

**Potrzeby rozwojowe i edukacyjne
mieszkanek województwa podlaskiego
Raport z badania**

Wykonano na Wydziale Socjologii Uniwersytetu w Białymstoku
przez zespół w składzie:

dr hab. Małgorzata Bieńkowska, prof. UwB
mgr Łukasz Wołyniec

Białystok 2025

Spis treści

Lead	2
Streszczenie i najważniejsze wnioski merytoryczne	3
Portret „typowej” uczestniczki badania	5
Opis badania i rozkłady zmiennych demograficznych	7
Omówienie wyników badań.....	10
Sposoby spędzania wolnego czasu	10
Więzi społeczne	11
Czego brakuje w miejscu zamieszkania respondentek?	12
Zdrowie fizyczne	14
Zdrowie psychiczne	15
Przemoc	17
Wsparcie psychologiczne	18
Sytuacja zawodowa.....	21
Opieka.....	23
Zaangażowanie społeczne.....	24
Rozwój.....	26
Rekomendowane kierunki działań	28

Lead

Badanie pokazuje, że uczestniczki to głównie dobrze wykształcone, aktywne zawodowo mieszkanki Białegostoku i innych miejscowości województwa podlaskiego, które silnie odczuwają stres, mają wysoką świadomość swoich praw, a jednocześnie widzą duże potrzeby w obszarze wsparcia zdrowia psychicznego, rozwoju osobistego i oferty kulturalno-edukacyjnej.

Streszczenie i najważniejsze wnioski merytoryczne

- Badanie (N=524) dotyczyło potrzeb rozwojowych i edukacyjnych mieszkank województwa podlaskiego, realizowane było online (CAWI) jesienią 2025 r.
- Dominują kobiety w wieku 35–54 lata, z wyższym wykształceniem (magisterskim lub wyższym), pracujące na etacie lub prowadzące działalność, głównie z dużego miasta (Białystok).
- Uczestniczki aktywnie spędzają wolny czas (kultura, spotkania, sport), relatywnie często angażują się społecznie i obywatelsko, ale jednocześnie zgłaszają znaczące obciążenie stresem, trudności w dbaniu o zdrowie i wysokie zapotrzebowanie na wsparcie psychologiczne oraz rozwój kompetencji.

Zdrowie fizyczne i psychiczne

- Większość kobiet ocenia swój stan zdrowia fizycznego jako co najmniej dobry, ale ponad połowa ma doświadczenie silnego stresu, niepokoju lub przygnębienia wpływającego na codzienne funkcjonowanie.
- Najważniejsze bariery dbania o zdrowie to brak czasu, pieniędzy i trudna dostępność usług, przy czym młodsze grupy częściej deklarują brak regularnej profilaktyki i gorsze samopoczucie psychiczne.

Potrzeby w zakresie wsparcia zdrowotnego

- Najbardziej pożądane formy wsparcia profilaktyki to bezpłatne badania, bezpłatne zajęcia sportowe oraz warsztaty zdrowego stylu życia; w obszarze zdrowia psychicznego – przede wszystkim bezpłatne konsultacje psychologiczne, dalej grupy wsparcia i anonimowe czaty.
- Znaczna część badanych korzystała już z pomocy psychologicznej (ponad połowa choć kilka razy), co świadczy o wysokiej gotowości do szukania wsparcia, ale oceny dostępności i jakości usług psychologicznych są raczej negatywne.

Przemoc i bezpieczeństwo

- Respondentki bardzo dobrze rozpoznają różne formy przemocy (fizyczną, psychiczną, ekonomiczną, seksualną), najłabiej – przemoc cyfrową, co sugeruje potrzebę jaśniejszej komunikacji i edukacji w tym obszarze.
- Znaczący odsetek kobiet deklaruje doświadczenie przemocy psychicznej, a także innych form przemocy zarówno w domu, jak i w przestrzeni publicznej lub pracy; jednocześnie część badanych nie ma dostępu do adekwatnego wsparcia lub nie wie, gdzie go szukać.

Sfera zawodowa i work–life balance

- Większość uczestniczek jest co najmniej częściowo zadowolona ze swojej sytuacji zawodowej, ale jednocześnie duża grupa doświadcza dyskryminacji w pracy – najczęściej ze względu na płeć i wiek.
- Kobiety generalnie deklarują, że udaje im się zachowywać równowagę między pracą a życiem prywatnym, choć około jednej trzeciej ma z tym wyraźny problem.

Potrzeby i motywacje rozwojowe

- Główne motywacje do rozwoju to pasja, poprawa pewności siebie oraz chęć budowania relacji; zmiana pracy jest ważna, ale nie dominuje.
- Kobiety chcą rozwijać się w obszarach takich jak: języki obce, zdrowie fizyczne i psychiczne, rozwój zawodowy/awans, kreatywność, umiejętności miękkie, kompetencje cyfrowe i zarządzanie finansami osobistymi.

Bariery rozwojowe i warunki uczestnictwa

- Kluczowe bariery udziału w zajęciach rozwojowych to brak czasu, pieniędzy, odpowiedniej oferty oraz brak opieki nad dziećmi. Istotny jest też brak wiary w siebie.
- Preferowane są przede wszystkim warsztaty stacjonarne, uzupełniane przez kursy online i indywidualny coaching/mentoring, najlepiej w trybie niezbyt częstych spotkań (1 raz w tygodniu, 2–3 razy w miesiącu, wieczory/weekendy).

Zaangażowanie społeczne i obywatelskie

- Ponad połowa kobiet angażuje się w działania na rzecz społeczności lokalnej, a prawie trzy czwarte ma doświadczenia w szeroko rozumianych działaniach obywatelskich (np. wybory, wolontariat, petycje).
- Uczestniczki chcą poszerzać wiedzę o prawach obywatelskich, możliwościach wpływu na sprawy lokalne, narzędziach kontroli obywatelskiej oraz są zainteresowane warsztatami nt. roli kobiet w życiu publicznym i przeciwdziałania dezinformacji.

Portret „typowej” uczestniczki badania

Poniższy opis to syntetyczny portret „przeciętnej” uczestniczki, stworzony na podstawie dominujących cech i wniosków z raportu.

Cechy społeczno-demograficzne

- Kobieta w wieku około 35–50 lat, mieszkająca w dużym mieście wojewódzkim (Białystok) lub jego otoczeniu, często w gospodarstwie domowym z dziećmi.
- Bardzo dobrze wykształcona – najczęściej z dyplomem magistra, pracująca na etacie lub łącząca etat z działalnością gospodarczą.

Styl życia i zasoby

- Spędza wolny czas aktywnie: chodzi do kina/teatru, czyta, spotyka się ze znajomymi, uprawia sport lub spaceruje, korzysta z Internetu; jednocześnie często narzeka na brak czasu i nadmiar obowiązków.
- Jest stosunkowo dobrze zakorzeniona lokalnie – czuje się częścią społeczności (zwłaszcza w starszych grupach), zna podstawowe instytucje w swoim otoczeniu, ale dostrzega braki w ofercie kulturalnej, miejscach spotkań i zieleni.

Potrzeby i doświadczenia zdrowotne

- Deklaruje „raczej dobry” stan zdrowia fizycznego, ale niemal na pewno ma za sobą okresy silnego stresu lub przygnębienia, związane głównie z pracą, relacjami rodzinnymi i sytuacją finansową.
- Stara się dbać o profilaktykę (regularne badania, wizyty lekarskie), wie, czym jest przemoc i jakie ma formy, ale nie zawsze ma poczucie, że wsparcie psychologiczne jest wystarczająco dostępne i dobrej jakości.

Rola zawodowa i opiekuńcza

- Łączy pracę zawodową z opieką nad dziećmi, czasem także nad inną osobą zależną; zwykle ocenia swoje możliwości łączenia ról jako „raczej dobre”, ale czuje przeciążenie czasowe.
- Doświadcza lub obawia się dyskryminacji w pracy – zwłaszcza ze względu na płeć i wiek – i dostrzega potrzebę rozwiązań przyjaznych kobietom (elastyczna praca, wsparcie w powrocie po urloпах opiekuńczych).

Motywacje, aspiracje i bariery

- Jest silnie zmotywowana do rozwoju – przede wszystkim po to, by rozwijać pasję, wzmocnić pewność siebie, dbać o zdrowie i ewentualnie poprawić sytuację zawodową (awans, lepsza praca).

- Chce uczestniczyć w warsztatach dotyczących zarządzania stresem, technik relaksacji, wzmacniania pewności siebie, zdrowia fizycznego i psychicznego, a także rozwoju kompetencji językowych, cyfrowych i finansowych.

Postawy obywatelskie i społeczne

- Bierze udział w wyborach i innych działaniach obywatelskich, przynajmniej okazjonalnie; interesuje się rolą kobiet w życiu publicznym i jest gotowa wzmacniać swoje kompetencje w tym obszarze.
- Ma poczucie, że jej wiedza obywatelska jest co najmniej przeciętna, ale chciałaby lepiej rozumieć narzędzia wpływu (inicjatywy, petycje, budżet obywatelski) oraz uczyć się rozpoznawania dezinformacji.

Opis badania i rozkłady zmiennych demograficznych

Celem projektu było rozpoznanie potrzeb rozwojowych mieszkank województwa podlaskiego oraz identyfikacja obszarów ograniczających możliwości rozwojowe w ich miejscu zamieszkania. Kwestionariusz obejmował następujące obszary:

- Czas wolny,
- Zdrowie fizyczne i psychiczne oraz potrzeby w zakresie wsparcia zdrowotnego,
- Poczucie bezpieczeństwa, doświadczenie przemocy oraz ewentualne potrzeby w zakresie wsparcia,
- Sfera zawodowa i work-life balance,
- Potrzeby i motywacje rozwojowe,
- Bariery rozwojowe,
- Zaangażowanie społeczne i obywatelskie, potrzeby edukacji w tym zakresie.

Badania zrealizowano metodą ankiety internetowej (CAWI) do samodzielnego wypełnienia przez respondentki. Rekrutacja uczestniczek badania odbywała się poprzez zamieszczenie linku do kwestionariusza na stronach internetowych, w mediach społecznościowych oraz na wydrukowanych plakatach z kodem QR zawierającym odsyłacz. Podstawowym kryterium kwalifikacji była płeć oraz zamieszkiwanie na terenie województwa podlaskiego.

Dobór próby był oparty na dostępności badanych. Czynnikiem ograniczającym był też dostęp uczestniczek do Internetu. Łączna wielkość przebadanej próby wyniosła 524 osoby. Ankiety zbierano w okresie 25 września – 31 października 2025 roku.

wiek	Częstość	Procent	Procent skumulowany
poniżej 18 lat	1	0,2	0,2
18–24	28	5,3	5,5
25–34	70	13,4	18,9
35–44	209	39,9	58,8
45–54	161	30,7	89,5
55–64	39	7,4	96,9
65+	16	3,1	100,0
Ogółem	524	100,0	

Tabela 1, Wiek respondentek

Przedstawione dane ilustrują strukturę wiekową respondentek z województwa podlaskiego. Największy odsetek stanowią osoby w przedziale 35-44 lat, obejmujące 39,9% całej zbiorowości badanych. Najmniej liczna grupa to kobiety w wieku powyżej 65 lat, których udział wynosi 3,1%.

Uwzględniając fakt, że w badaniach niektóre przedziały były bardzo nielicznie reprezentowane, zdecydowano się na połączenie wybranych kategorii jako kryteriów prezentacji szczegółowych odpowiedzi dotyczących potrzeb i doświadczeń respondentek.

Grupa wiekowa	Częstość	Procent	Procent skumulowany
poniżej 35 lat	99	18,9	18,9
od 35 do 44	209	39,9	58,8
od 45 do 54	161	30,7	89,5
55+ i więcej	55	10,5	100,0
Ogółem	524	100,0	

Tabela 2, Wiek respondentek po połączeniu przedziałów wiekowych

Wykształcenie	częstość	procent
zawodowe / branżowe	3	0,6
średnie	47	9,0
policealne / pomaturalne	22	4,2
wyższe (licencjat/inżynier)	63	12,0
wyższe magisterskie	358	68,3
doktorat lub wyżej	31	5,9
Ogółem	524	100,0

Tabela 3, Wykształcenie respondentek

W przypadku pytania o poziom wykształcenia, największą grupę stanowią respondentki z wykształceniem wyższym magisterskim – jest ich 358, co odpowiada 68,3% wszystkich uczestniczek badania. 12% stanowiły uczestniczki z licencjatem. Całkiem sporą (biorąc pod uwagę jej udział w próbie) grupę tworzą osoby posiadające doktorat lub wyższe kwalifikacje naukowe – 31 respondentek, czyli 5,9% ogółu.

Miejsce zamieszkania	częstość	procent
wieś	112	21,4
miasto do 10 tys. mieszkańców	55	10,5
miasto do 30 tys. mieszkańców	38	7,3
miasto do 100 tys. mieszkańców	47	9,0
miasto powyżej 100 tys. mieszkańców	272	51,9
Ogółem	524	100,0

Tabela 4, Miejsce zamieszkania respondentek

Kolejna tabela przedstawia strukturę miejsca zamieszkania respondentek. Najliczniejszą grupę stanowią osoby zamieszkujące miasta powyżej 100 tys. mieszkańców, co w praktyce oznacza Białystok. W tej kategorii znalazły się 272 respondentki, co odpowiada 51,9% ogółu uczestniczek. Miasta do 100 tys. mieszkańców zamieszkuje 47 osób, co stanowi 9,0% grupy badanej. Na wsi mieszkało 21,4% ogólnej liczby respondentek.

Grupa społeczno-zawodowa	Liczebność	Procent z N
uczennica / studentka / doktorantka	38	7,3%
pracuję na etacie	368	70,2%
prowadzę własną działalność	100	19,1%
na urlopie macierzyńskim / wychowawczym	12	2,3%
bezrobotna / bierna zawodowo	24	4,6%
emerytka rencistka	29	5,5%
praca w niepełnym wymiarze lub umowie zlecenie itp.	4	0,8%
Inne	7	1,3%

Tabela 5, Grupa społeczno-zawodowa respondentek

Uwaga, Wielokrotne odpowiedzi. Procenty nie sumują się do 100!

W przypadku pytania o grupę społeczno-zawodową, w którym można było zaznaczyć wszystkie pasujące opcje, najliczniej reprezentowanymi kategoriami były osoby pracujące na etacie (ponad 70%) lub / i prowadzące swoją działalność (ok. 19%).

To wszystko składa się na ogólny obraz respondentek biorących udział w badaniu, które w większości pochodziły z dużego miasta (Białegostoku), były dobrze wykształcone i pracowały na etacie.

Omówienie wyników badań

Sposoby spędzania wolnego czasu

Na początku zasadniczej części kwestionariusza poproszono respondentki o odpowiedź na pytanie o sposoby spędzania wolnego czasu. Ponieważ można było tu wybrać więcej niż jedną odpowiedź, procenty w tabeli nie sumują się do 100. Wartość podana w ostatniej kolumnie (Procent z N) wyliczana jest nie z sumy wszystkich odpowiedzi, które padły (1271 po zsumowaniu kolumny „Liczebność”), ale z liczby osób odpowiadających (524). Pokazuje to faktyczny rozkład odpowiedzi w badanej zbiorowości. Najczęściej wybieranymi kategoriami były różnego rodzaju aktywności kulturalne, obejmujące bardzo szeroki wachlarz rozrywek (Wybrało go dwie trzecie wszystkich badanych). Na dalszych miejscach znalazły się spotkania towarzyskie (53,6%) oraz wszelkiego rodzaju aktywności ruchowe, sporty, czy też spacer (ok. 52%).

Aktywność	Liczebność	Procent z N
Aktywności ruchowe, sport	272	51,9%
Aktywności kulturalne: kino, teatr, czytanie, wydarzenia kulturalne, telewizja, słuchanie muzyki	349	66,6%
Spotkania towarzyskie	281	53,6%
Gry komputerowe	24	4,6%
Internet	196	37,4%
Gry planszowe	57	10,9%
Zajęcia artystyczne	51	9,7%
Gotowanie	4	0,8%
„W domu”	5	1,0%
Ogród, działka	9	1,7%
Rękodzieło, majsterkowanie	4	0,8%
Wolontariat, działalność społeczna, NGO	4	0,8%
Inne	12	2,3%
Nie mam czasu wolnego	3	0,6%

Tabela 6, sposoby spędzania wolnego czasu

Uwaga, Wielokrotne odpowiedzi. Procenty nie sumują się do 100!

Tabela 7 przedstawia sposoby spędzania wolnego czasu w różnych grupach wiekowych. O ile aktywności ruchowe, spotkania towarzyskie, czy aktywność kulturalna to najczęściej wybierane kategorie we wszystkich grupach, to zauważyć można pewne różnice międzypokoleniowe. Starsze grupy wiekowe zdecydowanie rzadziej korzystają z Internetu niż młodsze, natomiast w grupie „55 plus” wyraźnie rośnie udział aktywności kulturalnych, czy zajęć artystycznych. W najmłodszej grupie obserwuje się stosunkowo znaczny udział gier planszowych (również w grupie 35-44) oraz komputerowych (około 17%).

Formy aktywności	wiek			
	poniżej 35 lat	od 35 do 44	od 45 do 54	55+ i więcej
Aktywności ruchowe, sport	43,4%	52,2%	56,5%	52,7%
Aktywności kulturalne: kino, teatr, czytanie, wydarzenia kulturalne, telewizja, słuchanie muzyki	55,6%	68,4%	66,5%	80,0%
Spotkania towarzyskie	56,6%	53,1%	54,0%	49,1%
Gry komputerowe	17,2%	3,3%	0,0%	0,0%
Internet	56,6%	36,4%	28,6%	32,7%
Gry planszowe	14,1%	15,8%	4,3%	5,5%
Zajęcia artystyczne	8,1%	7,2%	10,6%	20,0%
Gotowanie	1,0%	1,4%	0,0%	0,0%
w domu	0,0%	2,4%	0,0%	0,0%
Ogród, działka	0,0%	1,0%	3,1%	3,6%
Rękodzieło, majsterkowanie	0,0%	0,5%	1,9%	0,0%
Wolontariat, działalność społeczna, NGO	0,0%	1,0%	0,6%	1,8%
Inne	4,0%	2,9%	1,2%	0,0%
Nie mam czasu wolnego	0,0%	1,0%	0,6%	0,0%

Tabela 7, Spędzanie wolnego czasu a wiek

Tabela ukazuje częstotliwość korzystania z gminnej/miejskiej infrastruktury. W świetle wyników badań większość respondentek korzysta z niej raczej nieregularnie. Najczęściej wybraną formą była siłownia lub inny rodzaj aktywności, natomiast najrzadziej wskazywano biblioteki i domy kultury.

Jak często korzystasz z miejskiej/gminnej infrastruktury	regularnie (kilka razy w miesiącu)	od czasu do czasu (raz na miesiąc)	rzadko (raz - kilka razy w roku)	wcale
Dom kultury	9,5%	13,9%	23,7%	52,9%
Biblioteka	9,9%	20,2%	23,5%	46,4%
Basen	12,8%	16,0%	33,8%	37,4%
Fitness / siłownia	24,4%	12,2%	17,4%	46,0%
Inna aktywność	26,9%	31,1%	19,7%	22,3%

Tabela 8, Częstotliwość korzystania z infrastruktury gminnej/miejskiej.

Więzi społeczne

Analiza tabeli 9 i 10 pokazuje, że większość respondentek czuje się w jakimś stopniu częścią lokalnej społeczności, przy czym poczucie to wzrasta wraz z wiekiem i najsilniejsze jest w grupie najstarszej – około 65% badanych kobiet w wieku 55 i więcej lat ma poczucie takiej przynależności, natomiast takich osób w wieku do 35 lat było jedynie 38%.

Czy czujesz się częścią lokalnej (osiedlowej, miejskiej, gminnej) społeczności?	Częstość	Procent
Zdecydowanie tak	96	18,3
Raczej tak	179	34,2
Raczej nie	177	33,8
Zdecydowanie nie	72	13,7
Ogółem	524	100,0

Tabela 9, Poczucie przynależności do lokalnej wspólnoty

Czy czujesz się częścią lokalnej (osiedlowej, miejskiej, gminnej) społeczności?	wiek			
	poniżej 35 lat	od 35 do 44 lat	od 45 do 54 lat	55+ i więcej lat
Zdecydowanie tak	7,1%	16,7%	24,2%	27,3%
Raczej tak	31,3%	36,4%	31,7%	38,2%
Raczej nie	39,4%	34,0%	34,2%	21,8%
Zdecydowanie nie	22,2%	12,9%	9,9%	12,7%

Tabela 10, Poczucie przynależności do lokalnej wspólnoty, a wiek

Czego brakuje w miejscu zamieszkania respondentek?

W przypadku pytania o kwestie, których brakuje w miejscu zamieszkania, respondentki wskazywały przede wszystkim ofertę kulturalną, miejsca do spotkań i integracji, czy tereny zielone, jak również bezpieczne i oświetlone ulice. Możemy też zaobserwować pewne różnice międzypokoleniowe, ponieważ w grupie najstarszej ponad 23% odpowiedzi deklaroowało, że badanym niczego nie brakuje, gdy odsetek ten w grupie 35-44 wynosił tylko 7,7%. Najmłodsze kobiety najsilniej też akcentowały niedostatki w ofercie kulturalnej, miejscach do spotkań, czy braku bezpiecznych ulic i chodników.

Czego brakuje w Twojej okolicy?	Liczebność	Procent z N
Niczego mi nie brakuje	63	12,0%
Bezpiecznych i dobrze oświetlonych ulic	152	29,0%
Miejsc do spotkań i integracji, np. świetlice, kawiarnie, place	227	43,3%
Zieleni i terenów rekreacyjnych, np. parki, place zabaw, ścieżki rowerowe	176	33,6%
Oferty kulturalnej i wydarzeń dla mieszkańców	229	43,7%
Dostępu do usług publicznych, np. przychodnie, urzędy, biblioteka	86	16,4%
Infrastruktury sportowej, np. boiska, siłownie plenerowe	115	21,9%
komunikacja publiczna	6	1,1%
inne	13	2,5%

Tabela 11, Rzeczy, których brakuje w miejscu zamieszkania respondentek.

Uwaga, Wielokrotne odpowiedzi. Procenty nie sumują się do 100!

Czego brakuje w Twojej okolicy?	wiek			
	poniżej 35 lat	od 35 do 44	od 45 do 54	55+ i więcej
Niczego mi nie brakuje	10,1%	7,7%	14,9%	23,6%
Bezpiecznych i dobrze oświetlonych ulic	37,4%	28,2%	25,5%	27,3%
Miejsz do spotkań i integracji, np. świetlice, kawiarnie, place	46,5%	40,7%	45,3%	41,8%
Zieleni i terenów rekreacyjnych, np. parki, place zabaw, ścieżki rowerowe	37,4%	39,2%	26,7%	25,5%
Oferty kulturalnej i wydarzeń dla mieszkańców	49,5%	54,5%	31,1%	29,1%
Dostępu do usług publicznych, np. przychodnie, urzędy, biblioteka	21,2%	17,2%	14,9%	9,1%
Infrastruktury sportowej, np. boiska, siłownie plenerowe	24,2%	25,8%	18,6%	12,7%
inne	0,0%	2,9%	2,5%	5,5%
komunikacja publiczna	0,0%	0,0%	3,1%	1,8%

Tabela 12, Rzeczy, których brakuje w miejscu zamieszkania respondentek a wiek.

Czego brakuje w Twojej okolicy?	miejsce zamieszkania		
	wieś i małe miasta (do 10 tys. mieszk.)	miasta średnie (do 100 tys. mieszk.)	miasta duże (ponad 100 tys. mieszk.)
Niczego mi nie brakuje	7,2%	18,8%	12,9%
Bezpiecznych i dobrze oświetlonych ulic	37,1%	28,2%	24,3%
Miejsz do spotkań i integracji, np. świetlice, kawiarnie, place	50,3%	41,2%	39,7%
Zieleni i terenów rekreacyjnych, np. parki, place zabaw, ścieżki rowerowe	31,7%	25,9%	37,1%
Oferty kulturalnej i wydarzeń dla mieszkańców	43,7%	42,4%	44,1%
Dostępu do usług publicznych, np. przychodnie, urzędy, biblioteka	18,6%	18,8%	14,3%
Infrastruktury sportowej, np. boiska, siłownie plenerowe	21,0%	5,9%	27,6%
inne	1,2%	3,5%	2,9%
komunikacja publiczna	1,8%	0,0%	1,1%

Tabela 13, Rzeczy, których brakuje w miejscu zamieszkania respondentek a miejsce zamieszkania. Uwaga, Wielokrotne odpowiedzi. Procenty nie sumują się do 100!

Możemy też zauważyć pewne różnice ze względu na miejsce zamieszkania badanych. Brak miejsc do spotkań, oferty kulturalnej i bezpiecznych ulic to główne kwestie wskazywane przez mieszkanki najmniejszych ośrodków. Z kolei w miastach dużych (czyli faktycznie w Białymstoku) na pierwszym miejscu jest oferta kulturalna, a drugim miejsca spotkań, a na trzecim tereny zielone. Ważną kwestią dla białostoczanek była też infrastruktura sportowa, która w miastach średnich była jedną z najmniej istotnych.

Zdrowie fizyczne

Większość respondentek oceniła swój stan zdrowia jako przynajmniej dobry (około 70%). Udział poszczególnych odpowiedzi w różnych grupach wiekowych nie różnił się znacznie.

Jak oceniasz swój ogólny stan zdrowia fizycznego?	Częstość	Procent
Bardzo dobry	104	19,8
Dobry	273	52,1
Przeciętny	121	23,1
Zły	24	4,6
Bardzo zły	2	0,4
Ogółem	524	100,0

Tabela 14, Samoocena stanu zdrowia badanych

Czy dbasz o regularną profilaktykę zdrowotną (np. badania kontrolne, cytologia, mammografia, wizyty u ginekologa)?	wiek			
	poniżej 35 lat	od 35 do 44	od 45 do 54	55+ i więcej
Tak, regularnie	49,5%	67,9%	72,7%	67,3%
Tak, sporadycznie	32,3%	26,8%	25,5%	27,3%
Nie	14,1%	5,3%	1,9%	5,5%
Nie mam dostępu / wiedzy, jak to zrobić	4,0%	0,0%	0,0%	0,0%

Tabela 15, Profilaktyka zdrowotna a wiek

W przypadku pytania o profilaktykę zdrowotną, najmniej regularne w tym względzie były respondentki najmłodsze (14% deklaruje zupełny brak profilaktyki). One też jako jedyne deklarowały brak wiedzy (4%), jak o to zadbać.

Jakie formy wsparcia profilaktyki byłyby dla Ciebie najbardziej przydatne?	Liczebność	Procent z N
Bezpłatne badania profilaktyczne	412	78,6%
Warsztaty zdrowego stylu życia	165	31,5%
Kampanie informacyjne o badaniach	111	21,2%
Wsparcie dietetyczne	236	45,0%
Bezpłatne zajęcia sportowe	304	58,0%
Teleporady lekarskie	117	22,3%

Tabela 16, Preferowane formy wsparcia profilaktyki

Uwaga, Wielokrotne odpowiedzi. Procenty nie sumują się do 100!

Wśród odpowiedzi na pytanie o preferowany formy działań profilaktycznych, najważniejsze były bezpłatne badania oraz zajęcia sportowe. Co ciekawe, badania profilaktyczne wskazywało prawie 87% kobiet najmłodszych i 69% najstarszych. Ponadto, zauważono, że im starszy wiek, tym częstsze wskazywanie potrzeby warsztatów zdrowego stylu życia, czy prowadzenie kampanii informacyjnych w mediach.

Zdrowie psychiczne

Jak oceniasz swój stan zdrowia psychicznego w ostatnich 6 miesiącach?	Częstość	Procent
Bardzo dobry	89	17,0
Dobry	225	42,9
Przeciętny	140	26,7
Zły	62	11,8
Bardzo zły	8	1,5
Ogółem	524	100,0

Tabela 17, Ocena stanu zdrowia psychicznego

Jak oceniasz swój stan zdrowia psychicznego w ostatnich 6 miesiącach?	wiek			
	poniżej 35 lat	od 35 do 44	od 45 do 54	55+ i więcej
Bardzo dobry	10,10%	15,80%	19,90%	25,50%
Dobry	35,40%	45,90%	43,50%	43,60%
Przeciętny	36,40%	23,40%	26,10%	23,60%
Zły	14,10%	13,90%	9,30%	7,30%
Bardzo zły	4,00%	1,00%	1,20%	0,00%

Tabela 18, Ocena zdrowia psychicznego a wiek

O ile większość badanych deklaruje stan swojego zdrowia psychicznego jako przynajmniej „dobry” (około 60%), o tyle widać dużą różnicę w poszczególnych grupach wiekowych. Najgorzej swoją kondycję psychiczną oceniały kobiety najmłodsze – zaobserwowano tu niewielką przewagę ocen „przeciętnych” i najwyższy udział ocen złych (18%). Najlepiej swój stan psychiczny oceniały respondentki z grupy wiekowej 55+.

Czy kiedykolwiek odczuwałaś silny stres, niepokój lub przygnębienie, które wpływały na Twoje codzienne funkcjonowanie?	Częstość	Procent
Tak, często	191	36,5
Tak, czasami	251	47,9
Bardzo rzadko	70	13,4
Nigdy	12	2,3
Ogółem	524	100,0

Tabela 19, Odczuwanie stresu i innych trudności

Ponad 84% uczestniczek badania odczuwa lub odczuwało stany związane ze stresem, niepokojem lub przygnębieniem, które wpływały na ich codzienne funkcjonowanie. I tutaj znowu dotyczy to przede wszystkim osób młodych. Z tej grupy wiekowej częsty stres lub niepokój deklaruje 52,5% respondentek, w grupie 35 – 44 lat już 36%, a w 55+ 25,5%.

Jakie czynniki najbardziej wpływają na Twój stres lub pogorszenie zdrowia psychicznego?	Liczebność	Procent
Praca	354	67,6%
Szkoła / uczelnia	39	7,4%
Sytuacja finansowa	202	38,5%
Relacje rodzinne / partnerskie	275	52,5%
Samotność	92	17,6%
Zdrowie fizyczne	118	22,5%
Dyskryminacja ze strony otoczenia	34	6,5%
Inne	33	6,3%

Tabela 20, Czynniki wpływające na zdrowie psychiczne

Uwaga, Wielokrotne odpowiedzi. Procenty nie sumują się do 100!

Do czynników wpływających na pogorszenie samopoczucia psychicznego zalicza się przede wszystkim pracę, relacje rodzinne, czy sytuację finansową. Stosunkowo rzadziej wskazywane jest zdrowie fizyczne, czy samotność. Z kolei dyskryminacja jest jednym z rzadziej deklarowanych czynników (6,5%)

Co najbardziej utrudnia Ci dbanie o zdrowie fizyczne i psychiczne?	Liczebność	Procent
Nie widzę takich trudności	85	16,2%
Brak czasu	269	51,3%
Brak środków finansowych	200	38,2%
Trudna dostępność usług (np. długie kolejki)	212	40,5%
Brak wiedzy, jak to robić	60	11,5%
Brak wsparcia bliskich	59	11,3%

Tabela 21, Czynniki utrudniające dbanie o zdrowie

Uwaga, Wielokrotne odpowiedzi. Procenty nie sumują się do 100!

Wśród czynników ograniczających dbanie o zdrowie fizyczne i psychiczne wymienia się przede wszystkim brak czasu. Środków finansowych i trudną dostępność usług zdrowotnych.

Przemoc

Czy wiesz, jakie zachowania uznawane są za przemoc domową:	Tak	Nie	Trudno powiedzieć
fizyczną?	96,9%	1,1%	1,9%
psychiczną?	93,1%	1,3%	5,5%
ekonomiczną?	88,7%	3,1%	8,2%
seksualną?	94,7%	1,3%	4,0%
cyfrową?	76,0%	6,9%	17,2%

Tabela 22, Znajomość zachowań związanych z przemocą domową

Respondentki deklarują wysoką wiedzę na temat przemocy domowej. Najmniejsza pewność wiedzy była w odniesieniu do przemocy cyfrowej. Być może wynikało to z takiego sformułowania w kwestionariuszu. W kolejnych badaniach warto zastanowić się nad dodaniem synonimu, np. „cyberprzemoc”, który mógłby być bardziej zrozumiały.

Czy kiedykolwiek doświadczyłaś przemocy domowej:	Tak, obecnie	Tak, w przeszłości	Nie	Wolę nie odpowiadać
fizycznej?	1,1%	27,3%	66,6%	5,0%
psychicznej?	8,4%	42,7%	42,6%	6,3%
ekonomicznej?	4,6%	22,5%	67,7%	5,2%
seksualnej?	0,8%	12,6%	80,9%	5,7%
cyfrowej?	1,7%	8,0%	83,8%	6,5%
innej?	1,1%	6,3%	84,7%	7,8%

Tabela 23, Deklaracja doświadczenia przemocy domowej

W przypadku pytania o bycie ofiarą różnych form przemocy znaczna część badanych jednoznacznie deklaruje doświadczenie obecnie lub w przeszłości przemocy psychicznej (ponad 50%), fizycznej i ekonomicznej (po około 28%). Koło 13% padło ofiarą jakiejś formy przemocy seksualnej. Być może takich osób jest nawet więcej, jeśli założymy, że duża część respondentek unikających odpowiedzi również zalicza się do tego grona.

Czy kiedykolwiek doświadczyłaś przemocy w innym miejscu niż dom, np. w pracy lub w przestrzeni publicznej:	Tak, obecnie	Tak, w przeszłości	Nie	Wolę nie odpowiadać
fizycznej?	1,3%	16,8%	80,0%	1,9%
psychicznej?	9,7%	51,9%	33,8%	4,6%
ekonomicznej?	2,9%	18,7%	74,6%	3,8%
seksualnej?	0,4%	17,7%	77,9%	4,0%
cyfrowej?	1,9%	9,9%	83,4%	4,8%
innej?	1,9%	6,3%	86,1%	5,7%

Tabela 24, Deklaracja doświadczenia przemocy w przestrzeni publicznej

Z kolei pytanie o doświadczenie przemocy w innym miejscu niż dom, np. w pracy lub w przestrzeni publicznej pokazuje nam inne rozkłady odpowiedzi. O ile przemoc fizyczna wskazywana jest już wyraźnie rzadziej, o tyle odsetek respondentek doświadczających przemocy psychicznej przekracza już 60%. Więcej jest też osób, wobec których stosowano przemoc seksualną.

Wsparcie psychologiczne

Czy masz dostęp do odpowiedniego wsparcia w trudnych sytuacjach (np. infolinie, psycholog, prawniczka)?	Częstość	Procent
Tak, w każdym aspekcie	114	21,8
Tak, ale tylko częściowo	111	21,2
Nie, choć wiem, gdzie szukać pomocy	173	33,0
Nie i nie wiem, gdzie szukać pomocy	78	14,9
Nie dotyczy	48	9,1
Ogółem	524	100,0

Tabela 25, Dostęp do wsparcia w trudnych chwilach

Okolo 43% uczestniczek badania deklaruje większy lub mniejszy dostęp do specjalistycznej pomocy w trudnych sytuacjach. Kolejne 33% deklaruje, że wie, gdzie jej szukać. Okolo 15% osób odpowiada, że nie ma takiej wiedzy. Z kolei odpowiedź „nie dotyczy” (9,2%) może oznaczać, że ta grupa badanych nigdy się nad tym nie zastanawiała lub nie odczuwała, że może takiej pomocy potrzebować. Największy udział tej odpowiedzi (ok. 22%) był w najstarszej grupie wiekowej, która w innym pytaniu deklaruje stosunkowo lepszy stan zdrowia i samopoczucia psychicznego, a najmniejszy (2%) w grupie najmłodszej, która częściej dotykana jest przez różnego rodzaju problemy z tej sfery.

Czy kiedykolwiek korzystałaś z pomocy psychologicznej, psychiatrycznej lub terapii?	Częstość	Procent
Nie i nie potrzebuję	76	14,5
Nie, ale chciałabym, aby była łatwiej dostępna	82	15,6
Nie, ale rozważam	74	14,1
Tak, kilka razy	198	37,8
Tak, regularnie	94	17,9
Ogółem	524	100,0

Tabela 26, Korzystanie z profesjonalnego wsparcia psychicznego

Okolo 56% badanych deklaruje korzystanie z profesjonalnej pomocy związanej ze zdrowiem psychicznym przynajmniej kilka razy. Prawie 18% uczestniczek ankiety robi to regularnie.

	wiek			
Czy kiedykolwiek korzystałaś z pomocy psychologicznej, psychiatrycznej lub terapii?	poniżej 35 lat	od 35 do 44	od 45 do 54	55+ i więcej
Nie i nie potrzebuję	4,0%	14,8%	14,9%	30,9%
Nie, ale chciałabym, aby była łatwiej dostępna	15,2%	13,9%	17,4%	18,2%
Nie, ale rozważam	21,2%	16,3%	9,3%	7,3%
Tak, kilka razy	32,3%	36,8%	42,2%	38,2%
Tak, regularnie	27,3%	18,2%	16,1%	5,5%

Tabela 27, Profesjonalna pomoc a wiek

Biorąc pod uwagę grupy wiekowe, widzimy, że im młodszy wiek, tym częstsze i bardziej regularne korzystanie z różnych form opieki psychologicznej. Prawie 31% najstarszych respondentek stwierdziło, że takiej pomocy w ogóle nie potrzebuje.

Jak oceniasz dostępność i jakość wsparcia psychologicznego w Twojej miejscowości?	Częstość	Procent
Bardzo dobra	21	4,0
Dobra	64	12,2
Przeciętna	150	28,6
Zła	110	21,0
Bardzo zła	88	16,8
Nie mam zdania	91	17,4
Ogółem	524	100,0

Tabela 28, Dostępność wsparcia psychologicznego w okolicy

Opinie na temat jakości i dostępności wsparcia psychologicznego są raczej negatywne (ok 38%), ocen przeciętnych było 28,6%, a dobrych jedynie 16%.

Jakie formy wsparcia zdrowia psychicznego byłyby dla Ciebie najbardziej przydatne?	Liczebność	Procent z N
Nie mam takich potrzeb	74	14,1%
Bezpłatne konsultacje psychologiczne	372	71,0%
Grupy wsparcia	170	32,4%
Programy wsparcia dla kobiet z depresją poporodową	64	12,2%
Programy wsparcia dla matek / rodziców dzieci ze szczególnymi potrzebami	108	20,6%
Kampanie edukacyjne o zdrowiu psychicznym	120	22,9%
Anonimowe czaty ze specjalistami	172	32,8%
Doraźne wsparcie telefoniczne	125	23,9%

Tabela 29, Preferowane formy wsparcia psychicznego

Uwaga, Wielokrotne odpowiedzi. Procenty nie sumują się do 100!

Respondentki dość jednoznacznie wskazały, że najbardziej pożądaną dla nich formą wsparcia psychicznego byłyby bezpłatne konsultacje psychologiczne (71%). Inne formy były wskazywane zdecydowanie rzadziej, a były to przede wszystkim grupy wsparcia i czaty ze specjalistami.

Czy byłabyś zainteresowana warsztatami dotyczącymi:	Liczebność	Procent z N
zarządzania stresem	323	61,6%
profilaktyki wypalenia zawodowego	232	44,3%
technik relaksacji / mindfulness	295	56,3%
wzmacniania pewności siebie	307	58,6%
zdrowia fizycznego (dieta, aktywność)	291	55,5%
samoopieki	144	27,5%
Inne	37	7,1%

Tabela 30, Zainteresowanie warsztatami

Uwaga, Wielokrotne odpowiedzi. Procenty nie sumują się do 100!

W jednym z kolejnych pytań zapytano uczestniczki o ewentualne zainteresowanie różnymi warsztatami. Badane najczęściej chciałyby brać udział w zajęciach z zarządzania stresem, technik relaksacji, wzmacniania pewności siebie, czy zdrowia fizycznego. Stosunkowo rzadziej wskazywano profilaktykę wypalenia zawodowego, czy samoopiekę.

Sytuacja zawodowa

Czy jesteś zadowolona ze swojej sytuacji zawodowej?	Częstość	Procent
Zdecydowanie tak	79	15,08%
Raczej tak	211	40,27%
Częściowo	140	26,72%
Raczej nie	41	7,82%
Zdecydowanie nie	30	5,73%
Nie dotyczy	23	4,39%
Ogółem	524	100,00%

Tabela 31, Zadowolenie z sytuacji zawodowej

Badane kobiety są raczej zadowolone ze swojej sytuacji zawodowej. Przynajmniej częściowe zadowolenie deklaruje około trzech czwartych ankietowanych. Około 14% jest niezadowolonych z sytuacji zawodowej.

Jakie wsparcie związane z sytuacją zawodową byłoby dla Ciebie pomocne?	Liczebność	Procent z N
Szkolenia zawodowe	195	37,2%
Przekwalifikowanie	120	22,9%
Wsparcie psychologiczne	112	21,4%
Pomoc w założeniu działalności	59	11,3%
Mentoring	119	22,7%
Coaching	129	24,6%
Sieciowanie	51	9,7%
Lepszy dostęp do ofert pracy przyjaznych kobietom	108	20,6%
Wsparcie w powrocie na rynek pracy po urlopie macierzyńskim lub wychowawczym	26	5,0%
Wsparcie w łączeniu pracy zawodowej z życiem rodzinnym	151	28,8%
Przeciwdziałanie dyskryminacji w miejscu pracy	88	16,8%
inne	14	2,7%
Nie potrzebuję żadnego wsparcia, nie dotyczy	98	18,7%

Tabela 32, Preferowane formy wsparcia zawodowego

Uwaga, Wielokrotne odpowiedzi. Procenty nie sumują się do 100!

Kolejna tabela prezentuje najczęściej preferowane wsparcie związane z sytuacją zawodową kobiet. Przede wszystkim są to szkolenia zawodowe, wsparcie w łączeniu ról zawodowych i rodzinnych, coaching, mentoring, czy przekwalifikowanie, a także pomoc psychologiczną. Warto zwrócić też uwagę na przeciwdziałanie dyskryminacji kobiet na rynku pracy oraz oferty pracy przyjazne kobietom. Niemal 19% badanych stwierdziło, że żadnego wsparcia nie potrzebuje.

Czy udaje Ci się zachować równowagę między życiem zawodowym a prywatnym (work-life balance)?	Częstość	Procent
Zdecydowanie tak	53	10,1
Raczej tak	275	52,5
Raczej nie	129	24,6
Zdecydowanie nie	39	7,4
Nie dotyczy	28	5,3
Ogółem	524	100,0

Tabela 33, Work – life balance

Uczestniczki badania deklarują, że raczej utrzymują równowagę między życiem zawodowym i prywatnym (62,6%). Jednocześnie 32% nie radzi z tym sobie.

W odpowiedziach dotyczących zmian sprzyjających równowadze między pracą a życiem prywatnym najczęściej wskazywano na potrzebę zmiany organizacji i czasu pracy: krótszy czas pracy, 4-dniowy tydzień, mniej godzin i obowiązków oraz nieprzenoszenie pracy do domu. Ważna jest również elastyczność form zatrudnienia oraz poprawa sytuacji finansowej poprzez wyższe zarobki i stabilniejsze zatrudnienie.

Czy doświadczyłaś w pracy dyskryminacji, przejawiającej się na przykład nierównymi wynagrodzeniami, brakiem awansu itp., ze względu na:	Tak	Nie jestem pewna	Nie	Nie dotyczy	Wolę nie odpowiadać
płeć	28,6%	16,4%	46,0%	6,3%	2,7%
wiek	18,7%	12,0%	59,9%	6,7%	2,7%
orientację seksualną	1,7%	3,2%	79,4%	13,9%	1,7%
niepełnosprawność	2,7%	1,9%	74,2%	19,5%	1,7%
pochodzenie	5,9%	3,1%	75,8%	13,4%	1,9%
wyznanie	3,8%	4,2%	76,7%	12,6%	2,7%

Tabela 34, Dyskryminacja w pracy

W pytaniu o ewentualne doświadczenie dyskryminacji w miejscu pracy najczęściej wskazywanymi cechami były płeć oraz wiek. Poczucie dyskryminowania ze względu na płeć jednoznacznie zadeklarowało 28,6% badanych, a na wiek 18,7%. Inne czynniki były wskazywane zdecydowanie rzadziej. W województwie podlaskim znaczenie może mieć też pochodzenie (narodowe, etniczne) lub wyznanie. Tego typu dyskryminacji doświadczyło odpowiednio około 6% i 4% badanych. Niepełnosprawność, czy nieheteronormatywność były wskazywane zdecydowanie najrzadziej. Należy pamiętać, że każda z tych cech analizowana była oddzielnie, ale mogą one się nakładać, tzn. ktoś mógł doświadczać dyskryminacji w pracy ze względu na różne cechy.

Opieka

Czy wychowujesz obecnie dziecko / dzieci lub sprawujesz opiekę nad inną osobą zależną (np. starszymi rodzicami, chorym rodzeństwem, osobą dorosłą z niepełnosprawnością)?	Częstość	Procent
Tak, wychowuję dziecko / dzieci	244	46,6
Tak, sprawuję opiekę nad inną osobą zależną	26	5,0
Tak, wychowuję dziecko / dzieci i sprawuję opiekę nad inną osobą zależną	62	11,8
Nie	192	36,6
Ogółem	524	100,0

Tabela 35, Opieka nad dziećmi lub osobami zależnymi

Kolejny blok pytań dotyczył opieki. 46,6% badanych wychowuje dzieci, a 5% sprawuje opiekę nad inną osobą zależną (np. starszymi rodzicami, rodzeństwem, osobą z niepełnosprawnością). Niecałe 12% opiekuje się dziećmi i jednocześnie innymi osobami zależnymi.

Jak oceniasz dostępność usług opiekuńczych dla dzieci w Twojej miejscowości (żłobki, przedszkola, opieka wakacyjna)?	Częstość	Procent
bardzo dobra	46	13,9
dobra	135	40,7
przeciętna	95	28,6
zła	21	6,3
bardzo zła	6	1,8
nie mam zdania	29	8,7
Ogółem	332	100,0

Tabela 36, Ocena usług opiekuńczych

Kolejne pytania zadano tylko osobom sprawującym opiekę nad dziećmi lub osobami zależnymi. Dotyczyło ono dostępności usług opiekuńczych dla dzieci. Blisko 55% badanych oceniło ją dobrze, a kolejne 28,6% przeciętnie. Odpowiedzi negatywnych było mniej niż 10%. Wydaje się zatem, że zdaniem badanych nie ma większych problemów z usługami opiekuńczymi dla dzieci pod względem ich ogólnej dostępności.

Jak oceniasz swoje możliwości łączenia pracy zawodowej z wychowywaniem dzieci / opieką nad osobą zależną?	Częstość	Procent
Bardzo dobrze	41	12,3
Dobrze	146	44,0
Przeciętnie	104	31,3
Źle	18	5,4
Bardzo źle	11	3,3
Nie dotyczy	12	3,6
Ogółem	332	100,0

Tabela 37, Łączenie pracy zawodowej z opieką

Jednocześnie respondentki stosunkowo dobrze oceniają swoje możliwości łączenia pracy zawodowej z opieką nad dziećmi lub osobami zależnymi.

Zaangażowanie społeczne

Czy angażujesz się w działania na rzecz Twojej społeczności lokalnej?	Częstość	Procent
nie	143	27,3
nie wiem, co mogłabym robić	99	18,9
tak - sporadycznie w ciągu roku	164	31,3
tak - często	118	22,5
Ogółem	524	100,0

Tabela 38, Zaangażowanie społeczne

Okolo 54% badanych zadeklarowało jakieś formy zaangażowania na rzecz społeczności lokalnej. Z kolei 19% nie wie, co mogłaby robić. Może to być zatem grupa docelowa kierowanych działań edukacyjnych i aktywizacyjnych.

Jednocześnie 33% respondentek zadeklarowało przynależność do jakiegoś stowarzyszenia,, organizacji społecznej, klubu, czy partii.

Wśród organizacji, do których należą badane, często pojawiają się Koła Gospodyń Wiejskich, stowarzyszenia i fundacje (w tym uniwersytety trzeciego wieku i kluby seniora) oraz różnego rodzaju rady (np. Rada Kobiet, rady sołeckie, gminne, rady rodziców), co wskazuje na istotny potencjał lokalnego kapitału społecznego. Obecne są także organizacje religijne, strażackie i harcerskie, organizacje biznesowe i zawodowe, partie polityczne oraz kluby tematyczne i sportowe, przy jednoczesnej grupie osób deklaruujących brak przynależności.

Na pytanie o organizacje wspierające kobiety respondenci wymieniają konkretne inicjatywy (np. lokalne rady kobiet, stowarzyszenia i kampanie), Koła Gospodyń Wiejskich oraz ogólne odniesienia do „rad kobiet”, ale jednocześnie często pojawiają się stwierdzenia o braku takich organizacji, ich słabym działaniu lub brak wiedzy na ich temat. Wiele osób odpowiada „nie wiem / nie znam”, co może sugerować niedostateczną komunikację o istniejących formach wsparcia lub realne luki w ofercie.

Czy miałas okazję brać udział w działaniach obywatelskich (np. wybory, wolontariat, konsultacje społeczne, podpisywanie petycji)?	Częstość	Procent
tak – okazjonalnie	238	45,4
tak – regularnie	165	31,5
nie, ale chciałabym	62	11,8
nie, nie interesuje mnie to	59	11,3
Ogółem	524	100,0

Tabela 39, Działania obywatelskie

Prawie 77% badanych przynajmniej okazjonalnie bierze udział w jakichkolwiek działaniach obywatelskich, przy czym jest to dość szeroko rozumiane, ponieważ obejmuje zarówno głosowanie w wyborach, jak i wolontariat, podpisywanie petycji, czy udział w konsultacjach społecznych. Jedynie około 11% respondentek nie jest tym w ogóle zainteresowanych. Wskazuje to na relatywnie dużą świadomość obywatelską badanej grupy.

Respondentki deklarują znajomość praw i obowiązków obywatelskich w stopniu co najmniej dobrym (ponad 60%). Kolejne 31% odpowiada, że ta wiedza jest przeciętna. Jeśli chodzi o obszary, w których można by poszerzać wiedzę, to były to przede wszystkim zagadnienia związane z aktywnym udziałem w życiu lokalnej społeczności oraz znajomość przysługujących praw obywatelskich.

W jakim zakresie chciałabyś poszerzać wiedzę?	Liczebność	Procent z N
znajomość praw obywatelskich	198	37,8%
aktywny udział w życiu lokalnej społeczności	242	46,2%
narzędzia kontroli obywatelskiej (petycje, inicjatywy)	148	28,2%
możliwości udziału w wolontariacie i organizacjach	167	31,9%
Inne	46	8,8%

Tabela 40, Poszerzanie wiedzy obywatelskiej

Uwaga, Wielokrotne odpowiedzi. Procenty nie sumują się do 100!

Czy chciałabyś wziąć udział w warsztatach dotyczących:	Liczebność	Procent z N
znajomości własnych praw	155	29,6%
umiejętności skutecznego zabierania głosu	198	37,8%
aktywności lokalnej (inicjatywy obywatelskie, budżet obywatelski)	155	29,6%
roli kobiet w życiu publicznym i społecznym	238	45,4%
przeciwdziałania dezinformacji	244	46,6%
nie jestem zainteresowana	100	19,1%

Tabela 41, Warsztaty rozwojowe - preferencje

Uwaga, Wielokrotne odpowiedzi. Procenty nie sumują się do 100!

Uczestniczki badań wyraziły zainteresowanie różnymi tematami warsztatów. Były to przede wszystkim: przeciwdziałanie dezinformacji. Rola kobiet w życiu publicznym i społecznym, czy umiejętność skutecznego zabierania głosu.

Rozwój

Wśród czynników motywujących do rozwoju wymieniono przede wszystkim rozwój pasji i poprawę pewności siebie. Spośród proponowanych opcji chęć zmiany pracy była wskazywana najrzadziej (25,6%).

Co najbardziej motywuje Cię do rozwoju?	Liczebność	Procent z N
chęć zmiany pracy	134	25,6%
awans	197	37,6%
rozwijanie pasji	352	67,2%
poprawa pewności siebie	306	58,4%
poznawanie nowych osób	239	45,6%
Inne	45	8,6%

Tabela 42, Motywacje rozwoju

Uwaga, Wielokrotne odpowiedzi. Procenty nie sumują się do 100!

Główne czynniki ograniczające działania rozwojowe badanych kobiet to niedostatek czasu, środków finansowych i oferty. Dość ważnymi czynnikami są też trudności ze znalezieniem opieki dla dzieci, czy brak wiary w siebie.

Co ogranicza Twój udział w zajęciach rozwojowych?	Liczebność	Procent z N
nic mnie nie ogranicza	61	11,6%
brak czasu	324	61,8%
brak środków	214	40,8%
brak oferty	178	34,0%
brak opieki nad dziećmi	113	21,6%
brak wiary w siebie	134	25,6%
trudności w dojeździe	55	10,5%
Inne	14	2,7%

Tabela 43, Bariery udziału w zajęciach rozwojowych

Uwaga, Wielokrotne odpowiedzi. Procenty nie sumują się do 100!

Nieco ponad 64% respondentek zadeklarowało udział w jakichkolwiek szkoleniach w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

W jakich obszarach chciałabyś się rozwijać?	Liczebność	Procent z N
Rozwój zawodowy / awans	275	52,5%
Zmiana zawodu / przebranżowienie	142	27,1%
Umiejętności miękkie	191	36,5%
Zarządzanie finansami osobistymi	173	33,0%
Umiejętności techniczne / cyfrowe	183	34,9%
Języki obce	306	58,4%
Kreatywność / sztuka	196	37,4%
Zdrowie fizyczne i psychiczne	289	55,2%
Edukacja obywatelska	74	14,1%
Inne	8	1,5%

Tabela 44, Obszary rozwojowe deklarowane przez respondentki

Uwaga, Wielokrotne odpowiedzi. Procenty nie sumują się do 100!

Główne obszary, w których chciałyby się rozwijać respondentki dotyczą przede wszystkim języków obcych, zdrowia fizycznego i psychicznego, oraz awansu zawodowego. Także ważne były takie obszary jak: kreatywność, umiejętności miękkie, kompetencje cyfrowe, czy zarządzanie finansami osobistymi.

Jakie formy rozwoju preferujesz	Liczebność	Procent z N
Warsztaty stacjonarne	414	79,0%
Kursy online	261	49,8%
Coaching/mentoring indywidualny	195	37,2%
Webinary	154	29,4%
Grupy wsparcia/mastermind	146	27,9%
Inne	5	1,0%

Tabela 45, Preferowane formy rozwoju

Uwaga, Wielokrotne odpowiedzi. Procenty nie sumują się do 100!

Wśród preferowanych form rozwojowych przeważają warsztaty stacjonarne i kursy online. Jeśli chodzi o terminy, to przede wszystkim raz w tygodniu, nie częściej niż 2 – 3 razy w miesiącu, wieczorami lub w weekendy.

Rekomendowane kierunki działań

Na podstawie zarysowanych odpowiedzi warto rozważyć działania w kilku kluczowych obszarach:

- rozwój oferty warsztatów i szkoleń z zakresu radzenia sobie ze stresem, rozwoju osobistego, budowania pewności siebie, wzmacniania głosu kobiet w życiu publicznym oraz edukacji finansowej;
- rozbudowę sieci bezpłatnego lub niskokosztowego wsparcia psychologicznego (konsultacje, terapie, grupy wsparcia, infolinie), z naciskiem na krótsze kolejki i czytelne ścieżki dostępu;
- poprawę organizacji pracy i wsparcie struktur rynku pracy (promowanie elastycznych form zatrudnienia, przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu, mobbingowi i dyskryminacji w miejscu pracy);
- rozwijanie infrastruktury lokalnej (bezpieczne, dobrze oświetlone przestrzenie, miejsca spotkań, obiekty sportowe i rekreacyjne, oferta dla dzieci i młodzieży oraz opieka nad dziećmi);
- prowadzenie kampanii społecznych dotyczących równości w pracy, przeciwdziałania przemocy, hejtu i dezinformacji, połączonych z budowaniem sieci kontaktów, networkingu i inkubatorów przedsiębiorczości, szczególnie dla kobiet wracających na rynek pracy po przerwie opiekuńczej.