



Ubezpieczenia



Dobrostan Polek 2025

Jak dzisiaj czują się kobiety?

Raport PKO Ubezpieczenia

Pod patronatem:



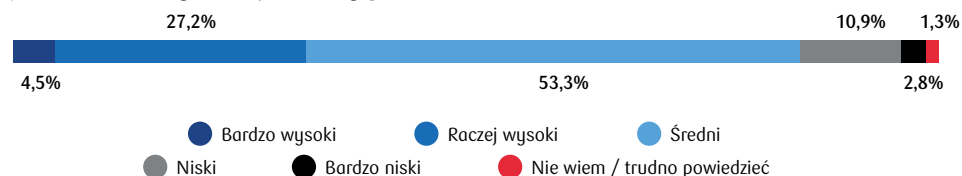
Bank Polski

Bank Kobiet

Dobrostan Polek 2025

Jak dzisiaj czują się kobiety?

Jak określiłabyś swój obecny poziom dobrostanu?



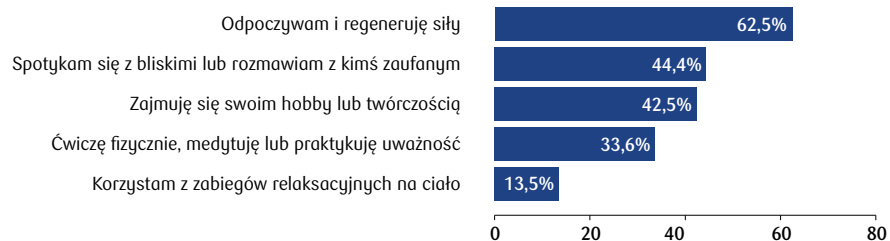
Co buduje dobrostan kobiet w Polsce?

Top 3 czynniki



Jak Polki dbają o dobrostan?

Co najczęściej robisz lub chciałabyś robić, by zadbać o siebie i poprawić swój dobrostan?



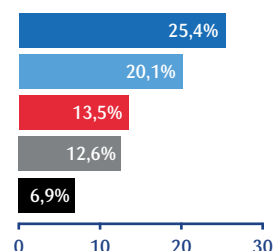
Co osłabia dobrostan Polek?

Top 3 czynniki



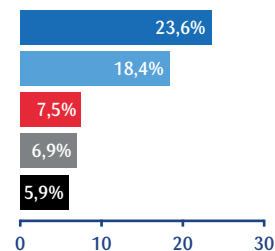
Z czym Polki mierzą się na co dzień?

Trudności finansowe [N=452]



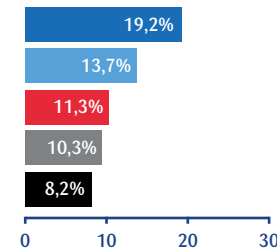
- Niskie dochody
- Ograniczenia finansowe
- Wysokie koszty życia
- Brak oszczędności/funduszy
- Brak pracy

Przewlekły stres związany z pracą [N=305]



- Nadmierne obowiązki
- Stres zawodowy
- Presja czasu
- Lęk o pracę
- Brak pracy/poszukiwanie

Presja społeczna i oczekiwania otoczenia [N=292]



- Wysokie oczekiwania
- Presja społeczna
- Presja zawodowa
- Oczekiwania rodziny/innych
- Brak akceptacji

Spis treści

Wstęp	03
1. Dobrostan Polek	07
2. Analiza dobrostanu Polek względem wieku	19
3. Posiadanie dzieci a dobrostan	33
4. Dobrostan kobiet a status realacyjny	39
5. Geografia dobrostanu	43
6. Cena spokoju	49
Wnioski końcowe	55

Dobrostan Polek 2025



Dobrostan to nie luksus. To prawo.

– kobieta, 34 lata

Dlaczego stworzyliśmy ten raport?

W świecie, w którym kobiety pełnią wiele ról jednocześnie – zawodowych, rodzinnych, społecznych – ich dobrostan staje się kluczowym wskaźnikiem nie tylko w wymiarze indywidualnym, ale i społecznym. Raport przybliża jak kobiety same postrzegają swoje samopoczucie, z czym się zmagają, a co daje im siłę i poczucie spełnienia.

Raport dobrostanu Polek oparty jest o indeks dobrostanu. Indeks powstał, by uchwycić aktualne doświadczenia, emocje i potrzeby kobiet w sposób całościowy. Obejmuje on zarówno kondycję psychiczną i fizyczną, poczucie spełnienia oraz presję, z jaką mierzą się na co dzień. Indeks jest nie tylko wskaźnikiem, ale również „kompasem” do budowania bardziej wspierającego, empatycznego i równościowego świata.

Indeks dobrostanu to narzędzie, które pomaga



Diagnozować realne potrzeby kobiet, wykraczające poza stereotypy.



Śledzić zmiany w czasie, co umożliwia reagowanie na istotne społeczne i kulturowe trendy.



Projektować lepsze rozwiązania – w biznesie, czy działaniach wspierających zdrowie psychiczne i dobrostan.



Oddawać głos kobietom – pokazując, jak same definiują dobrostan i co oznacza dla nich „żyć w zgodzie ze sobą”.

Komentarz Biura Marketingu i PR PKO Ubezpieczenie

Czy wiemy, jak zadbać o własny spokój, komfort psychiczny i równowagę na co dzień? Jak często znajdujemy czas, aby się zatrzymać i wsłuchać w siebie? Te pytania stały się dla nas początkiem ważnej podróży do odkrywania tajników dobrostanu. Od kilku lat angażujemy się w różne aktywności, które dotyczą emocji, profilaktyki, relacji czy sportu. Przełomowym momentem było dla nas stworzenie Balance Space, wyjątkowej przestrzeni do rozmowy o zdrowiu psychicznym, wewnętrznym osiągnięciu równowagi – budowaniu swojego dobrostanu.

To właśnie wtedy spotkałyśmy wiele kobiet, które zainspirowały nas, aby pójść o krok dalej i zadać szersze pytanie: jak naprawdę czują się dzisiaj Polki? Tak powstał nasz projekt badawczy, który jest nie tylko analizą danych, ale też próbą uchwycenia tego, co niewidoczne na pierwszy rzut oka: emocji, trudności, nadziei czy oczekiwań. Zależało nam, aby oddać głos kobietom z różnych środowisk, w różnym wieku, w różnych sytuacjach życiowych i wsłuchać się w ich perspektywę. Dziękujemy każdej uczestniczce za zaufanie i szczerość.

Dobrostan Polek 2025. Jak dzisiaj czują się kobiety? To raport stworzony przez kobiety dla kobiet. Z nadzieją, że każda z nas odnajdzie w nim część siebie i inspirację do zadbania o własny dobrostan.



Katarzyna Fiszbach-Piwowar
Menedżer ds. komunikacji wizerunkowej i PR



Ewa Kapacka
Dyrektorka Biura Marketingu i PR w PKO Ubezpieczenia



Aleksandra Kuć
Ekspertka ds. marketingu internetowego

Nasze motto w inicjatywie #BankuKobiet to słowa Michelle Obamy „Odważne kobiety nie czekają na idealny moment, one tworzą ten moment, by iść naprzód”. To właśnie przyświeca naszemu działaniu. Razem z 12 liderkami pracujemy nad wyrównaniem szans w życiu zawodowym i osobistym. Chcemy inspirować otoczenie i siebie nawzajem budując silny wizerunek kobiet w bankowości i eliminując bariery dla rozwoju karier kobiet. Dlatego z przyjemnością objęłyśmy patronat Raport PKO Ubezpieczenia, który daje pogłębioną wiedzę na temat dobrostanu kobiet i inspirowe do podejmowania inicjatyw na rzecz ich dobrostanu.

Zespół inicjatywy #BankKobiet

”

Metodologia badania



N=1006 kobiet

Reprezentatywna próba dorosłych Polek



Pracownia badawcza

SW Research



Metoda badawcza

Wywiady online (CAWI)

Wniosek

Połączenie danych liczbowych z wypowiedziami respondentek pozwala na głębsze zrozumienie realiów. To nie tylko statystyki, to mapy emocjonalne kobiet.

Badanie zostało zaprojektowane tak, aby objąć możliwie szeroki przekrój populacji – grupa była reprezentatywna pod względem kluczowych zmiennych demograficznych. Uwzględniono wieś, małe i duże miasta oraz kobiety w różnych grupach wiekowych i na różnych etapach życia. Celem było przedstawienie możliwie całościowego obrazu i oddanie głosu każdej kobiecie.



Dobrostan Polek

*Nie mogę sobie pozwolić
na załamanie. Kto wtedy wszystko
ogarnie?*

– kobieta, 36 lat

*Wiem, co by mi pomogło.
Ale nie mam kiedy tego wdrożyć*

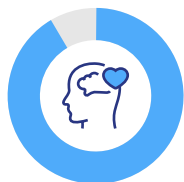
– kobieta, 42 lat

*Dziecko kocham najbardziej na
świecie. Ale nie pamiętam, kiedy miałam
chwilę, żeby po prostu nic nie robić.*

– kobieta, 31 lat, matka 2-letniego dziecka

”

Czym jest dobrostan?



93% respondentek wie, czym jest dobrostan. Definiują one poniższe obszary dobrostanu

Obszary dobrostanu według respondentek:



psychiczny: poczucie sensu, spokój, zdolność do radzenia sobie,



fizyczny: zdrowie, energia, sprawność,



społeczny: relacje, wsparcie, przynależność.

Wniosek

Ponad 9 na 10 kobiet rozumie pojęcie dobrostanu, choć jego interpretacja różni się w zależności od wieku oraz sytuacji rodzinno-związkowej.

Dla każdej grupy wiekowej dobrostan oznacza coś innego – od wolności od oceny, przez czas dla siebie, po ciszę i wdzięczność. To, co dla młodych jest ucieczką od presji, dla starszych staje się świadomym wyborem.

Ale jedno łączy wszystkie kobiety. **Dobrostan to coś, o co trzeba walczyć, niezależnie od wieku.**

Obecny poziom dobrostanu kobiet w Polsce

Indeks bieżącego dobrostanu [N=993*] | (100 = maksymalna, najwyższa wartość indeksu)

15,6%

63,2%

21,1%

Srednia
52%

- Niski poziom (0-33)
- Umiarkowany poziom (34-67)
- Wysoki poziom (68-100)

Poziom dobrostanu

63,2% – indeks średni
21,1% – indeks wysoki (w tym tylko 4,5% bardzo wysoki)
15,6 – indeks niski

Dane w %

*Z wyłączeniem osób, które nie wiedzą jak określić swój bieżący poziom dobrostanu.

Wniosek

Większość kobiet żyje w stanie umiarkowanej równowagi – dobrostan nie jest zły, ale też nie daje pełni satysfakcji.

Tylko 1 na 25 kobiet deklaruje bardzo wysoki dobrostan, co pokazuje, jak trudno jest osiągnąć psychiczny komfort w realiach przecięcia i obowiązków.

Kobiety najczęściej „radzą sobie” – ale rzadko mają poczucie pełnego dobrostanu. Ich codzienność to raczej balansowanie między obowiązkami a brakiem wsparcia, niż świadome korzystanie z dostępnych zasobów. Dla wielu kobiet wysoki dobrostan to nadal stan wyjątkowy, a nie standard.

Komentarz ekspertów



Indeks bieżącego dobrostanu to holistyczna miara, która łączy ocenę subiektywnego samopoczucia z poczuciem komfortu w ciele, poziomem odczuwanej presji, nasileniem codziennego stresu oraz poczuciem życiowego spełnienia. Dzięki zestawieniu tych pięciu kluczowych wymiarów zyskujemy wiarygodny obraz tego, jak kobiety funkcjonują psychicznie, fizycznie i społecznie w danym momencie. Taki syntetyczny wskaźnik pozwala nie tylko porównać grupy demograficzne, ale przede wszystkim uwidocznić obszary wymagające natychmiastowego wsparcia i interwencji.

Karolina Liberka

strateżka, badaczka, Head of Strategy and Innovation w Garden of Words Group

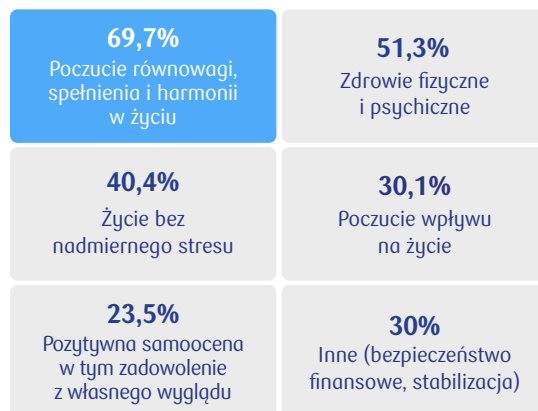


Z psychologicznego punktu widzenia średni wynik bieżącego dobrostanu na poziomie 52 wskazuje, że większość kobiet funkcjonuje w stanie względnej równowagi, ale bez silnych zasobów pozytywnego samopoczucia. Aż 63% znajduje się w strefie „umiarkowanego” dobrostanu – tzn. odczuwają one codzienne napięcia i braki (w energii, poczuciu sensu czy relacjach), które zapobiegają osiągnięciu wyższego poziomu zadowolenia. Jednocześnie 15% kobiet pozostaje w dolnej granicy, co może wiązać się z przewlekłym stresem, wyczerpaniem zasobów adaptacyjnych i brakiem efektywnych strategii radzenia sobie.

Magdalena Chorzewska

psycholog, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna

Jak kobiety rozumieją dobrostan?



Wniosek

Dobrostan kobiet nie sprowadza się do jednego elementu – to **złożony system równowagi**, który wymaga zarówno wewnętrznej harmonii, jak i zewnętrznego wsparcia.

Kobiety definiują go przede wszystkim jako **stan: spokoju, sensu i balansu**, a nie luksusu czy doskonałości. Potrzebują zdrowia, ale równie mocno: **przestrzeni bez nadmiernego stresu, możliwości decydowania o sobie, bezpieczeństwa finansowego i chwil tylko dla siebie.**

Kluczowe czynniki dla dobrego dobrostanu



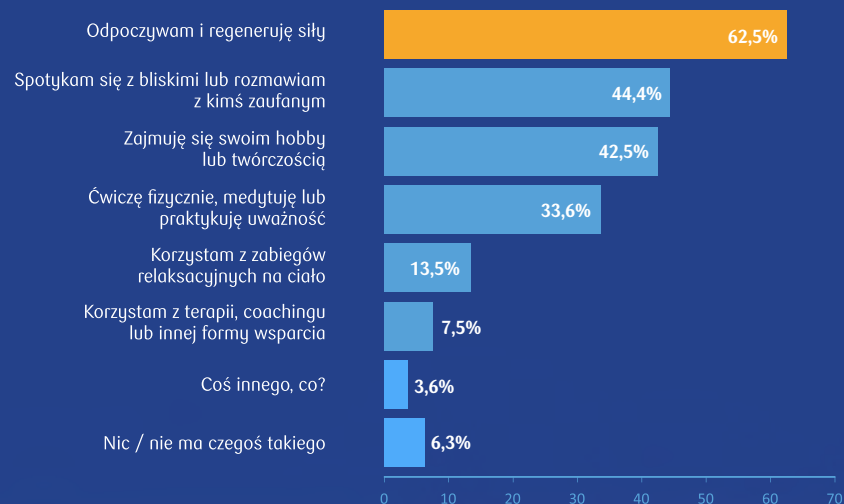
Wniosek

Choć kobiety **wiedzą, co jest dla nich najważniejsze**, nie zawsze mają warunki, aby zaspokoić swoje potrzeby. W badaniu mogły wskazać maksymalnie trzy obszary, dlatego w pierwszej kolejności wybierały to, co najbardziej podstawowe: **zdrowie, relacje i bezpieczeństwo finansowe.**

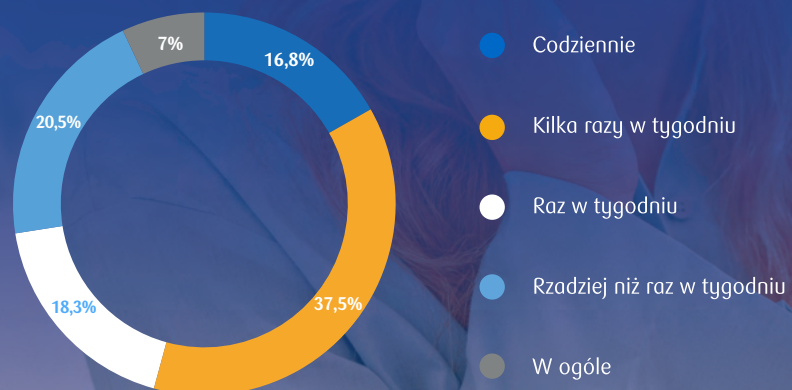
Z pozoru zaskakuje niska pozycja **czasu wolnego**. Tylko 1 na 3 kobiety uznała go za kluczowy dla dobrostanu. Ale to nie dlatego, że odpoczynek jest nieistotny – przeciwnie. Po prostu **w hierarchii potrzeb**, czas dla siebie często przegrywa z troską o innych.

Można to porównać do piramidy Masłowa: czas wolny to potrzeba wyższego rzędu. „Smakuje” tylko wtedy, gdy wcześniej zaspokojone są te bardziej podstawowe: **zdrowie, relacje, bezpieczeństwo. Bo można mieć czas – ale bez zdrowia czy bliskich trudno z niego naprawdę skorzystać. Gdy najważniejsze obszary życia są stabilne, odpoczynek przestaje być nagrodą – a staje się prawem.**

Co najczęściej robisz lub chciałabyś robić, by zadbać o siebie i poprawić swój dobrostan?

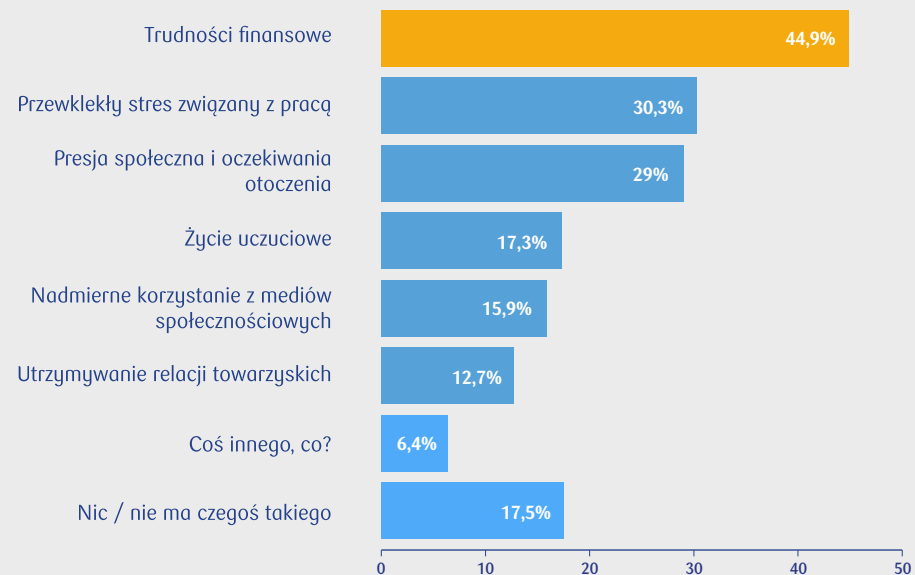


Jak często robisz coś wyłącznie dla siebie – tylko z myślą o swoim samopoczuciu lub przyjemności?



Negatywny wpływ życia codziennego

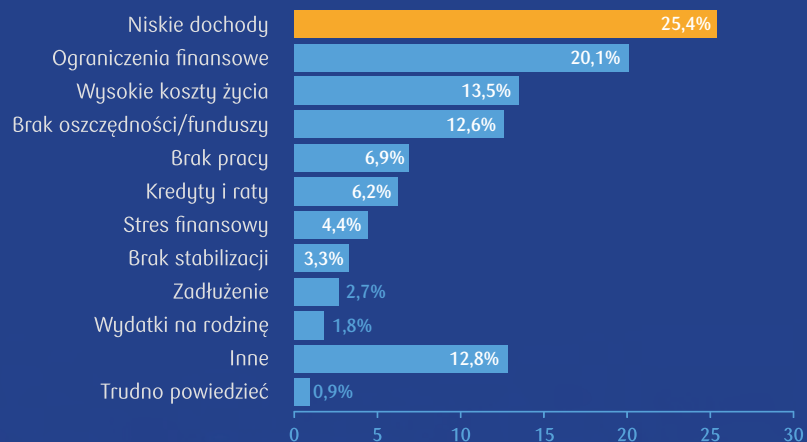
Jakie elementy życia codziennego wpływają negatywnie na Twój dobrostan?*



*Możliwość wyboru wielu odpowiedzi

Negatywny wpływ na dobrostan

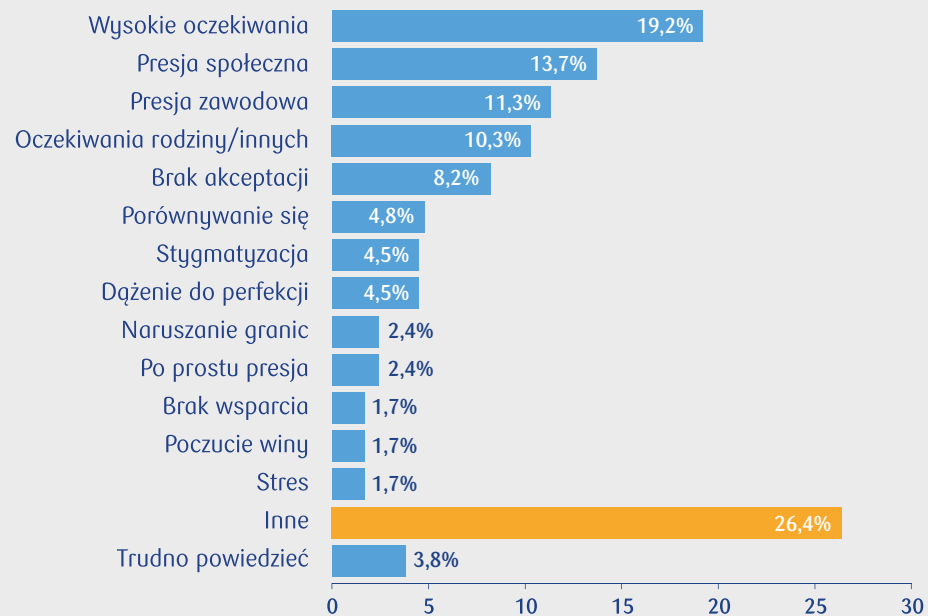
Trudności finansowe [N=452]



Przewlekły stres związany z pracą [N=305]



Presja społeczna i oczekiwania otoczenia [N=292]



Presja, nieprzerwane działanie, brak wsparcia



90% kobiet czuje presję, by zawsze „sobie radzić”.



68% codziennie doświadcza **poczucia winy** – głównie wobec rodziny lub pracy.



84% **matek** nie ma przestrzeni tylko dla siebie.



Tylko 53% kobiet czuje, że ma wpływ na swój dobrostan.

Komentarz eksperta



„Ponad 90% kobiet mówi, że czuje presję, by „zawsze sobie radzić”. U matek często towarzyszy temu silne poczucie winy. To nie są pojedyncze przypadki – to systemowa norma. Kobiety są przyzwyczajone do funkcjonowania na granicy wyczerpania. To oczywiście wynika z naszej kultury, w której zaradność i produktywność kobiet są czymś naturalnym i traktowane są jako standard. Wiele moich pacjentek najpierw nakarmi rodzinę, a same zjedzą na końcu.

Co ciekawe, często presję na kobietach wywołują inne kobiety, które mają głęboko zakorzenione role płciowe i wyobrażenie na temat jaką matką powinna być kobieta i co należy do jej obowiązków”

Magdalena Chorzewska

psycholog, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna

Wniosek

Presja, którą odczuwa znacząca większość kobiet, może pochodzić zarówno z zewnątrz, jak i z wewnątrz. Może ona być efektem społecznych oczekiwań, ale też własnych przekonań i przyzwyczajień.

Wiele kobiet czuje, że musi „dać radę”, bo tak zostały nauczone lub są przekonane, że zrobią coś lepiej same. **Dla części z nich prośenie o pomoc wiąże się z dyskomfortem** – czują się winne, gdy są wyręczane. Troska o siebie nadal wydaje się luksusem.

Poczucie winy czy brak przestrzeni osobistej sprawiają, że nawet jeśli wiedzą, czego potrzebują, nie mają kiedy i jak tego zrealizować. To nie kwestia braku dobrej organizacji. Kobiety często **nie dają sobie prawa do odpoczynku** zarówno ze względu na własne przekonania, jak i obawę przed negatywną oceną innych.

Dobrostan nie jest dostępny, dopóki nie pojawią się realne zasoby, społeczne przyzwolenie i wewnętrzne poczucie, że troska o siebie jest uzasadniona.



Analiza dobrostanu Polek względem wieku

*Każdy mówi, że mam czas, a ja
czuję tylko presję.*

– kobieta, 22 lata

*Dobrostan to chwila, kiedy mogę być
sama i nie muszę nic robić.*

– kobieta, 29 lat

*Zaczęłam widzieć, że jeśli ja się nie
zatrzymam, to nikt mnie nie zatrzyma.*

– kobieta, 39 lat

*Dobrostan to coś, o czym dopiero
przypominam sobie na nowo.*

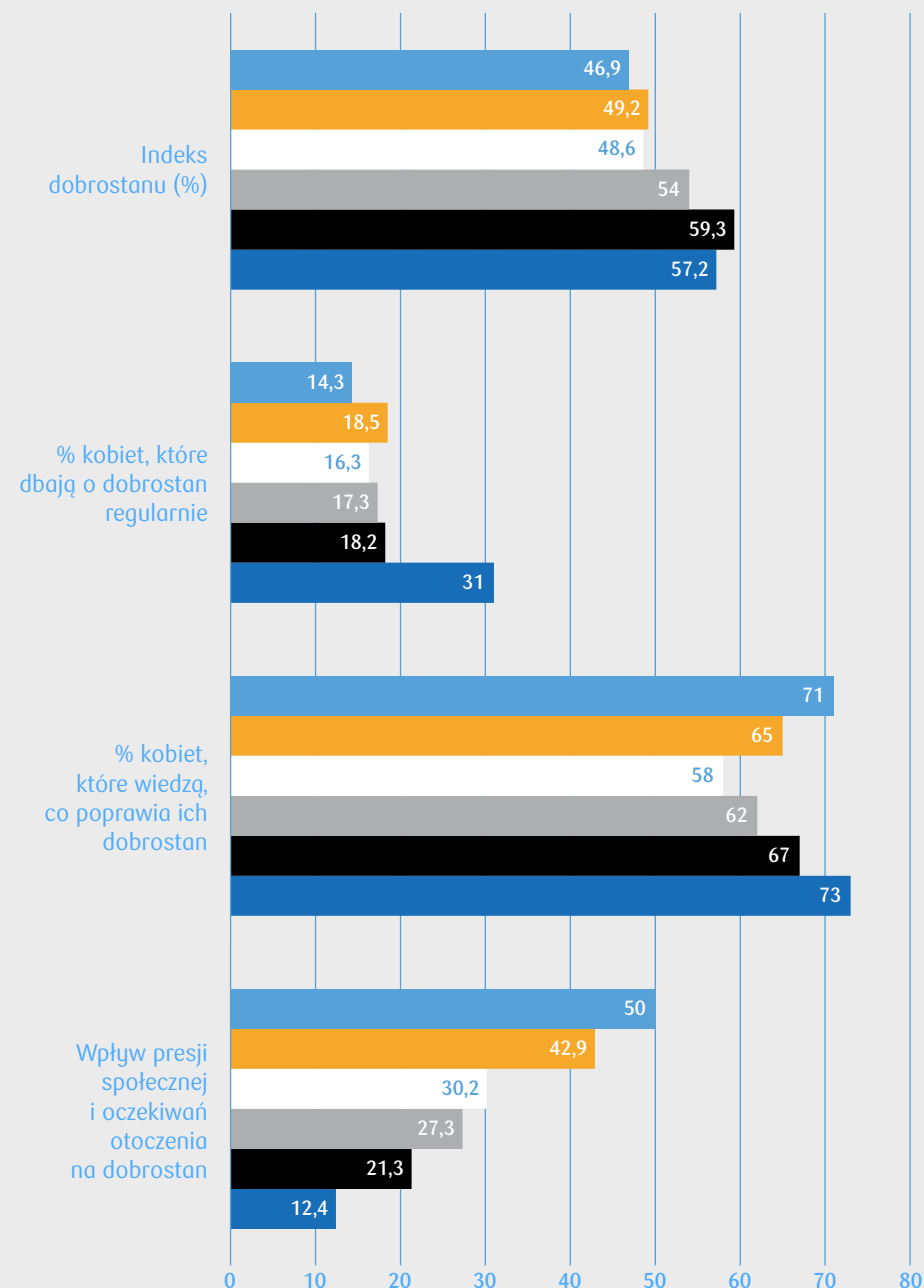
– kobieta, 48 lat

”

Poziom obecnego dobrostanu

Poziom średni

- Grupa wiekowa 18-24
- Grupa wiekowa 25-34
- Grupa wiekowa 35-44
- Grupa wiekowa 45-54
- Grupa wiekowa 55-64
- Grupa wiekowa 65+



18–24 lata

Wiem, że powinnam, ale nie wiem, jak

Czuję się jakbym miała 40 lat, nie 22.

– kobieta, 22 lata



64% czuje się „starsza psychicznie” niż w rzeczywistości



82% odczuwa presję, by „radzić sobie”



82% wskazuje relacje jako klucz do dobrostanu

Wniosek

Kobiety w tym wieku znają język dobrostanu, ale brak im praktycznych narzędzi. Presja zewnętrzna przewyższa wewnętrzną gotowość.

Młode kobiety doskonale zdają sobie sprawę z czynników poprawiających ich samopoczucie – przyjaźnie, rozmowy, odpoczynek. Jednocześnie zmagają się z ogromną presją społeczną i oczekiwaniami, które przekraczają ich wewnętrzne zasoby do radzenia sobie. Skutkiem jest niski poziom dobrostanu. Młode kobiety częściej niż starsze grupy raportują stres, wypalenie i poczucie „życia na pełnych obrotach”.

Komentarz eksperta



Z perspektywy psychologicznej młode kobiety w wieku 18–24 lat doświadczają podwójnego obciążenia: z jednej strony media społecznościowe i otoczenie kreują obraz idealnego życia, pracy i relacji, przy którym łatwo wpaść w pułapkę nieustannego porównywania się z rówieśnikami. Z drugiej strony wewnętrzna presja, by już „mieć wszystko poukładane”, zmusza je do twardego stąpania po ziemi, nawet gdy nie czują się na to gotowe. Brak ugruntowanych strategii zarządzania stresem i emocjami (od prostych rytuałów odpoczynku po asertywne stawianie granic) sprawia, że presja zewnętrzna przerasta ich aktualne zasoby adaptacyjne. Prowadzi to do chronicznego zmęczenia i poczucia, że muszą radzić sobie za wszelką cenę, choć w głębi wciąż odczuwają niepewność i niedojrzałość.

Magdalena Chorzewska

psycholog, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna

25–34 lata

Dbam o siebie, żeby nie zwariować

”*Ćwiczę, bo chcę mieć siłę, nie tylko wyglądać.*

– kobieta, 28 lat



58% dba regularnie o dobrostan



77% odczuwa presję, ale **aż 61%** czuje wpływ na swój stan psychiczny

Wniosek

To jedna z najbardziej **świadomych i sprawczych grup**. Kobiety w wieku 25-34 traktują dobrostan nie jako luksus, ale jako **codzienną strategię dbania o siebie mimo presji**. Ich działania są celowe: nie tylko po to, by „przeżyć”, ale by **wzmocnić siebie na własnych zasadach**.

35–44 lata

Wiem, że muszę coś zmienić, ale nie mam kiedy

”*Wszystko było zadaniem do odhaczenia. Teraz pytam siebie: czego ja chcę?*

– kobieta, 39 lat



73% odczuwa silną presję



45% dba o dobrostan



56% czuje wpływ na swoje samopoczucie

Wniosek

Największe przeciążenie rolami – kobiety budzą się z „autopilota”, ale nie mają zasobów, by dokonać zmian. Kobiety w tym wieku żyją w ciągłym napięciu między „muszę” a „chcę”.

Mimo, że chcą dbać o dobrostan, to **brakuje im siły i systemowego wsparcia**, by działać. To grupa w krytycznym momencie. Jeśli otrzymają odpowiednie zasoby, może to istotnie zmienić trajektorię ich dobrostanu.

45–54 lata

Nie ma miejsca na mnie w moim własnym życiu

”
Wszystko kręci się wokół innych.
Ja jestem gdzieś w tle.

– kobieta, 51 lat



32% dba regularnie o siebie



74% deklaruje, że codzienność negatywnie wpływa na ich dobrostan



Duża presja: 71%

Wniosek

W tej grupie dominują doświadczenia **rezygnacji, marginalizacji i trwania „w trybie opiekunki”**. Dobrostan nie jest już celem – schodzi na dalszy plan, często nawet nie pojawia się jako potrzeba. **To grupa najbardziej narażona na trwałe wypalenie**, dlatego działania muszą być bardziej interwencyjne niż edukacyjne.

Komentarz eksperta



Jako psycholog widzę u kobiet w wieku 45–54 lat typowy „syndrom opiekunki” wynikający ze skumulowanych ról – matki, partnerki i pracownicy. Społeczne oczekiwania uczyniły te role ich priorytetem. W efekcie ich własne potrzeby znikają w cieniu obowiązków, a brak granic i poczucie winy za każdą chwilę poświęconą sobie, podtrzymują chroniczne zmęczenie.

Aby przerwać ten cykl, kluczowe jest wdrożenie celowych interwencji: nauczanie się delegowania obowiązków (np. włączenie partnera czy wsparcia zewnętrznego), planowanie krótkich rytuałów regeneracyjnych (nawet 10–15 minut dziennie), a także praca nad przekonaniem, że dbanie o siebie to nie przywilej, lecz fundament zdolności do opieki nad innymi.

Magdalena Chorzewska

psycholog, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna

55–64 lata

Dobrostan? To się kiedyś nazywało zdrowie

” *Dopiero niedawno usłyszałam o dobrostanie. Wcześniej to było po prostu zdrowie.*

– kobieta, 60 lat



28% zna pojęcie dobrostanu



38% praktykuje self-care



57% zgłasza pogorszenie relacji z ciałem

Wniosek

Pojawia się refleksja nad jakością życia, ale pojęcie dobrostanu jest nadal nowe i nieoswojone.

65+

Już nie muszę nikogo zadowalać

” *Najważniejsze to mieć zdrowie i nie być ciężarem.*

– kobieta, 69 lat



21% regularnie dba o dobrostan



91% wskazuje zdrowie jako klucz



69% czuje się młodsza psychicznie niż wiek metrykalny

Wniosek

Mimo fizycznych ograniczeń kobiety 65+ wykazują większą odporność psychiczną, dystans i akceptację. W tej grupie kobiety najczęściej regularnie dbają o swój dobrostan, jednocześnie odczuwają najniższą presję.

Komentarz eksperta



Z psychologicznego punktu widzenia kobiety po 65. roku życia często osiągają wyjątkowy stan wewnętrznej równowagi, który wynika z umiejętności dystansowania się do tego, co kiedyś wydawało się kluczowe, oraz ze świadomego rezygnowania z ról, które przestały służyć ich dobru.

Ich priorytetem staje się zdrowie – nie jako źródło lęku, lecz jako fundament samodzielności i poczucia sensu – a mniejsza wiedza o nowoczesnych koncepcjach dobrostanu rekompensowana jest bogatym doświadczeniem życiowym. Dzięki elastyczności myślenia potrafią odpuścić to, co ich nie wspiera, jednocześnie znajdując satysfakcję w codziennych małych przyjemnościach i pielęgnowaniu relacji. Ta wewnętrzna odporność to efekt zarówno lat praktyki w mierzeniu się z wyzwaniami, jak i zdolności do celebrowania własnych osiągnięć. Ważne jest, aby docenić ją i wesprzeć poprzez dostęp do aktywności społecznych oraz prostych narzędzi samopielęgnacji, które uwzględniają specyficzne potrzeby kobiet 65+.

Magdalena Chorzewska

psycholog, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna

Podsumowanie



Młodość i środek życia – krytyczne etapy dobrostanu: dobrostan jest najniższy w dwóch kluczowych momentach życia – u młodych kobiet 18–24 lata oraz w środku drogi (35–54 lata), kiedy pierwsze mierzą się z niewypracowanymi jeszcze strategiami radzenia sobie, a drugie z kumulacją ról i obowiązków.



Paradoks wieku: kobiety 65+ mają najniższą wiedzę o dobrostanie (19%), ale psychicznie czują się najlepiej.



Zmiana jakościowa po 45 roku życia: choć dzieci są starsze, kobiety nadal pełnią rolę opiekunek, co wpływa na ich wyczerpanie.



Dobrostan wymaga innych strategii w zależności od wieku: młodsze kobiety potrzebują wsparcia w praktykach, starsze w odzyskiwaniu sprawczości i przestrzeni dla siebie.

Grupa wiekowa 18–24: „Dobrostan to moment, kiedy nie muszę nikomu nic udowadniać.”
Spokój psychiczny, brak ocen, presja porównań.

Grupa wiekowa 25–34: „Dobrostan to chwila, kiedy mogę być sama i nie muszę nic robić.”
Potrzeba odpoczynku i czasu tylko dla siebie.

Grupa wiekowa 35–44: „Dobrostan to coś, co kiedyś miałam, zanim wszystko spadło na mnie.”
Zmęczenie, przebudzenie, konflikt ról.

Grupa wiekowa 45–54: „Wszystko kręci się wokół innych. Ja jestem gdzieś w tle.”
Troska o innych, zmęczenie, wycofanie

Grupa wiekowa 55–64: „Dobrostan to dzień bez pośpiechu i napięcia.”
Cisza, rytm, świadoma codzienność.

Grupa wiekowa 65+: „Jest spokojniej. Już nie muszę nikogo zadowalać.”
Spokój, brak stresu, ale czasem też wycofanie.



Posiadanie dzieci a dobrostan

Nie mam dzieci – i przez to wszyscy myślą, że mam czas i energię na wszystko. A ja też mam swoje granice.

– kobieta, 41 lat, bezdzietna z wyboru

Mam dziecko, więc nie mogę się rozsypać. Nawet jak nie mam siły, muszę działać.

– kobieta, 36 lat, matka dwójki dzieci

”

Dwa różne światy dobrostanu

Na początku wszystko było dla dzieci. Teraz – jestem też w tym ja. I nie wstydzę się tego.

– kobieta, 36 lat, matka

Dobrostan to chwila, kiedy czuję się dobrze w swoim ciele i emocjach.

– 41 lat, kobieta nieposiadająca dzieci z wyboru

Wniosek

Badanie pokazuje, jak bardzo różni się codzienność, potrzeby i wyzwania związane z dobrostanem u kobiet w zależności od tego, czy mają dzieci.

- Dla matek: dobrostan to bezpieczeństwo i spokój dzieci.
- Dla kobiet bez dzieci: to równowaga i komfort emocjonalny.
- Matki są „dla innych”, kobiety, które nie posiadają dzieci – również „dla siebie”.

Self-care: rytuał czy wyjątek?



52% kobiet nieposiadających dzieci dba o siebie regularnie vs. tylko **24% matek**



Kobiety bez dzieci budują rytym wokół siebie, matki – wokół innych



Wśród popularnych form self-care'u matek dominują **odpoczynek i cisza**

Czasem uda mi się wypić ciepłą kawę – to mój self-care.

– kobieta, 36 lat, matka dwójki dzieci

Znalazłam swój rytm – sport, sen, terapia.

– kobieta, 29 lat, która nie jest matką

Wniosek

Self-care u kobiet bez dzieci to świadoma praktyka, u matek – rzadki przywilej. Odpoczynek to najczęstszy sposób dbania o siebie dla kobiet – także dla matek, choć w ich przypadku częściej jest to chwilowy, nieplanowany reset niż stały rytuał.

Komentarz eksperta

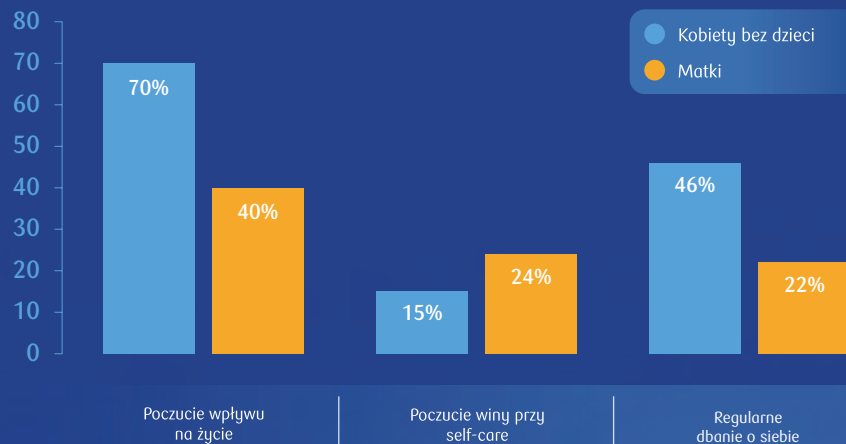
Macierzyństwo bez wsparcia łatwo zmienia się w pułapkę: gdy matka nie znajdzie choćby chwili dla siebie, cały rodzinny system szybko się wyczerpuje. Wiele kobiet definiuje dobrostan nie przez własny komfort czy emocje, lecz przez poczucie bezpieczeństwa i spokój swoich dzieci. Warto zatem pracować nad zmianą wewnętrznych oczekiwań – uświadomić sobie, że self-care to nie luksus ani przejaw egoizmu, lecz fundament zdrowej rodziny. Otwarcie się na pomoc innych, świadome delegowanie opieki czy choćby krótkie momenty regeneracji to klucz do tego, by móc wspierać dzieci z pełnymi zasobami energii i cierpliwości.

Magdalena Chorzewska

psycholog, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna



Porównanie regularnego dbania o siebie matki vs. kobiety bez dzieci



Kto ma wpływ – a kto tylko reaguje?

- 70% bezdziejnych czuje wpływ na swoje życie
- 40% matek uważa, że coś od nich zależy
- Skala stresu: matki – 4,2/5 | kobiety nieposiadające dzieci – 3,5/5

Wszystko zależy od dzieci, partnera, pracy.

– kobieta, 38 lat, matka

Mam kontrolę – to moja odpowiedzialność.

– kobieta, 32 lata, bezdziejna

Wniosek

Matki częściej funkcjonują w trybie reagowania i zarządzania kryzysem. Kobiety bez dzieci w trybie kreowania i wyboru.

Odpoczynek z poczuciem winy?

- 24% matek bardzo często czuje się winne gdy dbają o siebie
- Tylko 15% bezdziejnych ma takie odczucia
- 95% matek dzieci do 13 lat deklaruje, że znajduje czas dla siebie – choćby krótki i nieregularny
- Matki często deklarują satysfakcję z opieki, jeśli towarzyszy jej zrozumienie i wsparcie – zwłaszcza od partnera
- Kobiety nieposiadające dzieci mają rozproszone systemy pomocy: przyjaciele, grupy, terapeuci

Mam partnera, który mnie wspiera. Nie zawsze wszystko rozumiem, ale jest. I to robi różnicę.

– kobieta, 42 lata, matka

Wsparcie mam rozproszone – przyjaciele, grupy, psychoterapia.

– kobieta, 44 lata, bezdziejna

Wniosek

Matki są filarami wsparcia dla innych, ale coraz częściej zaczynają szukać przestrzeni także dla siebie. Choć odpoczynek bywa okupiony wyrzutami sumienia, aż 95% matek deklaruje, że znajduje na niego choć chwilę – a wsparcie ze strony partnera realnie to umożliwia. Dobrostan nie musi oznaczać długich wakacji – czasem zaczyna się od spokojnej kawy i oddechu bez presji.

Podsumowanie

Dwa modele dobrostanu, dwa różne zestawy potrzeb

Matki: budują dobrostan w oparciu o relacje i bezpieczeństwo bliskich. To siła, ale też czasami źródło dużego obciążenia – fizycznego i emocjonalnego. Ich dostęp do odpoczynku i pomocy bywa ograniczony, jednak często czerpią satysfakcję z bycia „dla innych”. Ważne, aby towarzyszyło temu wsparcie i uznanie.

Kobiety bez dzieci: skupiają się na dobrostanie wewnętrznym, rozwoju osobistym i autonomii. Mają większe poczucie sprawczości, ale mierzą się z presją sukcesu. Ich systemy wsparcia są bardziej rozproszone – opierają się na sieciach przyjacielskich i terapeutycznych.

Wniosek

Matki budują dobrostan w oparciu o relacje i bezpieczeństwo bliskich, co bywa źródłem zarówno siły, jak i obciążenia. Ich potrzeba wsparcia i uznania jest kluczowa, a dostęp do odpoczynku bywa ograniczony. Drobne, codzienne decyzje, takie jak przerwa na kawę czy krótkie ćwiczenie, pozwalają im na regenerację i poczucie sprawczości. Kobiety nieposiadające dzieci koncentrują się na dobrostanie wewnętrznym i rozwoju osobistym. Ich większe poczucie sprawczości wiąże się z presją sukcesu, a system wsparcia jest bardziej rozproszony, obejmuje przyjaciół i terapeutów. Kluczowe dla nich jest pielęgnowanie osobistych granic i dążenie do równowagi pomiędzy rozwojem a odpoczynkiem.

A photograph of a man and a woman sitting outdoors, smiling and drinking from paper coffee cups. The man has a beard, glasses, and a bun. The woman has long brown hair. They are both wearing light-colored jackets. The background is a warm, out-of-focus outdoor setting.

Dobrostan kobiet a status relacyjny

*Mam siebie i to wystarcza –
ale czasem chciałabym, żeby ktoś
zapytał, jak mi minął dzień*

– 33 lata, singielka

*Wiem, co by mi pomogło.
Ale nie mam kiedy tego wdrożyć*

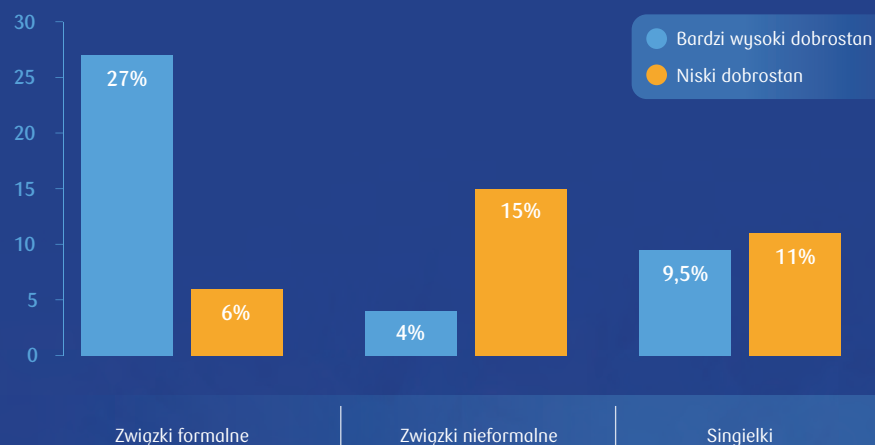
– kobieta, 38 lat, w związku nieformalnym

*Mój mąż mnie odciąża.
Nie zawsze wszystko rozumie, ale jest.
I to robi różnicę.*

– kobieta, 42 lata, mężatka, matka dwójki dzieci

”

Porównanie bardzo wysokiego i niskiego dobrostanu według statusu związku



Wniosek

Nie każdy związek podnosi dobrostan, znaczenie ma jego forma i stabilność.

Kobiety w związkach formalnych deklarują wyższy poziom spokoju psychicznego, gdyż często takie związki dają im oparcie, przewidywalność i podział obowiązków. Z kolei związki nieformalne – mimo obecności partnera – nie gwarantują kobietom równie wysokiego poziomu dobrostanu. **Singielki plasują się pomiędzy** – ich dobrostan jest niższy niż w małżeństwach, ale wyższy niż w związkach nieformalnych. Często deklarują **większą autonomię** i lepszy kontakt ze sobą, ale też **brak emocjonalnego wsparcia i obciążenie pełną samodzielnością**.

Komentarz eksperta

Relacja to nie to, czy jesteś z kimś, ale czy czujesz się w niej ważna. Samotność w duecie boli bardziej niż samotność w pojedynkę.

Badanie pokazuje, że kobiety w formalnych związkach mają najwyższy poziom dobrostanu (27%) – ale tylko wtedy, gdy relacja opiera się na rzeczywistym wsparciu, a z tym bywa różnie. Kobiety cenią także jasne granice, podział obowiązków i pewną przewidywalność. Związki nieformalne i niepewne emocjonalnie niosą najwyższe ryzyko odczuwania samotności, a także niepokoju. Ma to wiele wspólnego z poczuciem braku stabilizacji, co jest jednym z ważniejszych czynników w dążeniu do dobrostanu”.

Magdalena Chorzewska

psycholog, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna



Wnioski

To nie status relacji decyduje o dobrostanie, lecz jej jakość. Kobiety w małżeństwach częściej czują się dobrze – pod warunkiem, że mogą liczyć na realne wsparcie. Nie sam ślub, lecz partnerstwo i współodpowiedzialność wpływają pozytywnie na ich stan psychiczny. Związki nieformalne mogą być bardziej ryzykowne – to właśnie w nich kobiety częściej deklarują samotność, brak planów i emocjonalne oderwanie. Singielki z kolei częściej zachowują kontrolę nad swoim rytmem życia, ale odczuwają brak codziennej bliskości. Ich niezależność nie zawsze chroni je przed emocjonalnym osamotnieniem.

Dobrostan nie zależy od tego, czy jesteś z kimś. Zależy od tego, czy czujesz się ważna, wspierana i obecna – w relacji albo we własnym życiu.



Geografia dobrostanu

Jest psycholog, ale nie ma nikogo, kto po prostu zapyta, jak się czuję

– kobieta, 29 lat, miasto 200-499 tys.

Dawniej dobrostan to finanse, praca, mieszkanie – teraz dodatkowo postrzegam dobrostan jako stan psychiczny i zdrowotny.

– kobieta, 43 lata, miasto powyżej 500 tys.

Mój mąż mnie odciąża. Nie zawsze wszystko rozumie, ale jest. I to robi różnicę.

– kobieta, 35 lat, miasto 100-199 tys.

”

Wieś



65,5% badanych deklaruje **wsparcie od bliskich**, ale częściej zmagają się z **poczuciem winy**, że odpoczywają.

Tu każdy widzi, co robisz. Jeśli nie pracujesz od rana do nocy, to już jesteś leniwy.

– kobieta, 29 lat



Brak anonimowości i silne normy społeczne są źródłem **presji wewnętrznej**, choć relacje są trwalsze.



Często „wsparcie” nie obejmuje **emocjonalnego zrozumienia**, a raczej **pomoc praktyczną** – np. „pożyczenie traktora, nie rozmowę o emocjach”.

Tu się raczej pomaga rzeczowo – jak trzeba coś załatwić, zawieźć, naprawić. Nikt nie będzie siedział i rozmawiał o emocjach.

– kobieta, 43 lata

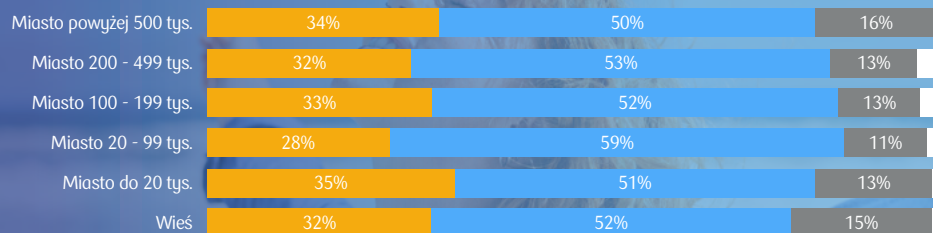


Tylko 14% mieszkańców wsi korzysta z psychologa/terapeuty a **49%** chciałoby, ale nie ma dostępu lub warunków.

Nigdy nie byłam u terapeuty. W mojej okolicy to nie jest normalne, ludzie by gadali.

– kobieta, 35 lat

Dobrostan a wielkość miejsca

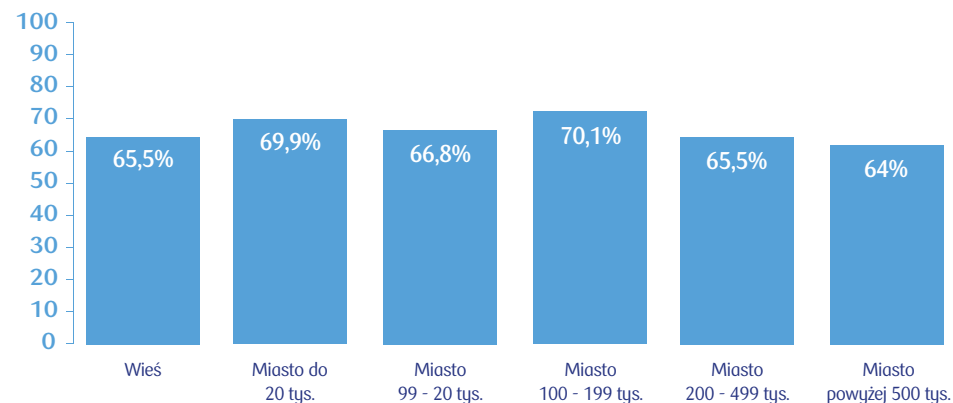


● Wysoki ● Średni ● Niski ● Nie wiem

Wnioski

Nie widać istotnej zależności między wielkością miejsca zamieszkania a poziomem dobrostanu. Najwyższy dobrostan kobiet obserwujemy w miastach do 20 tys. mieszkańców. Natomiast w dużych miastach oraz na wsiach, obserwujemy najwięcej kobiet z niskim dobrostanem.

Wsparcie emocjonalne od bliskich w zależności od miejsca zamieszkania



Wnioski

Najwyższy poziom wsparcia emocjonalnego od bliskich odnotowujemy w miastach średniej wielkości (100-199 tys.), co sugeruje, że tam sieci społeczne są najsilniej zintegrowane.

W najmniejszych (wieś) i największych ośrodkach (powyżej 500 tys.) wsparcie jest niższe, co wskazuje na ryzyko izolacji – w większych miastach przez anonimowość, na wsi przez ograniczone możliwości kontaktu.

Małe miasta (do 20 tys.)



Respondenci z małych miast charakteryzują się najwyższym poziomem dobrostanu. Co więcej prawie 70% wskazuje, że mają wsparcie od bliskich. Jednak **52% twierdzi, że trudno im prosić o pomoc ze względu na strach przed oceną.**

”

Nie chcę, żeby ludzie gadali, że sobie nie radzę.

– kobieta, 43 lat

”

Aż 38% mieszkanek małych miast nie ma komu powiedzieć, że jest trudno „Wszyscy mają ciężko, co ja będę narzekać.”

– kobieta, 54 lat

Miasto powyżej 100 tys.



72% kobiet z miast powyżej 100 tys. mieszkańców doświadcza regularnie presji związanej z godzeniem pracy z życiem prywatnym.



47% wskazuje na brak wystarczającego wsparcia emocjonalnego, mimo większego dostępu do usług.

”

Mam ludzi wokół siebie, ale czuję się samotna. Wszystko pędzi, nikt nie ma czasu się zatrzymać.

– kobieta, 48 lat

Wnioski

Dobrostan jest kulturowy, nie tylko systemowy.

Miejsce zamieszkania kształtuje nie tylko dostęp do pomocy, ale też sposób przeżywania emocji i normy „bycia w trudności”. Miasto oferuje usługi, ale brakuje bliskości. Małe miasta są pełne społecznego lęku przed oceną. Wieś ma silne relacje, ale temat emocji często nie istnieje publicznie.

Nie chodzi wyłącznie o **dostępność usług**, ale o to, **co wolno czuć i mówić w danym środowisku.**

Normy społeczne – milczenie, wstyd, obowiązkowość, lęk przed oceną – **kształtują to, jak kobiety radzą sobie z emocjami.**

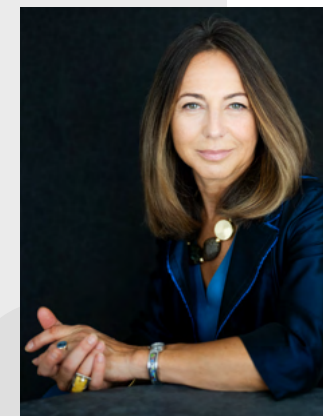
Dobrostan psychiczny wymaga nie tylko infrastruktury, ale kulturowej zgody na rozmowę o emocjach.

Komentarz eksperta

Presja społeczna często przejawia się w nasilonych porównaniach „w górę” – zwłaszcza w dużych miastach, gdzie zasięg mediów społecznościowych i ekspozycja na spektakularne wzorce statusu czy wyglądu są znacznie wyższe. Choć porównywanie się ma swoje ewolucyjne korzenie w budowaniu więzi i uczeniu się od innych, nadmierna orientacja na to, „kto jest lepszy”, prowadzi do obniżenia satysfakcji z własnego życia i znaczącego obniżenia dobrostanu. To sygnał, że wszelkie programy wspierające powinny zawierać elementy uważności i pracy nad zdrowymi nawykami społecznymi, które ograniczą niezdrową rywalizację i wzmocnią poczucie wartości niezależnie od zewnętrznych porównań.

Joanna Heidtman

psycholog i socjolog, trener biznesu, doradca, coach





Cena spokoju

Terapia to dla mnie forma higieny psychicznej. Tak samo ważna jak dentysta.

– kobieta, 42 lata, dochód powyżej 7 tys. zł netto

Bez posiadania pieniędzy ciężko jest niektóre rzeczy zrealizować.

– kobieta, 23 lata, dochód do 3 tys. zł netto

Mój dochód pozwala mi nie martwić się o rachunki, ale wciąż brakuje mi czasu i energii na moje pasje.

– kobieta, 52 lata, dochód 3-5 tys. zł netto

”

Dochód a dobrostan*



*Średni miesięczny dochód na osobę w gospodarstwie domowym

● Wysoki ● Średni ● Niski ● Nie wiem

Wnioski

Poczucie wysokiego dobrostanu rośnie wraz z zarobkami.

Kobiety z gospodarstw domowych o najniższych dochodach najczęściej oceniają swój dobrostan nisko (15%) na tle innych grup, jednocześnie najrzadziej wskazują, że ich dobrostan jest wysoki.

Najwyżej swój dobrostan oceniają Polki z najwyższym dochodem na osobę w gospodarstwie domowym.

Dochód: do 3000 zł na osobę

(średni dochód netto)

- 78% czuje się regularnie przeciążona obowiązkami
- tylko 11% korzystało z pomocy psychologicznej
- tylko 18% ma codziennie czas tylko dla siebie

„Nie mam siły myśleć o sobie. Liczy się, żeby dzieci miały wszystko.

– kobieta, 43 lata

Wnioski

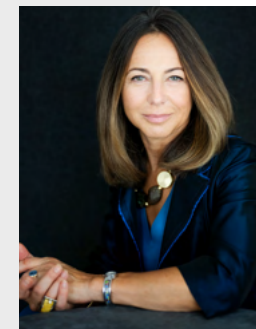
Kobiety w tej grupie żyją w trybie „przetrwania” – czas, pieniądze i siły są podporządkowane podstawowym potrzebom innych (dzieci, rodzina). Psychiczne potrzeby są spychane na margines.

Komentarz eksperta

Czynniki najczęściej wskazywane jako kluczowe dla budowania i utrzymania dobrostanu to przede wszystkim dający poczucie oddechu czas dla siebie, wspierające relacje z bliskimi oraz dobre zdrowie. W wypowiedziach otwartych kobiety rzadko mówią o finansach, podczas gdy w pytaniu o przeszkody to właśnie problemy materialne najczęściej pojawiają się na pierwszym miejscu. To pokazuje, że choć wysoki poziom zasobów finansowych sam w sobie nie gwarantuje poczucia równowagi, to niedobór środków bardzo szybko ogranicza możliwości dbania o siebie i podważa dobrostan.”

Joanna Heidtman

psycholog i socjolog, trener biznesu, doradca, coach



Parafrazując stare porzekadło możemy powiedzieć, że pieniądze dobrostanu nie dają... ale ich brak może skutecznie utrudnić drogę do jego osiągnięcia. Wśród kluczowych codziennych barier w osiągnięciu dobrostanu tą najczęściej wskazywaną przez kobiety są trudności finansowe. Głównym powodem tych trudności są z kolei niskie dochody. Polki na rynku pracy często są pracownikami drugiej kategorii. Skorygowana luka płacowa wynosi w Polsce 18%* i istnieje mimo wysokiego zaangażowania Polek w pracę – przeciętnie spędzają w niej tygodniowo 38,8h[^], co jest 5. najwyższym wynikiem w UE. Do tych bisko 8 godzin dziennie dochodzi 4h33 min, które Polski przeciętnie każdego dnia poświęcają na prace domowe – to także 5. najwyższy wynik w UE. Łącznie mamy więc ponad 12 godzin poświęconych na wypełnianie obowiązków i odpowiedź na pytanie o źródło przewlekłego stresu i brak przestrzeni na zrobienie czegoś tylko dla siebie. Te dwa zestawy danych pokazują, że rozmowa o trosce o dobrostan kobiet musi być także rozmową o ich postrzeganiu na rynku pracy, a także o równoważeniu podziału domowych obowiązków. Zmiany w tych dwóch obszarach pomogą nie tylko kobietom. Pomogą całej gospodarce.

Marta Petka-Zagajewska

dyrektorka Biura Analiz Makroekonomicznych PKO Bank Polski

*raport IBS, [^] Eurostat



Dochód: 3001–5000 zł na osobę

(średni dochód netto)

Wyniki:

- 74,7% czuje się przeciążona
- 11% miało kontakt z pomocą psychologiczną
- 18% ma codziennie czas dla siebie

” Nie chcę obciążać innych. Jak każda – po prostu robię swoje.”

– kobieta, 41 lat

Wniosek

To dochodowo „średnia” grupa, ale emocjonalnie nadal w dużej mierze przeciążona. Kobiety czują, że „muszą sobie radzić” – nie dlatego, że im się to udaje, tylko dlatego, że nie mają alternatywy. W tej grupie dochodzi do tzw. „zinternalizowanego zaradnictwa” – kobiety nie proszą o pomoc, bo nie chcą być postrzegane jako słabe.

Dochód: 5001–7000 zł na osobę

(średni dochód netto)

Wyniki:

- 27% czuje się przeciążona
- 10% korzystało kiedykolwiek z pomocy psychologicznej (terapii lub coachingu)
- 18% deklaruje, że codziennie znajduje chwilę tylko dla siebie

Wniosek

Relatywny komfort finansowy przekłada się na nieco wyższy dobrostan i poczucie sprawczości, ale nie eliminuje codziennego stresu.

Dominującą postawą jest przekonanie, że każda musi poradzić sobie sama, dlatego po zewnętrznej pomocy – w tym terapię – sięga jedynie niewielka część kobiet.

Nawyki self-care są obecne, ale wciąż niewystarczająco ugruntowane, by zapobiegać kumulacji napięcia.

Dochód: powyżej 7000 zł na osobę

(średni dochód netto)

Wyniki:

- 39% czuje się przeciążona
- 46% korzystało z psychoterapii
- 47% ma codziennie czas tylko dla siebie

” Mam mieszkanie, dużo wolnego czasu, środki zapewniające mi spokojne życie, jestem zdrowa.”

– kobieta, 42 lata

Wniosek

Najwyższe dochody korelują z poczuciem autonomii, czasu, wpływu i prawa do dbania o siebie. Psychoterapia nie jest tu „ratunkiem”, tylko elementem profilaktyki. Dobrostan staje się realny dopiero wtedy, gdy są spełnione trzy warunki: czas, zasoby i społeczna akceptacja dbania o siebie.

Komentarz eksperta

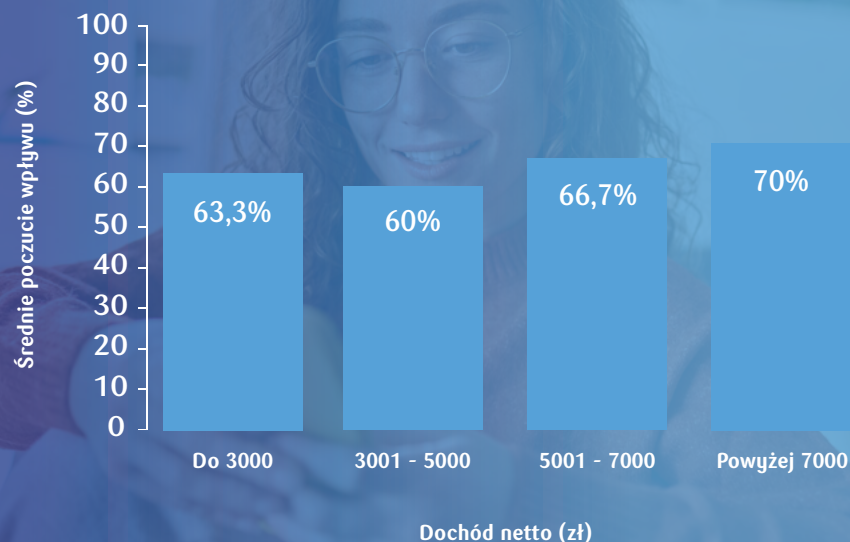
Choć wyższe dochody wiążą się z lepszym samopoczuciem, kluczowe nadal pozostają inne czynniki (relacje, zdrowie psychiczne), dlatego działania wspierające dobrostan nie powinny ograniczać się wyłącznie do poprawy sytuacji finansowej. Zainteresowanie własnym samopoczuciem warto łączyć z budowaniem zasobów emocjonalnych i społecznych.

Joanna Heidtman

psycholog i socjolog, trener biznesu, doradca, coach



Średnie poczucie wpływu na życie według dochodu



Komentarz eksperta

Poczucie wpływu na własne życie wzmacnia się wraz ze stabilnością finansową, jednak w grupie 3 000–5 000 zł netto odnotowujemy chwilowe osłabienie – efekt narastających zobowiązań przy braku wypracowanych strategii radzenia sobie z ich ciężarem. Przekroczenie progu około 5 000 zł otwiera realną przestrzeń decyzyjną, wzmacniając wiarę we własne możliwości, a wyższe dochody podtrzymują ten pozytywny trend. To wyraźny sygnał, że wsparcie powinno być kierowane szczególnie do kobiet w średnim przedziale dochodowym, z naciskiem na narzędzia planowania finansowego i zarządzania stresem.

Joanna Heidtman

psycholog i socjolog, trener biznesu, doradca, coach



Wniosek

Kobiety z najniższym dochodem żyją w stałym napięciu – brakuje im czasu, środków i wewnętrznej zgody na zadbanie o siebie. Dla wielu psychoterapia czy chwila wytchnienia to wciąż luksus, a nie fundament zdrowia.

Dopiero wraz ze wzrostem dochodów pojawia się przestrzeń psychiczna i faktyczna autonomia, która umożliwia regularne korzystanie ze wsparcia specjalistów.

Dopóki odpoczynek, emocjonalne wsparcie i profesjonalna pomoc nie będą akceptowane społecznie, jak i przez same kobiety, to wysoki dobrostan nadal pozostanie poza zasięgiem dużej grupy kobiet.

Wnioski końcowe

Dobrostan kobiet w Polsce

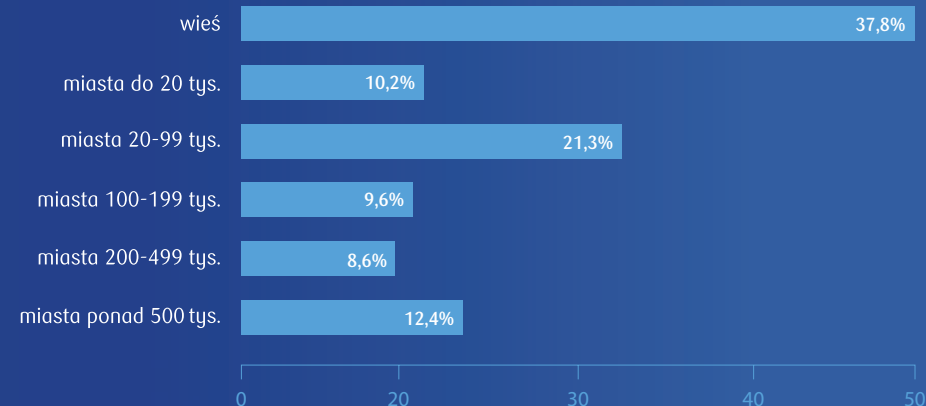
- 01 **Dobrostan to nie luksus – to prawo.** Ale większość kobiet nadal traktuje dbanie o swój dobrostan jako okazjonalne działanie, a nie codzienność.
- 02 **Presja „radzenia sobie” to norma.** 90% kobiet czuje, że musi zajmować się wszystkim, kosztem siebie.
- 03 **Młodość to nie zawsze wysoki dobrostan.** Młode kobiety często nie radzą sobie z presją, natomiast Polki powyżej 56. roku życia odczuwają najniższą presję i mają najwyższy indeks dobrostanu.
- 04 **Relacje są kluczowe – ale nie każda relacja wspiera.** Dobrostan zależy od jakości relacji, a nie od ich istnienia. Wiele kobiet w związkach nadal czuje się samotnych.
- 05 **Pieniądze dają przestrzeń na dbanie o siebie.** Poczucie wysokiego dobrostanu rośnie wraz z dochodem, natomiast Polki z gospodarstw domowych o najniższych dochodach najczęściej oceniają swój dobrostan nisko (15%) na tle innych grup.
- 06 **Kobiety wiedzą, czego potrzebują – ale często nie mają warunków, by to wdrożyć.** Kluczowe bariery: brak czasu, brak wsparcia, brak środków finansowych, poczucie winy.

” Nie jestem po to, by być wszystkim dla wszystkich.
Jestem też dla siebie.

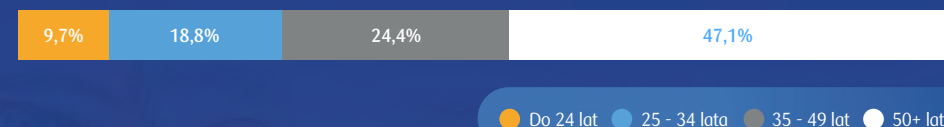
– kobieta, 41 lat

Struktura demograficzna

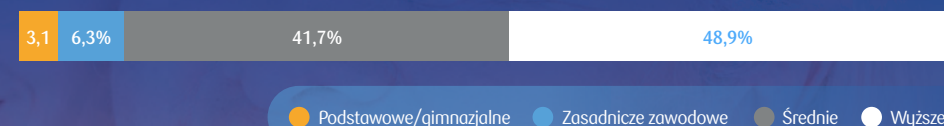
Wielkość miejscowości



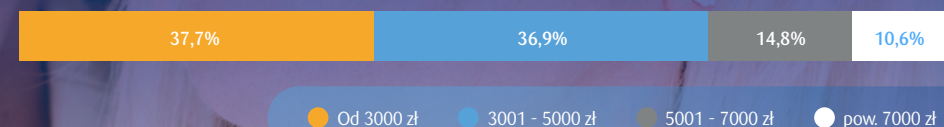
Kategoria wiekowa



Wykształcenie



Miesięczny dochód (netto)*



Dane w %

N=1006 | *N=795 – z wyłączeniem osób nieposiadających dochodu lub odmawiających odpowiedzi



Ubezpieczenia