

CO DZIŚ JESZCZE NAJBARDZIEJ OGRANICZA TWÓJ POTENCJAŁ?

Wyniki badania 45 kobiet aktywnych zawodowo

45 kobiet	9 obszarów	I wyraźny wniosek
--------------	---------------	----------------------

Justyna Mania | Instytut Auto-Komunikacji | 2026

Dlaczego powstało to badanie?

Chciałam sprawdzić, co dziś realnie ogranicza potencjał kobiet aktywnych zawodowo. Nie tylko czego im brakuje, ale co dzieje się pomiędzy tym, że wiedzą, a tym, że potrafią przełożyć wiedzę na decyzję i działanie. Badanie obejmuje 45 anonimowych odpowiedzi. Ma charakter eksploracyjny i nie jest reprezentatywne dla całej populacji kobiet. Jego wartością jest pokazanie powtarzających się wzorców, potrzeb i doświadczeń tej konkretnej grupy.

Najważniejszy wynik:

Problemem jest koszt funkcjonowania pod presją, co prowadzi do przeciążenia.

71,1%	68,9%	62,2%
ciągle ma poczucie, że musi o czymś pamiętać	często funkcjonuje na wysokim poziomie napięcia	często ma poczucie: „powinnam już być dalej”

Wyniki sugerują, że wiele kobiet potrzebuje odzyskać dostęp do własnego osądu, spokoju i energii, żeby móc działać z tego miejsca.

Przeciążenie i napięcie

To najbardziej nasilony obszar w badaniu. Średnia częstości trudności wynosi 2.62 w skali 0–4.

71,1% kobiet często lub bardzo często ma poczucie, że cały czas musi o czymś pamiętać.

68,9% często funkcjonuje na wysokim poziomie napięcia, 64,4% czuje, że jest odpowiedzialna za zbyt wiele, a 60,0% podczas odpoczynku myśli o tym, co jeszcze powinna zrobić.

W odpowiedziach otwartych powtarzają się obowiązki domowe, dzieci, praca, finanse, zdrowie bliskich, decyzje zawodowe i poczucie odpowiedzialności za zbyt wiele. Wspólnym doświadczeniem jest funkcjonowanie w trybie ciągłej gotowości.

Kiedy pewność siebie spada, np. w nowej sytuacji

Najczęstszą reakcją jest nadmierne analizowanie.

Reakcja	Wskazania
zaczynam nadmiernie analizować	28
wycofuję się	18
odkładam decyzję lub działanie	12
szukam potwierdzenia u innych	11
reaguję złością lub irytacją	11
zaczynam się nadmiernie tłumaczyć	9
rezygnuję	9

To tworzy pętlę:

spadek pewności siebie → analiza → odsunięcie działania →
mniejsza sprawczość → dalsze podważanie siebie

Pewność siebie to nie tylko decyzja

Respondentki deklarują wysoką zdolność do wyrażania własnego zdania i bronięcia decyzji.
Najsłabszym elementem jest przyjmowanie krytyki bez automatycznego podważania siebie.

Obszar	Średnia / 5
Jasno mówię, czego chcę	3.56
Wyrażam zdanie mimo odmiennego zdania innych	3.60
Mówię o osiągnięciach bez poczucia przechwalania	3.18
Działam mimo obawy przed oceną	3.24
Przyjmuję krytykę bez automatycznego podważania siebie	2.80
Potrafię bronić swoich decyzji	3.67
Wytrzymuję sytuację, gdy ktoś jest ze mnie niezadowolony	3.00
Nie rezygnuję ze zdania tylko po to, by uniknąć konfliktu	3.33

To ważne rozróżnienie: można być kompetentną kobietą, która potrafi podjąć decyzję, a jednocześnie tracić zaufanie do siebie w kontakcie z reakcją otoczenia.

Największa potrzeba

ODPOCZYWANIE I WYŁĄCZANIE GŁOWY

Największą potrzebą kobiet okazała się możliwość odpoczynku i wyłączenia głowy. Nie chodzi wyłącznie o brak czasu na odpoczynek, ale o trudność w osiągnięciu stanu, w którym ciało i umysł rzeczywiście mogą się regenerować.

Ciągła analiza, planowanie, przewidywanie i odpowiedzialność sprawiają, że nawet w czasie wolnym wiele kobiet pozostaje w gotowości. Odpoczynek staje się wtedy kolejnym zadaniem, zamiast stanem, który pozwala odzyskać energię.

To również obszar, który można trenować ucząc się świadomego przełączania uwagi, obniżania napięcia i wychodzenia z ciągłego trybu działania.

Obszar do zaopiekowania	Liczba wskazań
odpoczywanie i wyłączanie głowy	23
pewność siebie	18
radzenie sobie ze stresem	17
regulowanie emocji	16
odwaga w działaniu	16
stawianie granic	13
zaufanie do siebie	11
konsekwencja	11
podejmowanie decyzji koncentracja	10
asertywność	8
radzenie sobie z porażką	7

Jakiego wsparcia oczekują?

Sama wiedza nie wystarczy. Największą wartość ma możliwość przełożenia pracy nad sobą na własne życie.

Oczekiwany element wsparcia	Liczba wskazań
konkretne narzędzia	22
wsparcie w zmianie	21
praktyczne ćwiczenia	18
praca nad własnymi sytuacjami	18
możliwość zatrzymania się i refleksji	15
bezpieczna grupa	13
wymiana doświadczeń	13
regularność	6
wiedza	3
wyzwania	3

Najmocniej wybrzmiewają: konkretne narzędzia, wsparcie w zmianie, praktyczne ćwiczenia i praca na własnych sytuacjach.

Co wynika z badania?

Najbardziej spójny wzorzec można opisać tak:

PRZECIĄŻENIE



NAPIĘCIE I SPADEK REGULACJI



NADMIERNE ANALIZOWANIE



WAHANIE I ODKŁADANIE DZIAŁANIA



SPADEK POCZUCIA SPRAWCZOŚCI

To nie jest diagnoza kliniczna. To syntetyczny model wzorców widocznych w danych. Jego znaczenie jest praktyczne:

praca nad potencjałem nie powinna zaczynać się od „rób więcej”, lecz od odzyskania warunków do spokojnego myślenia, zaufania do własnego osądu i działania

Wnioski

Największym ograniczeniem kobiet jest koszt psychiczny funkcjonowania pod presją: ciągła odpowiedzialność, napięcie, wielozadaniowość, przeciążenie poznawcze, wahanie i trudność w wyłączeniu głowy, co ogranicza dostęp do własnych zasobów. Dlatego dobrostan psychiczny i umiejętność świadomego zarządzania własnym stanem nie powinny być pozostawione przypadkowi. To kompetencje, które można rozwijać poprzez trening zwiększając swoją odporność, klarowność i jakość codziennego funkcjonowania.

Największa szansa rozwojowa znajduje się w rozwijaniu trzech kluczowych kompetencji: regulacji napięcia, klarowności i decyzyjności oraz koncentracji potrzebnej do skutecznego działania. To obszary, które można trenować wzmacniając nie tylko skuteczność zawodową, ale przede wszystkim jakość codziennego funkcjonowania.

- 1. Regulacja napięcia:** odzyskiwanie wewnętrznego spokoju zamiast pozostawiania w ciągłym trybie gotowości.
- 2. Klarowność i decyzyjność:** Umiejętność uporządkowania tego, co dzieje się w głowie, rozpoznania własnych potrzeb i podejmowania decyzji bez ciągłego analizowania i wahania.
- 3. Koncentracja i działanie:** Umiejętność kierowania uwagi na to, co naprawdę ważne, utrzymywania energii i działania mimo presji.

To daje podstawę do budowania pracy rozwojowej, która nie jest kolejnym programem motywacyjnym, lecz praktycznym procesem odzyskiwania sprawczości.

O BADANIU

45 anonimowych odpowiedzi | sierpień 2026 | badanie eksploracyjne

INSTYTUT AUTO-KOMUNIKACJI
JUSTYNA MANIA
Trenerka mentalna | Psycholog biznesu
www.justynamania.pl