% 7 os.	27% 147 os.	29% 158 os.	4% 19 os.	9% 48 os.	1% 7 os.
18 - 29 lat	21% 546 os.	6% 146 os.	34% 888 os.	39% 1036 os.	2% 52 os.	6% 153 os.	1% 32 os.
30 - 39 lat	31% 199 os.	11% 69 os.	37% 241 os.	55% 352 os.	2% 15 os.	5% 29 os.	1% 6 os.
40 - 49 lat	37% 69 os.	12% 23 os.	31% 58 os.	56% 104 os.	1% 1 os.	6% 12 os.	2% 3 os.
50 – 59 lat	32% 6 os.	16% 3 os.	32% 6 os.	53% 10 os.	-	-	5% 1 os.
60 lat i więcej	33% 2 os.	33% 2 os.	17% 1 os.	50% 3 os.	-	17% 1 os.	-
Nie chcę podawać	-	-	15% 3 os.	5% 1 os.	15% 3 os.	5% 1 os.	10% 2 os.
OGÓŁEM	**22%** **887 os.**	**6%** **250 os.**	**33%** **1344 os.**	**41%** **1664 os.**	**2%** **90 os.**	**6%** **244 os.**	**1%** **51 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Pytanie 10.9. Jeśli nie podejmujesz takich działań napisz dlaczego.

Pytanie nieobowiązkowe.

197 z 4516 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
16 - 17 lat	25% 7 os.	4% 1 os.	-	**36%** 10 os.	**36%** 10 os.
18 - 29 lat	14% 15 os.	10% 11 os.	9% 10 os.	21% 23 os.	**34%** 36 os.
30 - 39 lat	13% 5 os.	21% 8 os.	18% 7 os.	13% 5 os.	**26%** 10 os.
40 - 49 lat	22% 2 os.	-	-	11% 1 os.	22% 2 os.
OGÓŁEM	**16%** **29 os.**	**11%** **20 os.**	**9%** **17 os.**	**21%** **39 os.**	**32%** **58 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	4% 1 os.	4% 1 os.	4% 1 os.	7% 2 os.	-
18 - 29 lat	4% 4 os.	4% 4 os.	14% 15 os.	10% 11 os.	1% 1 os.
30 - 39 lat	-	5% 2 os.	13% 5 os.	8% 3 os.	-
40 - 49 lat	-	11% 1 os.	**44%** 4 os.	-	11% 1 os.
OGÓŁEM	**3%** **5 os.**	**4%** **8 os.**	**14%** **25 os.**	**9%** **16 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.

4516 z 4516 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	71% 419 os.	5% 29 os.	24% 140 os.
18 - 29 lat	70% 2029 os.	8% 226 os.	23% 661 os.
30 - 39 lat	67% 488 os.	12% 90 os.	21% 153 os.
40 - 49 lat	61% 133 os.	11% 24 os.	28% 62 os.
50 – 59 lat	71% 22 os.	13% 4 os.	16% 5 os.
60 lat i więcej	38% 3 os.	50% 4 os.	13% 1 os.
Nie chcę podawać	74% 17 os.	-	26% 6 os.
OGÓŁEM	**69%** **3111 os.**	**8%** **377 os.**	**23%** **1028 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie obowiązkowe.

4516 z 4516 osób odpowiedziało na to pytanie.

Wiek	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
16 - 17 lat	90% 529 os.	3% 17 os.	7% 42 os.
18 - 29 lat	92% 2680 os.	3% 73 os.	6% 163 os.
30 - 39 lat	91% 668 os.	3% 22 os.	6% 41 os.
40 - 49 lat	89% 196 os.	5% 10 os.	6% 13 os.
50 – 59 lat	97% 30 os.	-	3% 1 os.
60 lat i więcej	50% 4 os.	50% 4 os.	-
Nie chcę podawać	96% 22 os.	4% 1 os.	-
OGÓŁEM	**91%** **4129 os.**	**3%** **127 os.**	**6%** **260 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

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

Pytanie obowiązkowe, wielokrotnego wyboru.

4516 z 4516 osób odpowiedziało na to pytanie.

Odpowiedź/ Wiek	Akcje/kampanie społeczne	Budowanie pewności siebie u ludzi od najmłodszych lat	Edukacja z obszarów psychologii	Otwarte mówienie o kompleksach i samoakceptacji wszystkich członków społeczeństwa	Protesty	Szersza promocja różnorodnego wyglądu w mediach
16 - 17 lat	60% 351 os.	**95%** 558 os.	81% 479 os.	88% 516 os.	14% 81 os.	78% 456 os.
18 - 29 lat	52% 1515 os.	**95%** 2775 os.	78% 2279 os.	84% 2456 os.	9% 249 os.	78% 2261 os.
30 - 39 lat	49% 358 os.	**94%** 687 os.	73% 535 os.	78% 573 os.	5% 39 os.	77% 566 os.
40 - 49 lat	46% 100 os.	**94%** 205 os.	65% 142 os.	67% 146 os.	4% 9 os.	74% 163 os.
50 – 59 lat	39% 12 os.	**97%** 30 os.	61% 19 os.	65% 20 os.	-	68% 21 os.
60 lat i więcej	38% 3 os.	**63%** 5 os.	38% 3 os.	50% 4 os.	13% 1 os.	38% 3 os.
Nie chcę podawać	74% 17 os.	**96%** 22 os.	83% 19 os.	91% 21 os.	22% 5 os.	87% 20 os.
OGÓŁEM	**52%** **2356 os.**	**95%** **4282 os.**	**77%** **3476 os.**	**83%** **3736 os.**	**9%** **384 os.**	**77%** **3490 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM

Odpowiedź/ Wiek	Uwidacznianie marginalizowanych grup społecznych	Wprowadzenie konieczności oznaczania przerabianych komputerowo zdjęć	Wspieranie fundacji i organizacji ciałopozytywnych	Zwiększenie powszechnych informacji o kompleksach i spos.ch ich przezwyciężania	Zakazanie prawnie "body-shamingu"	Inne
16 - 17 lat	55% 322 os.	52% 308 os.	52% 307 os.	72% 425 os.	49% 288 os.	mniej niż 1% 2 os.
18 - 29 lat	51% 1501 os.	60% 1764 os.	41% 1186 os.	63% 1845 os.	40% 1176 os.	mniej niż 1% 14 os.
30 - 39 lat	55% 402 os.	75% 545 os.	38% 279 os.	55% 404 os.	40% 290 os.	1% 7 os.
40 - 49 lat	50% 109 os.	71% 155 os.	34% 75 os.	55% 121 os.	35% 77 os.	2% 4 os.
50 - 59 lat	58% 18 os.	61% 19 os.	35% 11 os.	42% 13 os.	52% 16 os.	-
60 lat i więcej	38% 3 os.	25% 2 os.	13% 1 os.	13% 1 os.	38% 3 os.	13% 1 os.
Nie chcę podawać	78% 18 os.	52% 12 os.	65% 15 os.	87% 20 os.	52% 12 os.	-
OGÓŁEM	**53%** **2373 os.**	**62%** **2805 os.**	**41%** **1874 os.**	**63%** **2829 os.**	**41%** **1862 os.**	**1%** **28 os.**

DZIEWUCHY DZIEWUCHOM