

Za daleko od ideału

Presja porównywania, a dobrostan kobiet 35+

Raport z badania „Ty, Twoja codzienność i emocje”.

Marzec 2026



Wstęp	2
Metodologia i organizacja badania	4
10 kluczowych wniosków	7
Analiza i wnioski	14
Metryczka badania	63
Wnioski końcowe	77



W Well Be Studio patrzymy na dobrostan kobiet nie tylko przez pryzmat deklaracji „jestem zadowolona”, ale też przez to, co stoi za tym poczuciem. Coraz częściej widzimy, że współczesne życie kobiet trudno zamknąć w prostych kategoriach satysfakcji czy spełnienia. To raczej ciągłe balansowanie między tym, co działa, a tym, co kosztuje.

Z jednej strony wiele kobiet prowadzi życie, które na pierwszy rzut oka jest poukładane i stabilne. Z drugiej - codzienność bywa intensywna, wymagająca i obciążająca psychicznie. W tej przestrzeni napięcia bardzo wyraźnie pojawia się jeden mechanizm: porównywanie się z innymi.

Jako psycholożka widzę, że nie jest to już tylko kwestia mediów społecznościowych czy młodszych pokoleń. Porównywanie się nie znika - zmienia się jego forma. Coraz rzadziej dotyczy pojedynczych obszarów, a coraz częściej obejmuje całe życie: sposób jego organizacji, relacje, poziom energii czy to, jak radzimy sobie na co dzień.

Co ważne, te porównania często nie dzieją się „gdzieś daleko”, w świecie idealnych obrazów z internetu. Znacznie częściej odnosimy się do osób, które są do nas podobne - żyją w podobnych warunkach, mają zbliżone doświadczenia. I właśnie dlatego wpływ tych porównań bywa tak silny.

Ten raport jest próbą uchwycenia tego zjawiska - nie tylko w kontekście tego, jak często się porównujemy, ale też tego, jaką cenę za to płacimy.

Katarzyna Ejdyś-Kalwasińska

Psycholog / Product Owner, Well Be Studio

Wstęp

Współczesny obraz dobrostanu kobiet coraz rzadziej daje się ująć w prostych kategoriach. To nie jest już wyłącznie pytanie o to, czy jesteśmy zadowolone z życia. Coraz częściej to raczej pytanie o to, jakim kosztem owo zadowolenie jest osiągnięte.

Z jednej strony wiele kobiet ma poczucie, że ich życie „jest w porządku” – stabilne, poukładane, zgodne z wartościami. Z drugiej strony codzienność bywa intensywna, wymagająca i obciążająca psychicznie. W tym napięciu, między satysfakcją a przeciążeniem pojawia się mechanizm, który towarzyszy kobietom niezależnie od wieku, doświadczenia czy poziomu świadomości: porównywanie się z innymi.

Choć często mówi się o nim w kontekście mediów społecznościowych i młodszych pokoleń, rzeczywistość okazuje się bardziej złożona. Porównania nie znikają wraz z wiekiem – zmieniają jedynie swoje formy i punkty odniesienia. Coraz częściej obejmują całe życie: sposób jego organizacji, jakość relacji, poziom energii, styl życia. To sprawia, że presja staje się mniej widoczna, ale bardziej wszechobecna. Nie zawsze też wynika z tego, co widzimy w mediach. Często rodzi się znacznie bliżej – w porównaniach do osób podobnych do nas, żyjących obok, funkcjonujących w tych samych realiach.

Raport „Za daleko od ideału” powstał, by przyjrzeć się temu zjawisku z bliska – nie jako abstrakcyjnej koncepcji, a realnemu doświadczeniu kobiet. Pokazuje, jak porównywanie wpływa na samopoczucie, decyzje i sposób definiowania „dobrego życia”. Nie jest to jednak opowieść o tym, że kobiety nie radzą sobie z rzeczywistością. Wręcz przeciwnie. To obraz kobiet, które radzą sobie bardzo dobrze – często w wielu obszarach jednocześnie, ale robią to w warunkach ciągłego napięcia i często zbyt wysokich standardów.

Zrozumienie tego mechanizmu jest dziś kluczowe. Nie po to, by wyeliminować porównania – to nie jest realne – lecz by lepiej rozumieć ich wpływ oraz ograniczać związany z nimi koszt psychiczny. Bo być może problemem nie jest to, że jesteśmy „za daleko od ideału”. Być może problemem jest sam ideał – i to, że wciąż próbujemy się z nim mierzyć.



Metodologia i organizacja badania

Badanie „Ty, Twoja codzienność i emocje” zostało przeprowadzone w marcu 2026 roku przez redakcję wellbestudio.pl w formie ankiety internetowej.

W badaniu wzięło udział 300 kobiet. Zastosowana metoda pozwoliła na zebranie zarówno danych ilościowych (pytania zamknięte), jak i jakościowych (odpowiedzi otwarte), co umożliwia spojrzenie na analizowane zjawiska zarówno z perspektywy statystycznej, jak i narracyjnej.

Dzięki połączeniu danych liczbowych z wypowiedziami respondentek możliwe było nie tylko określenie skali zjawisk, ale także zrozumienie ich kontekstu emocjonalnego i psychologicznego.

Badanie ma charakter eksploracyjny i nie jest reprezentatywne dla całej populacji kobiet w Polsce. Jego celem nie jest generalizowanie wyników, a uchwycenie wzorców, mechanizmów i doświadczeń charakterystycznych dla określonej grupy: kobiet 35+.

Dlaczego kobiety 35+?

Kontekst społeczny badania

Kobiety w wieku 35–54 lat znajdują się w szczególnym momencie życia – często określanym jako etap największej kumulacji odpowiedzialności. To czas intensywnej aktywności zawodowej, stabilizowania sytuacji finansowej, wychowywania dzieci oraz budowania i utrzymywania relacji.

To także moment, w którym rośnie liczba ról, jakie trzeba pełnić jednocześnie: pracowniczki, partnerki, matki, opiekunki, organizatorki codzienności – a coraz częściej także osoby dbające o własny rozwój i dobrostan.

W teorii to etap względnej stabilizacji. W praktyce – dla wielu kobiet – to okres funkcjonowania na wysokim poziomie napięcia, przy jednoczesnym poczuciu, że „tak właśnie wygląda dorosłe życie”.

W tym kontekście szczególnego znaczenia nabiera mechanizm porównań społecznych. Nie jest on nowy, ale współcześnie zyskuje na intensywności – zarówno ze względu na łatwość dostępu do informacji o innych, jak i rosnące oczekiwania wobec tego, jak powinno wyglądać „dobre życie”.

Raport nie opisuje kobiet w ogóle. **Pokazuje doświadczenia konkretnej grupy – kobiet funkcjonujących w wielu rolach jednocześnie**, często na granicy swoich zasobów. To właśnie w tej grupie szczególnie wyraźnie widać napięcie między tym, co realne, a tym, co postrzegane jako oczekiwane.

Metryczka badania: kim są respondentki

W badaniu wzięły udział kobiety powyżej 35 roku życia. Najliczniejszą grupę stanowiły respondentki w wieku 45-54 lata oraz 35-44 lata. Zdecydowana większość jest aktywna zawodowo – 73,9% pracuje na etacie w pełnym wymiarze czasu. Oznacza to, że codzienność badanych obejmuje regularne obowiązki zawodowe, często wymagające zaangażowania i odpowiedzialności.

W strukturze rodzinnej dominują matki nastolatków lub dorosłych dzieci (54,9%), kolejną kobiety wychowujące dzieci w wieku szkolnym (26,8%). Ponad 80% respondentek pozostaje w stałych związkach – najczęściej małżeńskich.

Badanie objęło kobiety mieszkające zarówno na wsi (26,8%), jak i w miastach różnej wielkości, co pozwala uchwycić doświadczenia zróżnicowanych środowisk. Jednocześnie poziom wykształcenia jest relatywnie wysoki – ponad połowa posiada wykształcenie wyższe.

Badanie nie ma charakteru reprezentatywnego dla całej populacji kobiet w Polsce. Nie opisuje „kobiet w ogóle”. Pozwala uchwycić doświadczenia kobiet w wieku 35–54 lat funkcjonujących jednocześnie w wielu rolach społecznych w okresie największej odpowiedzialności życiowej.

10 kluczowych wniosków z badania „Ty, Twoja codzienność i emocje”

Dane z badania „Ty, Twoja codzienność i emocje”, ujęte w raporcie „Za daleko od ideału. Presja porównywania a dobrostan kobiet 35+” **pokazują więcej niż deklaracje – odsłaniają mechanizmy, które realnie kształtują codzienne decyzje, emocje i poczucie dobrostanu kobiet.** Poniższe insighty to syntetyczny zapis napięć, paradoksów i wzorców, które najpełniej wyjaśniają, co naprawdę stoi za doświadczeniem respondentek.

1. 6 na 10 kobiet mówi: jestem zadowolona z życia. Tyle samo żyje w napięciu

Ponad 61% respondentek deklaruje, że ogólnie ocenia swoje życie dobrze lub bardzo dobrze. Jednocześnie tyle samo przyznaje, że często lub bardzo często odczuwa napięcie na co dzień. Ten wynik pokazuje interesujący paradoks: poczucie satysfakcji z życia może współistnieć z dużym obciążeniem psychicznym i zmęczeniem codziennością. To typowy mechanizm wśród osób łączących wiele ról społecznych – szczególnie kiedy kumulują się obowiązki zawodowe, rodzinne i opiekuńcze.

1 Dobrostan kobiet ma podwójne oblicze: ponad 61% jest zadowolonych z życia, jednocześnie podobny odsetek doświadcza częstego napięcia i przeciążenia codziennością.

2. Kobiety wiedzą, że nie powinny się porównywać, a robi to 92% z nich

Aż **92,2% badanych przyznaje, że zdarza im się porównywać z innymi**, od sporadycznych sytuacji po częste doświadczenie, **mimo że wiedzą, że to szkodliwe**. Przed mechanizmem nie chroni ani świadomość, ani wiedza, a presja porównań nie znika z wiekiem czy wyższym wykształceniem (67% to kobiety z wykształceniem wyższym, podyplomowym czy doktoranckim).

Respondentki najczęściej deklarują, że porównują się do innych rzadko (37,8%) lub czasami (34,8%), znacznie rzadziej często (12,8%) i bardzo często (6,8%). Jedynie 7,8% badanych twierdzi, że nigdy się nie porównuje, co pokazuje, że całkowite unikanie tego mechanizmu należy do rzadkości.

2

Kobiety wiedzą, że nie powinny się porównywać, a mimo to robi to 92% z nich.

Nawet gdy nie chcemy, porównujemy się automatycznie

Odpowiedzi na kolejne pytania pokazują bardziej złożony obraz mechanizmu: **porównywanie się często działa automatycznie**, co potwierdza znaczna część respondentek: 36,6% kobiet robi to czasami, 21% często lub bardzo często, a 32,9% rzadko.

Może to sugerować, że porównywanie się z innymi nie jest wyłącznie świadomą decyzją, lecz w dużej mierze **automatycznym mechanizmem poznawczym**, który pojawia się nawet wtedy, gdy osoby są świadome jego negatywnych konsekwencji.

Porównywanie się z innymi to mechanizm pierwotny, wdrukowany w naszą naturę, w przeszłości służący naszemu przetrwaniu. Czy więc chcemy czy nie, nasz umysł będzie porównywał się z innymi. Do nas należy jednak decyzja, czy będziemy ulegać porównywaniu, czy porównywanie się z innymi będzie i jak będzie wpływać na nasz nastrój, nasze wybory i nasze działanie. To czego powinniśmy się uczyć, to zauważania tego, kiedy się porównujemy i w jakim kierunku ów porównywanie nas prowadzi. Czy w kierunku rozwoju i poprawy samopoczucia, budowania pewności siebie? Czy raczej w kierunku samokrytyki, obniżenia nastroju i stagnacji? Powinniśmy trenować się w podejmowaniu się świadomych decyzji, które będą dyktowane, albo nie porównywaniem się z innymi. Warto bowiem zaznaczyć, że mechanizm porównywania się może służyć wzmocnieniu pewności siebie, budowaniu sprawczości, wyznaczaniu kierunków rozwoju.

Marta Iwanowska - Polkowska,
psycholożka, autorka książek

Porównujemy się częściej, niż to deklarujemy

Choć ponad 70% badanych deklaruje, że porównuje się „rzadko” lub „czasami”, inne wyniki badania pokazują, że **mechanizm ten jest znacznie bardziej obecny w codziennym funkcjonowaniu**. Jego powszechność (92,2%), automatyczny charakter oraz realny wpływ na emocje i decyzje sugerują, że skala zjawiska może być w deklaracjach niedoszacowana.

Ten rozdźwięk można tłumaczyć kilkoma mechanizmami: porównywanie często zachodzi poza świadomością, bywa znormalizowane do tego stopnia, że nie jest rozpoznawane jako „częste”, może być także zaniżane deklaratywnie jako zachowanie postrzegane negatywnie.

W efekcie to, co w odpowiedziach pozostaje „sporadyczne”, w praktyce okazuje się znacznie bardziej powszechne. Oznacza, że zamiast powiedzieć wprost „tak, porównuję się”, częściej wybierana jest bezpieczniejsza odpowiedź „rzadko”.

Przywołana hipoteza wydaje się bardzo prawdopodobna. Z jednej strony mechanizm porównywania się jest automatyczny, może odbywać się poza świadomością. W codziennym biegu, w natłoku informacji może umykać nam, że właśnie się porównujemy, że nasz umysł nieświadomie porównuje nas z innymi. Z drugiej strony, niektóre osoby, które się porównują (a porównujemy się tak naprawdę wszyscy) mogą nie chcieć deklaratywnie przyznać się do tego, że temu mechanizmowi ulegają. Porównywanie się z innymi nie ma dobrej sławy, może nie pasować do wizerunku osoby sprawczej, pewnej siebie, czy świadomej.

Marta Iwanowska - Polkowska,
psycholożka, autorka książek



3. Nie influencerki, a koleżanki z pracy. Z kim porównują się kobiety 35+

Kobiety najczęściej porównują się nie z influencerami czy celebrytami, a z osobami z realnego otoczenia: **kobietami w podobnym wieku lub sytuacji życiowej** (61%), znajomymi z pracy i z dawnych lat, rodziną czy osobami odnoszącymi sukcesy.

To ważny wniosek, ponieważ w debacie publicznej winę za presję porównań często przypisuje się głównie mediom społecznościowym i cyberprzestrzeni. Tymczasem badanie pokazuje, że najsilniejszym punktem odniesienia jest realne środowisko społeczne – osoby w podobnym wieku i sytuacji życiowej.

3

Najsilniejszym punktem odniesienia nie są influencerzy, lecz „kobiety takie jak ja”. Porównania mają przede wszystkim charakter lokalny i społeczny, a nie medialny.

4. Wygląd najważniejszy. Prawie 72% kobiet 35+ porównuje głównie ciało

Aż 71,8% respondentek wskazuje wygląd i ciało jako główny obszar porównań. Jest to wynik znacznie wyższy niż w przypadku takich obszarów jak styl życia i organizacja, życia, praca, finanse czy relacje.

To pokazuje, że mimo rosnącej świadomości społecznej **presja wizualna wobec kobiet nadal jest jednym z najsilniejszych mechanizmów kulturowych**, ciało wciąż pozostaje ważnym elementem samooceny, a przy dyskursie o "body positivity" i akceptacji, wygląd nadal miażdży wszystkie inne obszary (styl życia 43,5%, praca 36,7%).

4

Wygląd pozostaje centralnym obszarem oceny siebie: niemal 72% kobiet porównuje się głównie pod kątem ciała i wyglądu, mimo rosnącej świadomości i narracji o akceptacji.



5. Porównywanie się: motywacja czy podkopywanie pewności siebie? Kobiety 35+ mówią: jedno i drugie

Najczęściej wskazywane reakcje emocjonalne po porównywaniu się to **frustracja, przygnębienie oraz motywacja** – wszystkie na podobnym poziomie (32,7%).

Oznacza to, że mechanizm działa jednocześnie w dwóch kierunkach: może inspirować do zmian i mobilizować, ale równie często obniża nastrój i poczucie własnej wartości.

5

Porównywanie działa ambiwalentnie: może motywować, ale równie często obniża nastrój, pewność siebie i poczucie własnej wartości.

6. Porównywanie się ma realne skutki: 6 na 10 kobiet 35+ przyznaje, że wpłynęło na ich decyzje

Większość kobiet (60%) przyznaje, że porównywanie się z innymi przynajmniej raz wpłynęło na ich decyzje – np. opóźnienie jakiegoś kroku, rezygnację z działania czy pojawienie się wątpliwości dotyczących własnej drogi życiowej. Pokazuje to, że porównania społeczne nie są jedynie chwilową emocją, ale mogą realnie wpływać na wybory i poczucie sprawczości.

6

Porównywanie się to nie tylko emocja, a mechanizm wpływający na decyzje. Aż 60% kobiet przyznaje, że porównania realnie wpłynęły na ich wybory życiowe.

7. Największa ulga? Świadomość, że inne kobiety przeżywają to samo

Aż **70% respondentek deklaruje, że odczuwa ulgę**, gdy słyszy, że inne kobiety mają podobne doświadczenia. Ten wynik pokazuje, jak ważna dla dobrostanu psychicznego jest normalizacja trudnych emocji i poczucie wspólnoty doświadczeń.

7 Największe odciążenie to świadomość, że nie jest się z tym samą. To doświadczenie 70 % kobiet.

8. Odetnij się od Instagrama i będziesz szczęśliwa? Kobiety się nie zgadzają

Największy luksus kobiet 35+? **Czas dla siebie i odpoczynek** (43,5%),. Dla wielu respondentek jednym z głównych źródeł napięcia psychicznego jest bowiem brak przestrzeni na regenerację.

Na pytanie "co pomaga?" kobiety wskazują **bardzo podstawowe rzeczy**: odpoczynek i czas dla siebie, kontakt z naturą (37,7%), rozmowa z kimś bliskim (29,5%), aktywność fizyczna (29,8%).

Co ciekawe, **ograniczenie mediów społecznościowych pojawiało się znacznie rzadziej** (11%), niż można by się spodziewać. To jest **zaskakujący wniosek** – sprzeczny z dominującą narracją "odetnij się od Instagrama i będziesz szczęśliwa".

8 Największym deficytem nie jest wiedza, ale przestrzeń na regenerację. Kobiety nie potrzebują kolejnych porad, lecz czasu, odpoczynku i wsparcia.



— WASZE SŁOWA —

„Myślę, że wynika to z tego, że ludzie mają bardzo mało wiary w siebie. Natłok obowiązków i pracy jest przytłaczający. Kobieta odczuwa presję bycia najlepszą matką, gospośką, kucharką, kochanką, modelką... Czasem trzeba po prostu odpuścić.”

9. Kobiety 35 + nie utożsamiają „dobrego życia” z sukcesem

Prawdziwa definicja „dobrego życia” respondentek jest inna niż ta, która wydaje się być promowana społecznie. Choć media i kultura często eksponują sukces, rozwój czy spektakularne osiągnięcia, kobiety za najważniejsze filary uznają: zdrowie (80,5%), stabilność finansową (56,6%), wewnętrzny spokój (56,2%), dobre relacje z bliskimi (50,8%) i poczucie bezpieczeństwa (43,1%). To jest ważniejsze niż spektakularne osiągnięcia. Psychologicznie pokazuje to **rozdzźwięk między społeczną narracją sukcesu a realnymi potrzebami emocjonalnymi**.

9

„Dobre życie” definiowane jest inaczej niż w kulturze sukcesu – kluczowe są zdrowie, stabilność i spokój, a nie spektakularne osiągnięcia.

10. Presja ideału nie znika po trzydziestce, zmienia tylko swoje obszary

Wyniki badania sugerują ważny wniosek dotyczący dynamiki presji społecznej na różnych etapach życia kobiet. **Presja społeczna nie zanika wraz z wiekiem**, nie jest domeną młodszych pokoleń. Badanie pokazuje, że u kobiet w wieku 35–54 lat pozostaje ona równie silna – zmienia się natomiast jej charakter. To sprawia, że staje się mniej widoczna i trudniejsza do uchwycenia.

Presja nie dotyczy też jednego obszaru – obejmuje całe życie.

W przypadku kobiet 35+ dotyczy umiejętności godzenia wielu ról jednocześnie: zawodowych, rodzinnych i opiekuńczych, także utrzymania równowagi między pracą, życiem prywatnym i własnymi potrzebami.

W praktyce oznacza to, że ideał, do którego kobiety odnoszą swoje życie, coraz częściej dotyczy stylu życia, organizacji codzienności oraz poczucia, że „wszystko jest pod kontrolą”. To właśnie ten mniej widoczny, ale bardzo realny standard może być **źródłem napięcia i porównań w okresie największej odpowiedzialności życiowej**.

10

Presja społeczna nie zanika wraz z wiekiem, zmienia się tylko jej charakter.



Chcesz pogłębić temat porównywania się i jego wpływu na samopoczucie?

Posłuchaj specjalnego odcinka podcastu **Well Be Stories**, w którym Alicja Sękowska rozmawia z psycholożką i autorką książek Martą Iwanowską-Polkowską o tym, skąd bierze się potrzeba porównań, jak wpływa ona na nasze emocje oraz jak w praktyce budować większy spokój psychiczny.



[Posłuchaj podcastu](#)



Analiza i wnioski z badania „Ty, Twoja codzienność i emocje”

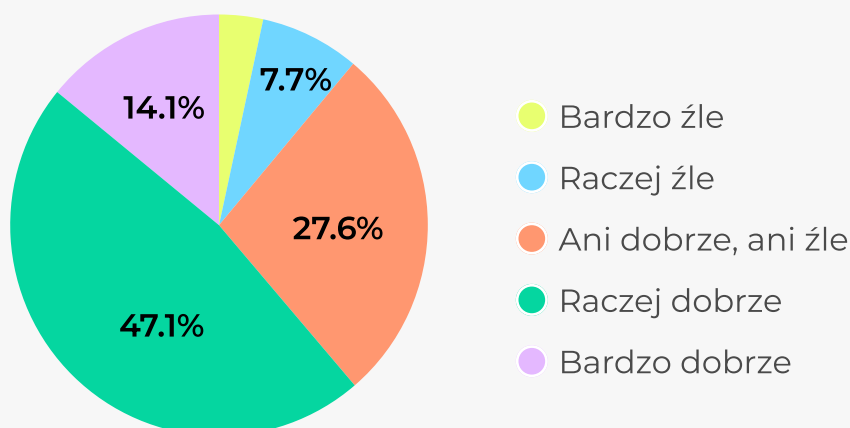
Ta część raportu porządkuje wyniki badania i przekłada je na konkretne wnioski osadzone w szerszym kontekście psychologicznym i społecznym. To tutaj dane zaczynają „mówić” – pokazując nie tylko, co deklarują kobiety, ale też jakie mechanizmy stoją za ich codziennymi doświadczeniami.

1. Paradoks dobrostanu: „jest dobrze, ale... ciężko”

Jak kobiety oceniają swoje życie? Analiza odpowiedzi pokazuje interesujący obraz współczesnego dobrostanu kobiet. Z jednej strony większość respondentek deklaruje, że ogólnie ocenia swoje życie pozytywnie. Z drugiej codzienność wielu z nich wiąże się z częstym napięciem, dużą ilością czasu spędzanego w mediach społecznościowych oraz porównywaniem się z innymi.

1.1. Jak oceniasz swoje życie?

Na pytanie „Jak ogólnie oceniasz teraz swoje życie” 47,1% respondentek wskazało odpowiedź „raczej dobrze”, a 14,1% „bardzo dobrze”, co oznacza, że ponad 60% kobiet ma pozytywną ocenę swojej obecnej sytuacji życiowej. Jednocześnie 27,6% określa swoje życie jako ani dobre, ani złe, co może wskazywać na poczucie stabilizacji, ale niekoniecznie pełnej satysfakcji. Niewielki odsetek badanych ocenia swoje życie negatywnie.



1.1. Jak ogólnie oceniasz swoje życie?

297 odpowiedzi

„Jak już poczuję się lepiej, gdy zrobię coś dla siebie, to szybko mija, bo czekają inne sprawy i obowiązki.”



WASZE SŁOWA

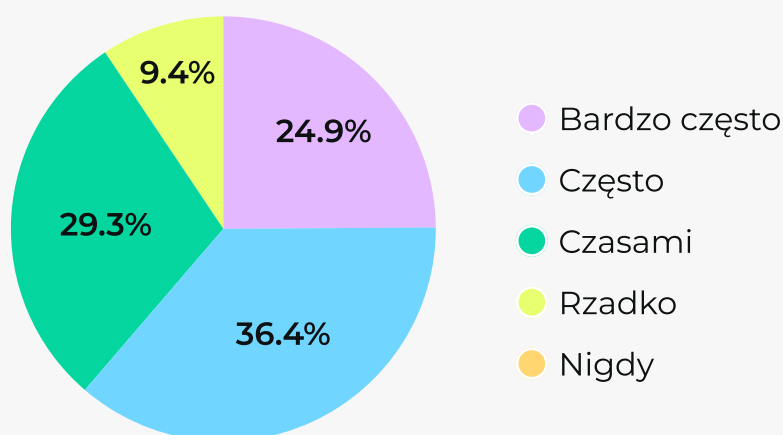
1.2. Jak często odczuwasz napięcie i przeciążenie codziennością?

Choć ogólna ocena życia jest raczej dobra, w codzienności wielu kobiet pojawia się wysoki poziom napięcia:

- 36,4% respondentek odczuwa napięcie często,
- 24,9% bardzo często,
- 29,3% czasami.

Oznacza to, że aż **ponad 60% kobiet doświadcza przeciążenia codziennością często i bardzo często**, a jedynie niewielka część deklaruje, że zdarza się to rzadko. Wynik ten sugeruje, że dobre ogólne postrzeganie życia nie wyklucza codziennego stresu związanego z obowiązkami zawodowymi i prywatnymi.

Dobrostan kobiet nie jest więc kategorią jednoznaczną. Wyniki badania pokazują wyraźny **paradoks współczesnego wellbeingu**. Możliwe jest jednoczesne odczuwanie satysfakcji z życia i wysokiego poziomu codziennego napięcia. Ten dualizm nie jest sprzecznością, lecz raczej charakterystyczną cechą współczesnego funkcjonowania.



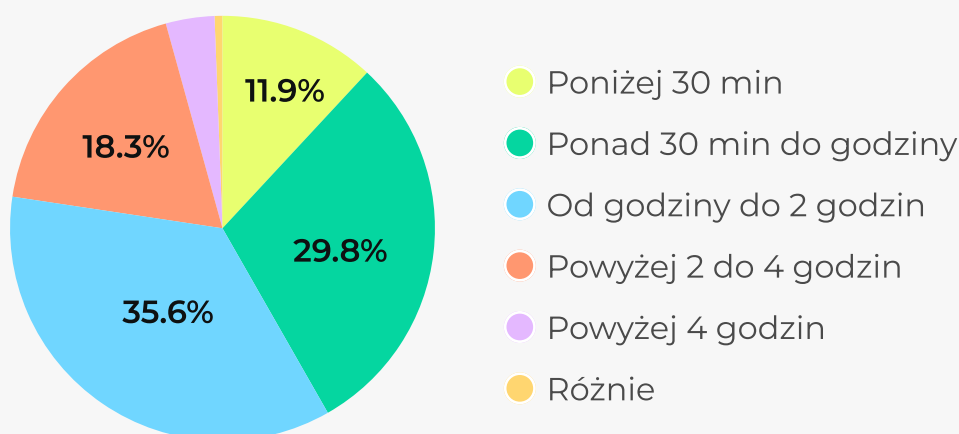
1.2. Jak często w ciągu ostatnich 2-3 tygodni odczuwałaś napięcie lub przeciążenie codziennością?

297 odpowiedzi

2. Social media: ważny element codzienności

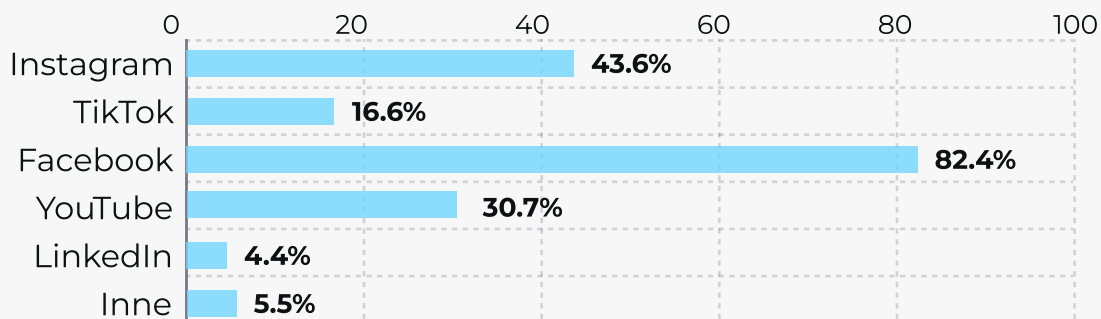
Media społecznościowe stanowią istotną część codziennego funkcjonowania respondentek. Z danych wyłania się obraz umiarkowanego, ale powszechnego korzystania z mediów społecznościowych: najczęściej kobiet spędza w nich od jednej do dwóch godzin dziennie (35,6%) i do godziny dziennie (29,8%).

Jednocześnie intensywne użycie, od dwóch do czterech godzin, deklaruje 18,3 % respondentek. Skrajne zaangażowanie – powyżej czterech godzin dziennie – dotyczy wprawdzie niewielkiej grupy, jednak na tyle wyraźnej, by mówić o segmencie użytkowniczek szczególnie narażonych na przeciążenie cyfrowe.



2.1 Ile czasu dziennie spędzasz łącznie w social mediach?
295 odpowiedzi

Wśród kobiet 35+ najpopularniejszą platformą jest zdecydowanie **Facebook (82,4%)**, a następnie: Instagram (43,6%), YouTube (30,7%), TikTok (16,6%).



2.2 Z których platform korzystasz najczęściej? [max 3]
296 odpowiedzi

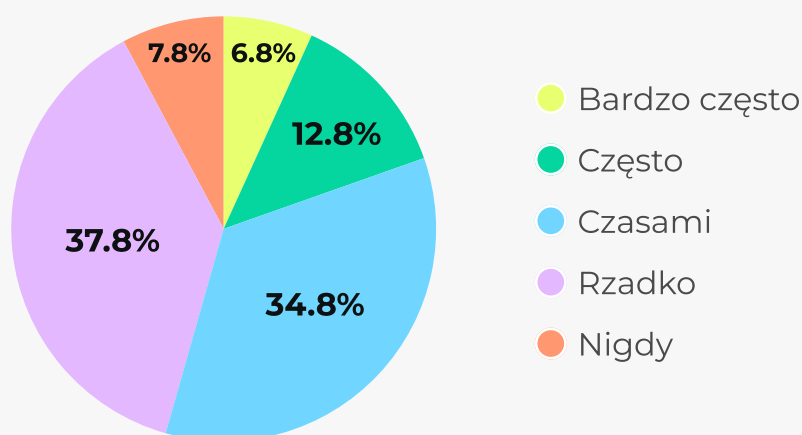
Respondentki mogły wskazać maksymalnie trzy platformy. Ponieważ jedna osoba mogła zaznaczyć kilka odpowiedzi, sumy procentów nie powinny być interpretowane jako 100%.



3. Porównywanie się z innymi to nasza codzienność

“Jak często zdarza Ci się porównywać swoje życie do życia innych osób”? Aż **92,2% badanych przyznaje, że tego doświadcza** (od „rzadko” do „bardzo często”). Oznacza to, że jest to praktycznie uniwersalne doświadczenie społeczne.

Najwięcej respondentek deklaruje, że porównuje się do innych **rzadko (37,8%), czasami (34,8%)**. Łącznie to **72,6% badanych**, co sugeruje, że porównywanie się jest raczej **okazjonalną reakcją**, a nie stałym sposobem myślenia. Bardzo często porównuje się do innych 6,8% respondentek, a 7,8% badanych deklaruje, że nie porównuje się nigdy.



3.1 Jak często zdarza Ci się porównywać swoje życie do życia innych osób?

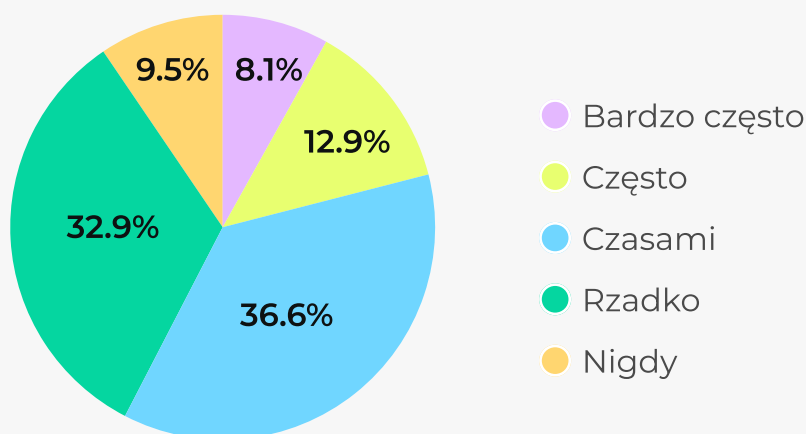
296 odpowiedzi

4. Porównujemy się nawet wtedy, gdy tego nie chcemy

Znaczna część respondentek przyznaje, że porównywanie się pojawia się automatycznie.

- 36,6% kobiet robi to czasami,
- 21% często lub bardzo często,
- 32,9% rzadko.

Pokazuje to, że porównywanie się jest w dużej mierze **nieświadomym mechanizmem społecznym**, który trudno całkowicie wyeliminować.



4.1 Czy zdarza Ci się łapać na tym, że porównujesz się z innymi, nawet jeśli tego nie chcesz?

295 odpowiedzi

5. Nie zawsze potrafimy zatrzymać ten mechanizm

Ponad jedna trzecia badanych deklaruje, że potrafi zatrzymać lub ograniczyć porównywanie się tylko czasami (**35,8%**). Jednocześnie:

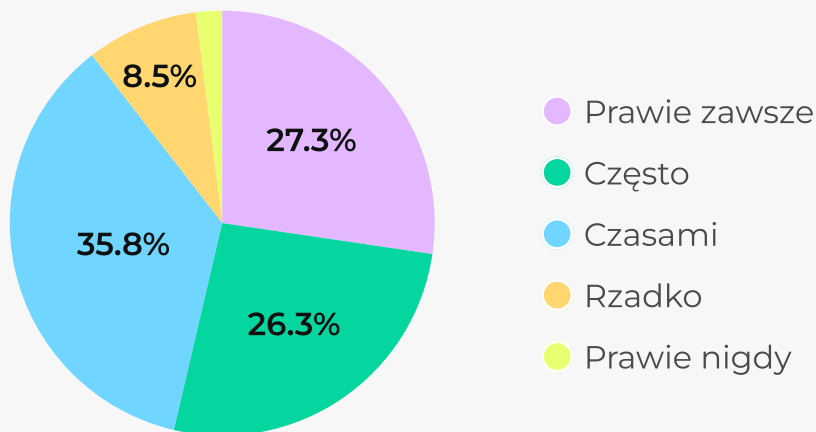
- **27,3% radzi sobie z tym prawie zawsze,**
- **26,3% często,**
- **8,5% rzadko.**

Oznacza to, że choć wiele kobiet próbuje kontrolować ten mechanizm, nie zawsze jest to łatwe.



WASZE SŁOWA

„Wiem, że porównywanie nie jest sposobem, ale często nie udaje mi się tego unikać.”



5.1 Gdy zauważysz, że zaczynasz się porównywać - czy potrafisz to zatrzymać lub ograniczyć?

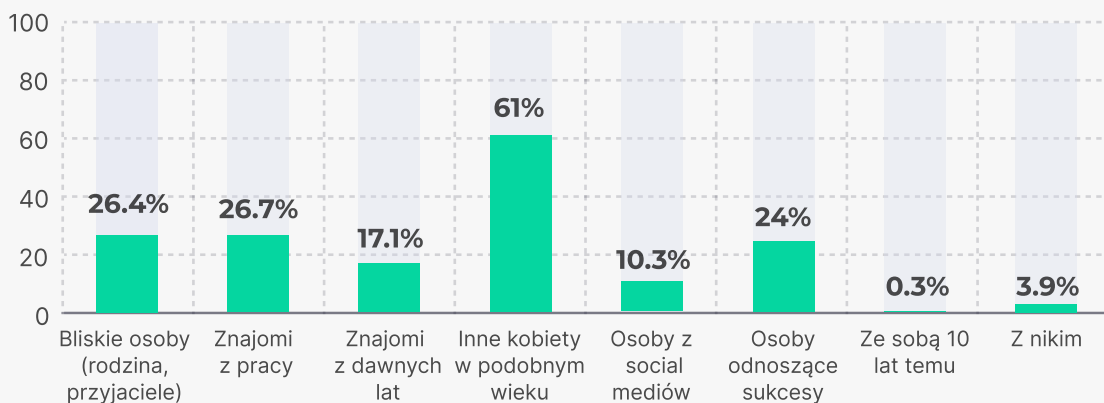
293 odpowiedzi

6. Najczęściej porównujemy się z osobami podobnymi do siebie

Wbrew dominującym narracjom, głównym źródłem porównań nie są influencerzy, gwiazdy i celebryci, a osoby z najbliższego otoczenia. To sprawia, że mechanizm ten jest bardziej realny i trudniejszy do zdystansowania.

Największa grupa badanych wskazała, że porównuje się przede wszystkim z **innymi kobietami w podobnym wieku lub sytuacji życiowej (61%)**. Na kolejnych miejscach znalazły się:

- znajomi z pracy (26,7%),
- bliscy i rodzina (26,4%),
- osoby odnoszące sukcesy (24%),
- znajomi z dawnych lat (17,1%).



6.1 Z kim najczęściej się porównujesz?

292 odpowiedzi

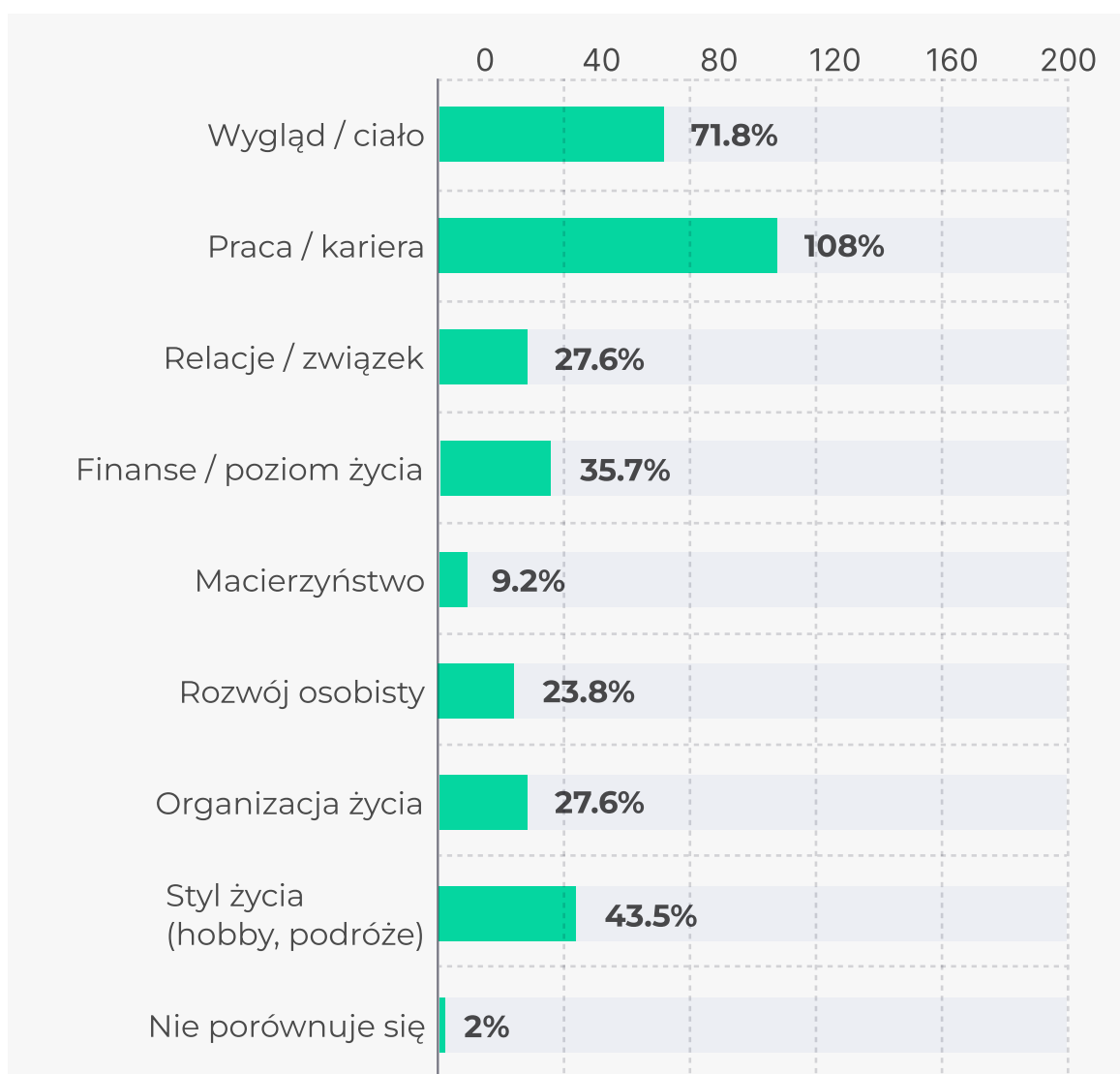
Respondentki mogły wskazać maksymalnie trzy platformy. Ponieważ jedna osoba mogła zaznaczyć kilka odpowiedzi, sumy procentów nie powinny być interpretowane jako 100%.

7. Najczęściej porównujemy wygląd i styl życia

Najsilniejszym obszarem porównań jest wygląd. Aż **71,8% respondentek wskazało wygląd i ciało jako główną płaszczyznę porównań.**

Na kolejnych miejscach znalazły się:

- styl życia (43,5%) – podróże, sposób spędzania czasu, hobby,
- praca i kariera (36,7%),
- finanse i poziom życia (35,7%),
- relacje i związki (27,6%),
- organizacja życia codziennego (27,6%),
- rozwój osobisty (23,8%).



7.1 W jakich obszarach najczęściej porównujesz się z innymi?

294 odpowiedzi

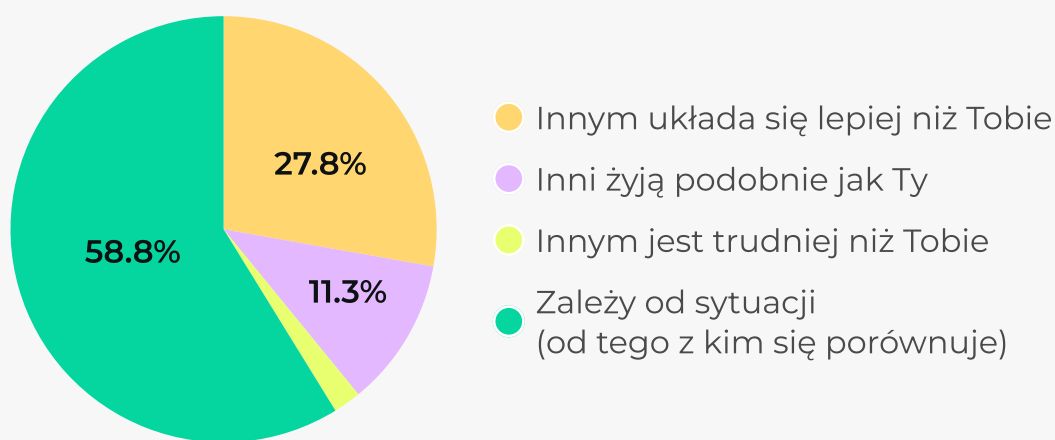
Respondentki mogły wskazać maksymalnie trzy platformy. Ponieważ jedna osoba mogła zaznaczyć kilka odpowiedzi, sumy procentów nie powinny być interpretowane jako 100%.



8. Porównywanie się i wrażenie, że innym wiedzie się lepiej

Choć ponad połowa respondentek wskazała, że ich odczucia zależą od sytuacji i osoby, z którą się porównują (58,8%), to aż 27,8% kobiet ma poczucie, że innym układa się lepiej niż im samym.

Jedynie niewielka grupa badanych uważa, że inni mają trudniej, co pokazuje, że porównania najczęściej mają kierunek „w górę” – do osób postrzeganych jako bardziej spełnione lub odnoszących większe sukcesy.



8.1 Gdy porównujesz się z innymi, najczęściej masz poczucie, że:
284 odpowiedzi

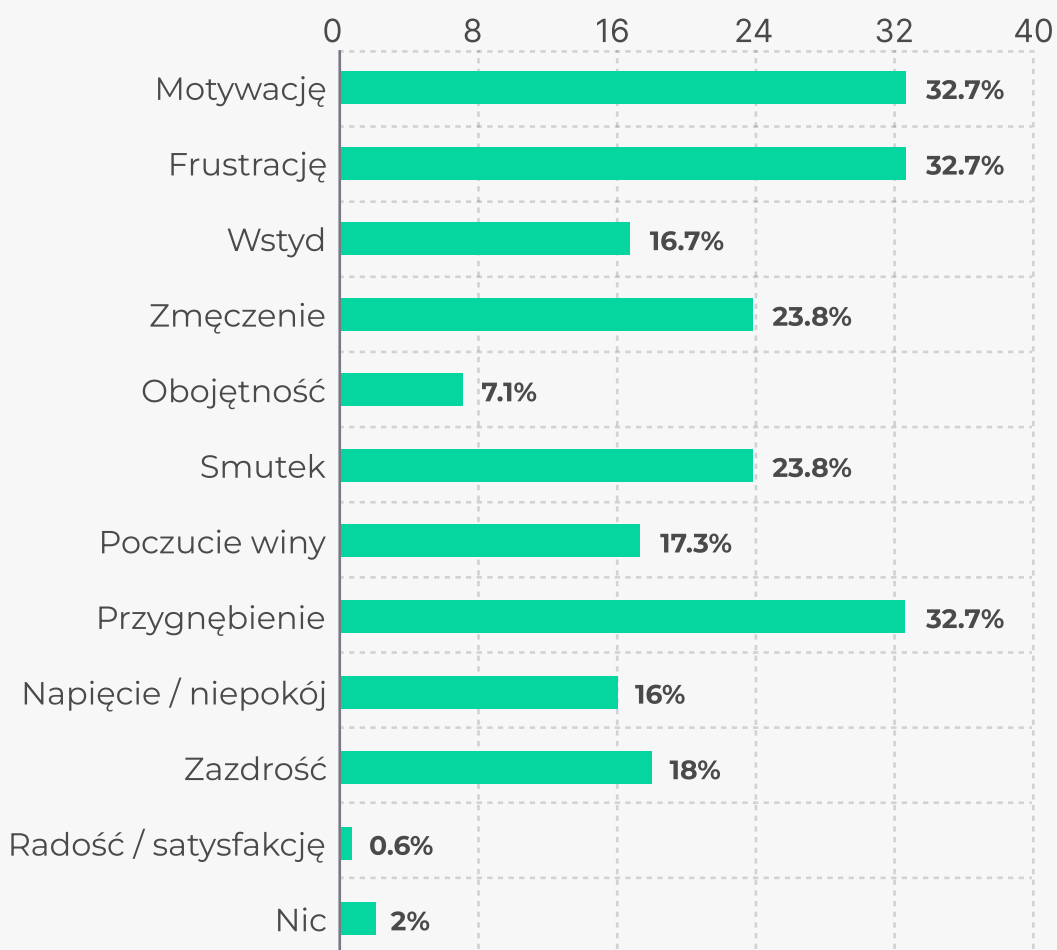
9. Porównywanie się z innymi: co czujemy?

Porównywanie się z innymi wywołuje u respondentek szerokie spektrum emocji. Najczęściej pojawia się:

- frustracja (32,7%),
- przygnębienie (32,7%),
- motywacja (32,7%).

To trzy najczęściej wskazywane reakcje, które pokazują, że porównywanie się działa na dwa sposoby: z jednej strony może mobilizować do działania, z drugiej – obniżyć nastrój i poczucie własnej wartości. Jednocześnie wiele kobiet wskazuje na:

- zmęczenie (23,8%),
- smutek (23,8%),
- zazdrość (18%),
- poczucie winy (17,3%),
- wstyd (16,7%),
- napięcie i niepokój (16%).



9.1 Co najczęściej czujesz po porównywaniu się z innymi? [max 3]

294 odpowiedzi

Respondentki mogły wskazać maksymalnie trzy platformy. Ponieważ jedna osoba mogła zaznaczyć kilka odpowiedzi, sumy procentów nie powinny być interpretowane jako 100%.



— WASZE SŁOWA —

„Zauważyłam wpływ social mediów na mój nastrój i jestem tego świadoma. Próbuję je ograniczać. Niestety chęć bycia na bieżąco często wygrywa – pojawia się myśl ‘5 minut mi nie zaszkodzi’ i wpadam w pułapkę.”

10. Najczęstsze konsekwencje porównywania: spadek pewności siebie

Najbardziej odczuwalnym skutkiem porównywania się jest **spadek pewności siebie (43,9%)**.

Kolejne konsekwencje to:

- pogorszenie nastroju (34 %),
- brak radości z własnych osiągnięć (33,3%),
- zmęczenie psychiczne (28,9%),
- poczucie niewystarczalności (22,4%),
- napięcie psychiczne (20,4%),
- unikanie spotkań z ludźmi (19%),
- odkładanie decyzji (19%).

Część kobiet wskazuje także na skutki społeczne, np. unikanie spotkań z innymi czy odkładanie decyzji z obawy przed oceną.



10.1 Jakie konsekwencje najczęściej odczuwasz u siebie w związku z porównywaniem się? [max 3]

294 odpowiedzi

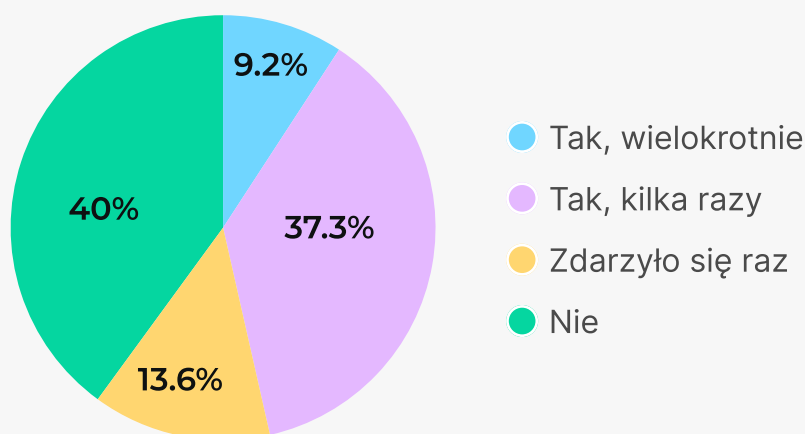
Respondentki mogły wskazać maksymalnie trzy platformy. Ponieważ jedna osoba mogła zaznaczyć kilka odpowiedzi, sumy procentów nie powinny być interpretowane jako 100%.

11. Porównanie się może wpływać na decyzje życiowe

Porównywanie się z innymi wpływa nie tylko na samopoczucie, ale i decyzje życiowe części badanych. Ponad połowa respondentek (~60%) przyznaje, że takie porównania przynajmniej raz wpłynęły na ich działania, np. odkładanie zmian, rezygnację z działania czy wątpliwości dotyczące własnej drogi życiowej:

- 37,3% kobiet przyznało, że zdarzyło się to kilka razy,
- 13,6% przynajmniej raz,
- 9,2% wielokrotnie.

Jednocześnie 40% badanych twierdzi, że porównywanie się z innymi nigdy nie wpłynęło na ich decyzje. Oznacza to, że choć mechanizm porównań społecznych jest powszechny, nie zawsze przekłada się bezpośrednio na konkretne wybory czy działania. Dla części osób pozostaje raczej chwilową refleksją lub emocjonalną reakcją niż czynnikiem realnie kształtującym ich decyzje.

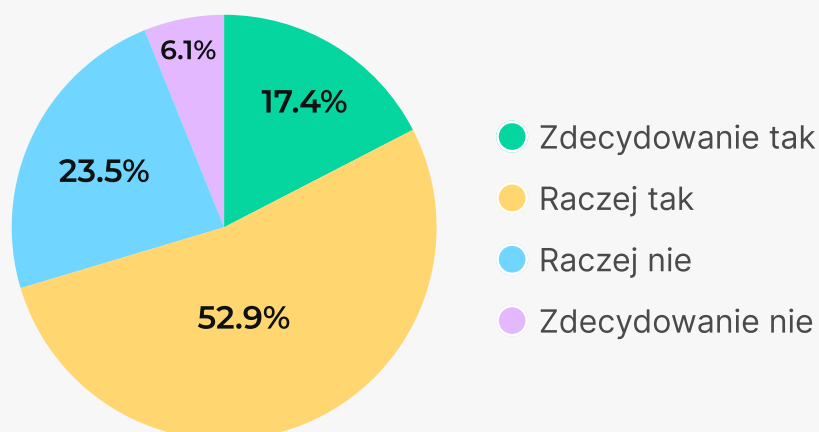


11.1 Czy porównywanie się wpłynęło kiedykolwiek na Twoje decyzje (np. odkładanie zmian, rezygnacja z działania)?

295 odpowiedzi

12. Wspólnota doświadczeń daje poczucie ulgi

Bardzo wyraźny jest także wątek potrzeby wspólnoty i normalizacji doświadczeń. Aż 70% respondentek odczuwa ulgę, gdy słyszy, że inne kobiety przeżywają podobne trudności (52,9% raczej tak, 17,4% zdecydowanie tak). Wynik ten pokazuje, że ważnym elementem dobrostanu psychicznego jest świadomość, że własne wątpliwości czy trudne emocje nie są czymś "dziwnym".



12.1 Czy czujesz ulgę, gdy słyszysz, że inne kobiety mają podobne doświadczenia?

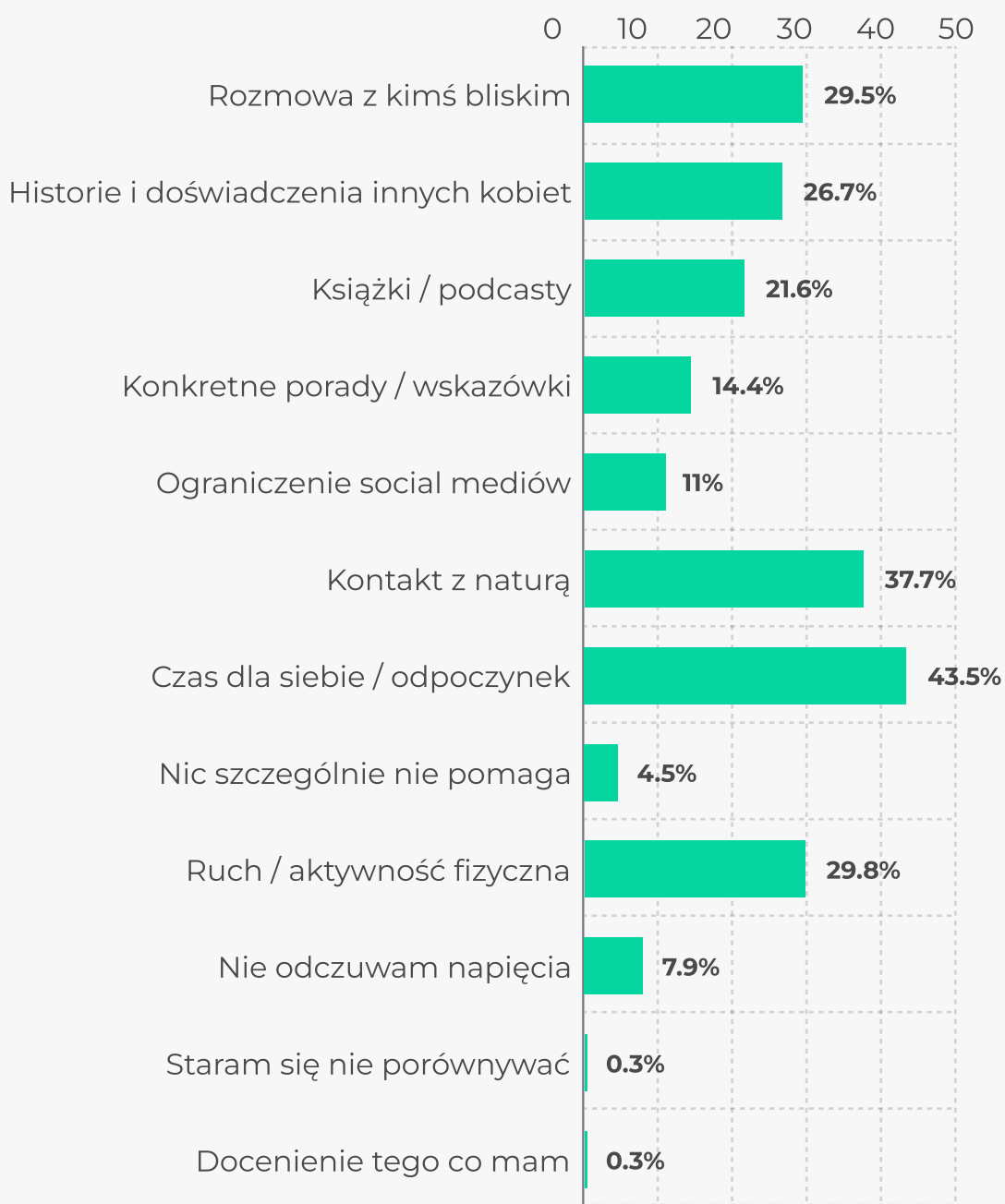
293 odpowiedzi

13. Najlepsze „antidotum” na napięcie? Odpoczynek i kontakt z naturą

Respondentki wskazały kilka sposobów radzenia sobie z napięciem wynikającym z porównań.

Najczęściej pomagają:

- czas dla siebie i odpoczynek (43,5%),
- kontakt z naturą (37,7%),
- ruch i aktywność fizyczna (29,8%),
- rozmowa z kimś bliskim (29,5%),
- historie i doświadczenia innych kobiet (26,7%),
- książki / podcasty (21,6%),
- konkretne porady i wskazówki (14,4%)
- ograniczenie social mediów (11%).



13.1 Czy zdarza się, że odczuwasz napięcie związane z porównywaniem się? Jeśli TAK, co zmniejsza u Ciebie to napięcie? [max 3]

292 odpowiedzi

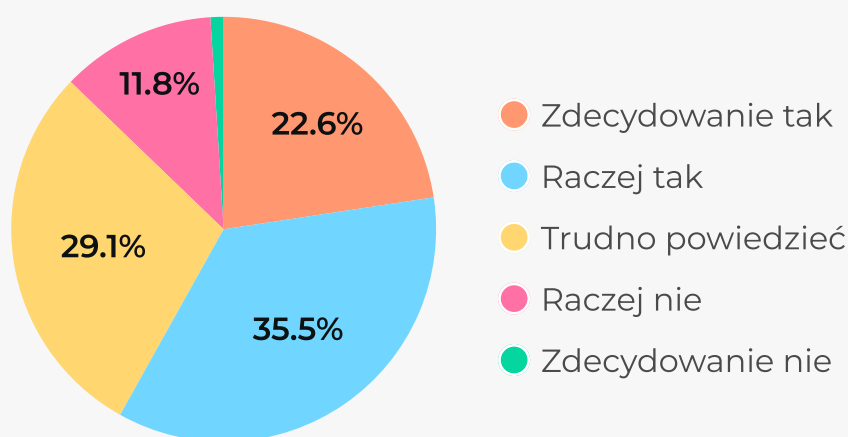
Respondentki mogły wskazać maksymalnie trzy platformy. Ponieważ jedna osoba mogła zaznaczyć kilka odpowiedzi, sumy procentów nie powinny być interpretowane jako 100%.

14. Definicja dobrego życia często różni się od tej promowanej społecznie

Ponad połowa respondentek ma poczucie, że ich osobista definicja dobrego życia różni się od społecznych standardów.

- 35,5% wskazało „raczej tak”,
- 22,6% „zdecydowanie tak”.

Może to oznaczać, że wiele kobiet funkcjonuje w napięciu pomiędzy własnymi wartościami a tym, co jest promowane w mediach, kulturze czy w otoczeniu społecznym.



14.1 Czy masz poczucie, że Twoja własna definicja „dobrego życia” różni się od tego, co jest dziś społecznie promowane?
296 odpowiedzi

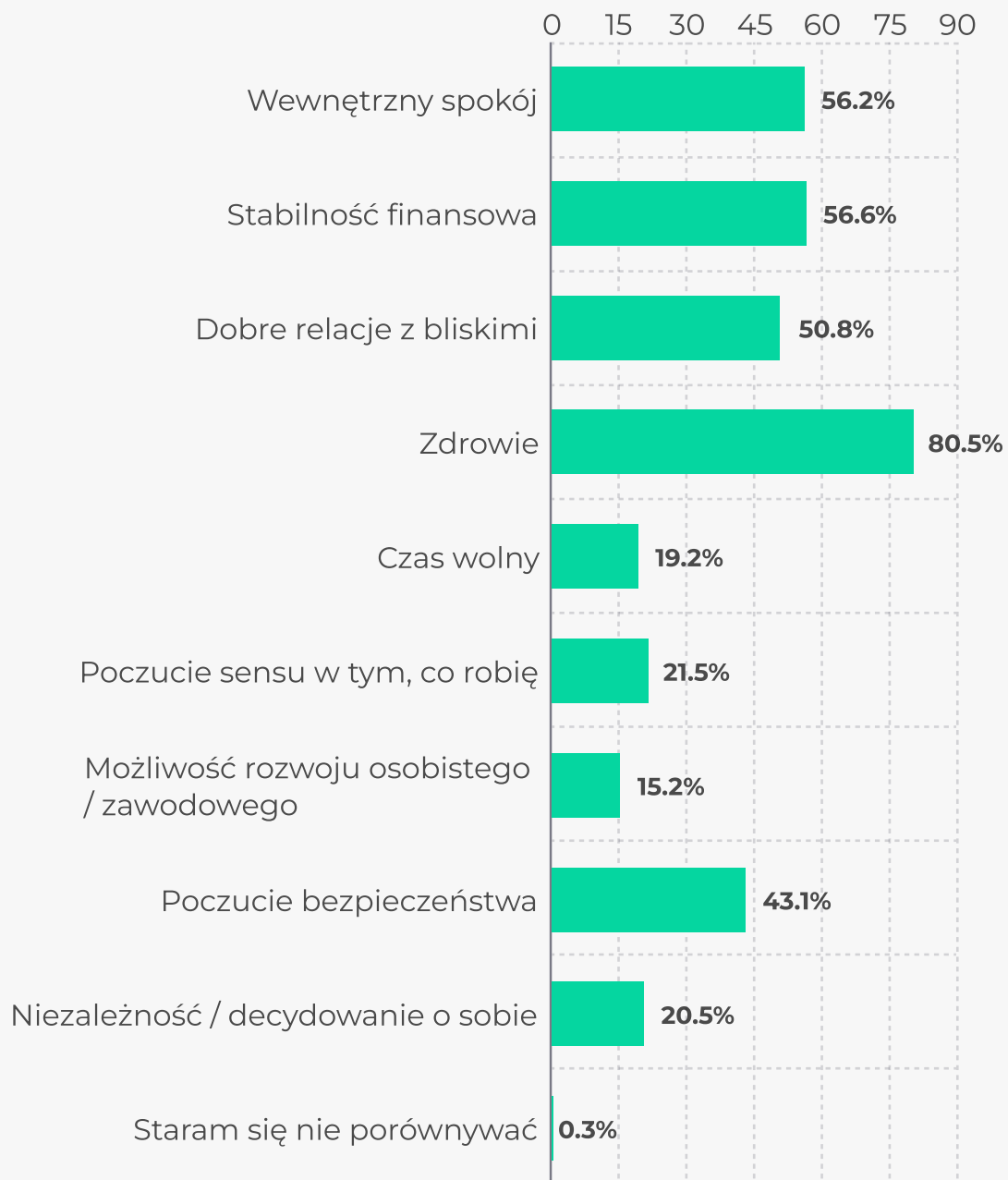
15. Najważniejsze filary dobrego życia

Kobiety coraz częściej redefiniują pojęcie „dobrego życia”. Respondentki zapytane o to, co jest dla nich w tym zakresie najważniejsze, wskazywały przede wszystkim wartości związane z dobrostanem i relacjami, a nie sukcesem.

Najczęściej wybierane były:

- zdrowie (80,5%),
- stabilność finansowa (56,6%),
- wewnętrzny spokój (56,2%),
- dobre relacje z bliskimi (50,8%),
- poczucie bezpieczeństwa (43,1%).

Znacznie rzadziej wskazywano poczucie sensu, czas wolny, możliwość rozwoju osobistego czy niezależność.



15.1 Co jest dla Ciebie najważniejszym filarem “dobrego życia”?
[max 3]

292 odpowiedzi

Respondentki mogły wskazać maksymalnie trzy platformy. Ponieważ jedna osoba mogła zaznaczyć kilka odpowiedzi, sumy procentów nie powinny być interpretowane jako 100%.

16. Czego kobiety najbardziej potrzebują, by poczuć więcej spokoju?

Odpowiedzi respondentek pokazują, że największym deficytem w codziennym życiu jest **czas dla siebie i odpoczynek**. Kobiety często wskazywały na zmęczenie nadmiarem obowiązków i potrzebę zwolnienia tempa – chwili ciszy, spaceru, czasu bez pracy i codziennych zadań.

Drugim ważnym obszarem jest **poczucie bezpieczeństwa finansowego**. Stabilna sytuacja materialna, lepsza praca lub większa przewidywalność finansowa pojawiały się w wielu odpowiedziach jako warunek większego spokoju psychicznego.

Respondentki zwracały też uwagę na **relację z samą sobą** – potrzebę większej pewności siebie, samoakceptacji i łagodniejszego podejścia do własnych oczekiwań. Dla części kobiet ważnym elementem dobrostanu jest również **zdrowie – własne i bliskich**.

W odpowiedziach pojawiał się także wątek **wyglądu i sylwetki**, choć rzadziej niż kwestie czasu, bezpieczeństwa czy samoakceptacji.

Najważniejszy wniosek jest jednak szerszy: poczucie spokoju wynika przede wszystkim z **równowagi między obowiązkami, zdrowiem, stabilnością finansową, relacjami i relacją z samą sobą**. Dla wielu kobiet pierwszym krokiem do większej łagodności wobec siebie byłoby po prostu... zwolnienie tempa życia.

17. Presja ideału i porównywanie się

Odpowiedzi otwarte respondentek pokazują wyraźny paradoks: **większość kobiet ma świadomość, że ideał wyglądu czy życia nie istnieje, a porównywanie się z innymi jest szkodliwe, jednak w praktyce wiele z nich wciąż tego doświadcza**. Mechanizm ten bywa silniejszy niż racjonalna wiedza, dlatego nawet osoby świadome presji społecznej mogą odczuwać frustrację lub poczucie niewystarczalności.

W wypowiedziach bardzo często pojawiał się wątek **wpływu mediów społecznościowych**. Respondentki zwracały uwagę, że internet promuje wyretuszowany, selektywny obraz rzeczywistości – pokazuje idealne momenty życia, pomijając codzienność, zmęczenie czy trudności. Taki przekaz może wzmacniać poczucie, że inni radzą sobie lepiej lub wyglądają „idealnie”.

Wiele kobiet podkreśla również, że **presja dotyczy nie tylko wyglądu, ale także ról społecznych**. Oczekiwanie, by jednocześnie być dobrą matką, partnerką, osobą aktywną zawodowo i atrakcyjną fizycznie, bywa źródłem dodatkowego obciążenia.

Jednocześnie w odpowiedziach pojawiała się nadzieja – część respondentek zauważa, że **wraz z wiekiem rośnie dystans do nierealnych standardów, a kluczową rolę zaczyna odgrywać samoakceptacja**. To właśnie ona, zdaniem wielu uczestniczek badania, jest najskuteczniejszą ochroną przed presją porównań.

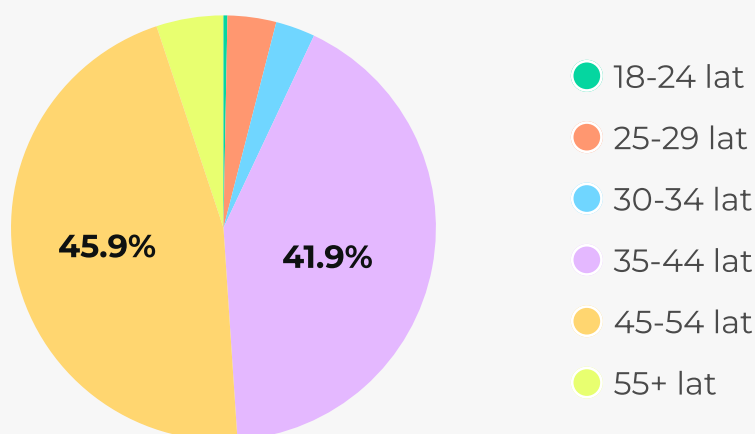


Metryczka badania „Ty, Twoja codzienność i emocje”

Analiza danych demograficznych pokazuje, że w badaniu wzięły udział kobiety w średnim wieku: aktywne zawodowo, posiadające dzieci i pozostające w stałych związkach. Profil respondentek wskazuje więc na grupę osób funkcjonujących jednocześnie w kilku ważnych rolach społecznych – zawodowej, rodzinnej i partnerskiej.

Wiek respondentek

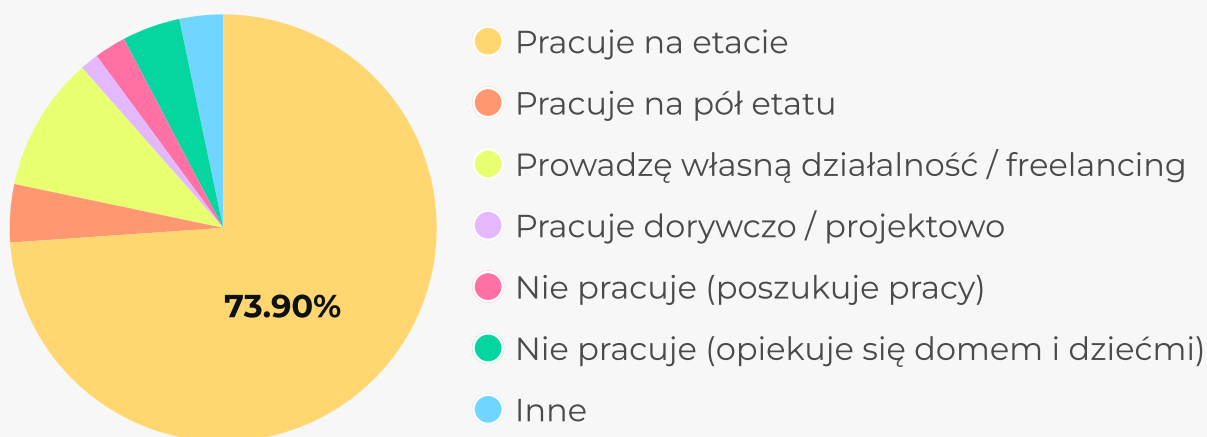
Najliczniejszą grupę stanowiły kobiety w wieku 45–54 lata oraz 35–44 lata. Wyniki badania odzwierciedlają przede wszystkim doświadczenia kobiet w okresie intensywnej aktywności zawodowej i rodzinnej.



Sytuacja zawodowa kobiet

Respondentki są w zdecydowanej większości aktywne zawodowo. Aż **73,9% pracuje na etacie w pełnym wymiarze czasu pracy**. Mniejsza część prowadzi własną działalność, pracuje projektowo lub w niepełnym wymiarze godzin.

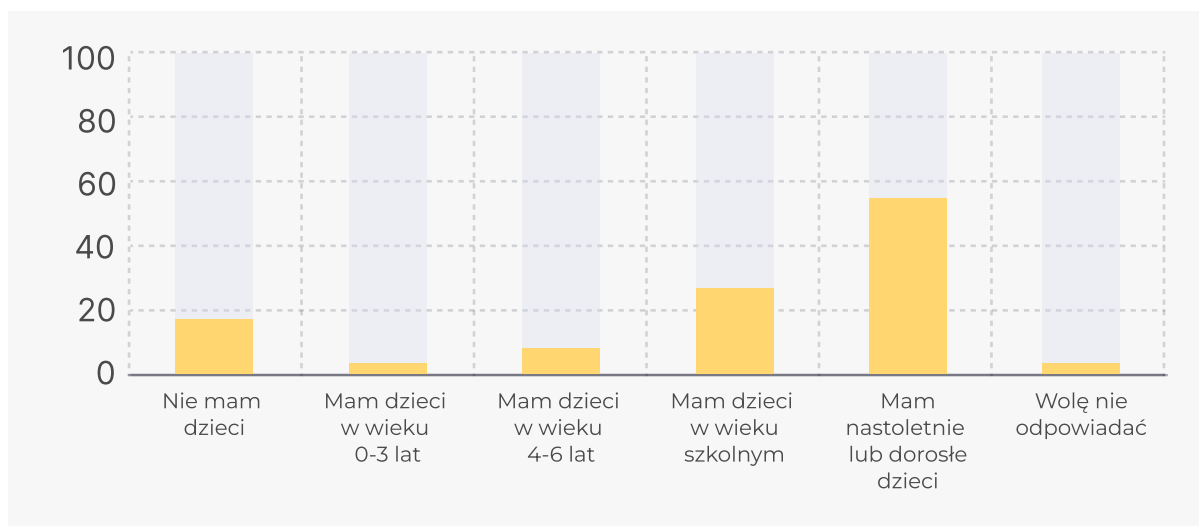
Oznacza to, że większość uczestniczek badania łączy codzienne obowiązki zawodowe z życiem prywatnym i rodzinnym.



Sytuacja rodzinna respondentek

W strukturze rodzinnej dominują kobiety posiadające dzieci. Największą grupę stanowią respondentki, które mają **nastolatki lub dorosłe dzieci (54,9%)**. Kolejna grupa to kobiety mające **dzieci w wieku szkolnym (26,8%)**.

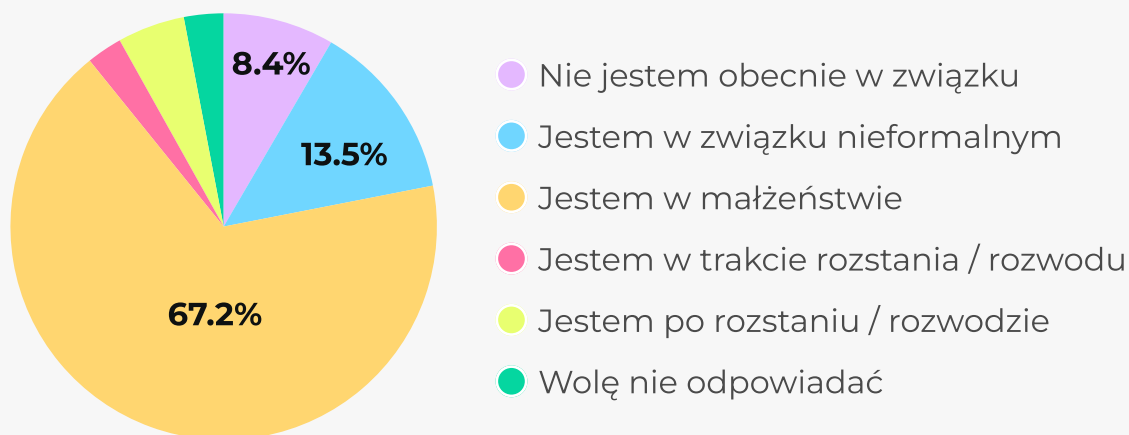
Jedynie 16,9% badanych nie ma dzieci, a niewielki odsetek posiada bardzo małe dzieci. Pokazuje to, że większość uczestniczek znajduje się na etapie życia, w którym dzieci są już starsze, ale wciąż wymagają uwagi i zaangażowania.



Relacje partnerskie kobiet

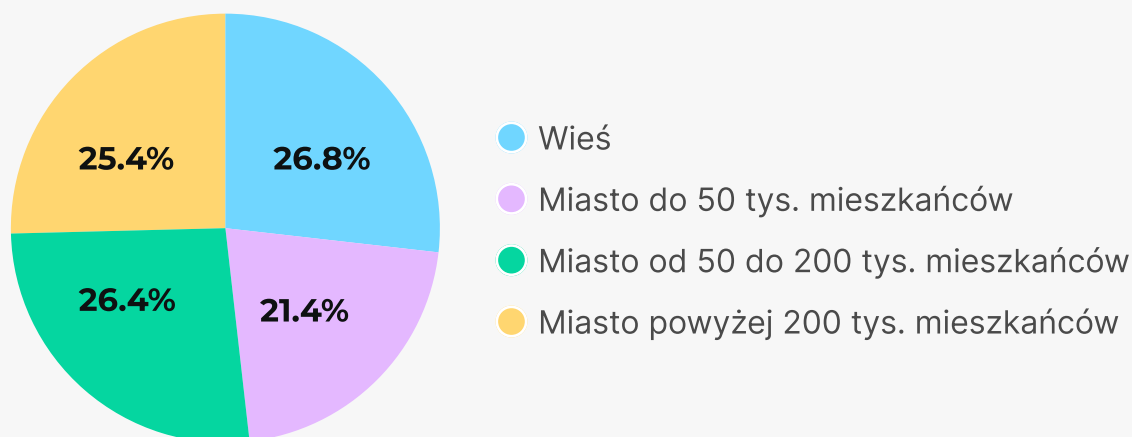
Ponad **dwie trzecie respondentek (67,2%) pozostaje w małżeństwie**, a kolejne **13,5% w związku nieformalnym**. Osoby niebędące w związku stanowią zdecydowaną mniejszość.

Można więc powiedzieć, że większość badanych funkcjonuje w stabilnych relacjach partnerskich.



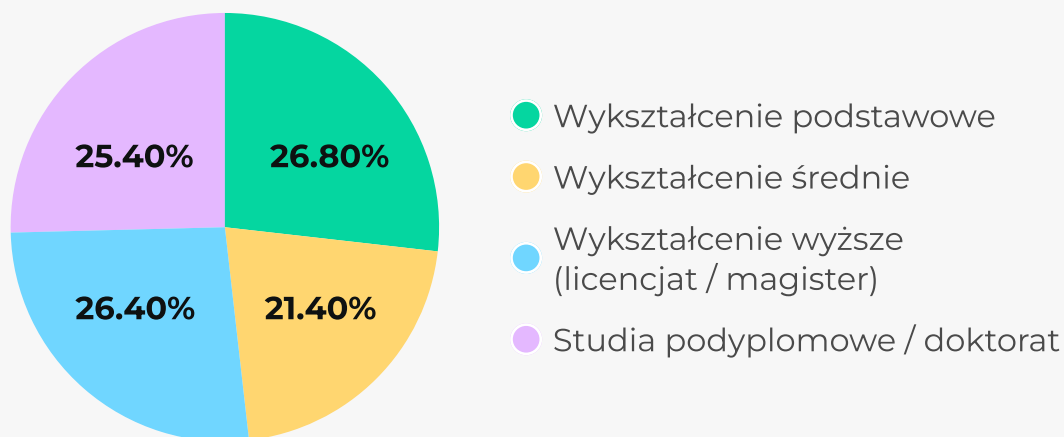
Miejsce zamieszkania respondentek

Badanie objęło kobiety z różnych typów miejscowości, jednak rozkład jest dość równomierny. Respondentki mieszkają zarówno na wsi (26,8%), jak i w miastach różnej wielkości – od małych po duże aglomeracje. Dzięki temu próba nie jest silnie skoncentrowana na jednym typie środowiska.



Wykształcenie kobiet

Poziom wykształcenia respondentek jest wysoki. Największą grupę stanowią osoby z **wykształceniem wyższym (56,8%)**, a kolejne **10,1% posiada studia podyplomowe lub doktorat**. Około **30% ma wykształcenie średnie**. Oznacza to, że badanie obejmuje w dużej mierze kobiety dobrze wykształcone i aktywne społecznie.



„Za daleko od ideału. Presja porównywania a dobrostan kobiet 35”: wnioski końcowe

Jaki jest najważniejszy wniosek z badania „Ty, Twoja codzienność i emocje”? Wyniki pokazują, że kluczowym wyzwaniem nie jest eliminacja porównań, co w praktyce, w świecie intensywnych kontaktów społecznych i mediów cyfrowych wydaje się niemożliwe. Mechanizm ten ma charakter trwały i w dużej mierze automatyczny. Kobiety wiedzą, że nie powinny się porównywać, a mimo wszystko tak się dzieje - i raczej nie zmieni.

Z perspektywy dobrostanu psychicznego większe znaczenie ma zatem sposób regulowania i interpretowania doświadczenia porównań. Szczególnie istotne wydają się: normalizacja tego zjawiska, rozwijanie kompetencji w zakresie rozpoznawania jego wpływu na emocje i decyzje, a także kształtowanie bardziej realistycznych standardów wobec siebie, czyli psychoedukacja.

Istotne jest również stworzenie warunków, w których kobiety nie muszą funkcjonować w permanentnym napięciu. Deficyt czasu, przeciążenie obowiązkami oraz ograniczone możliwości regeneracji stanowią istotne bariery dla poprawy dobrostanu. W konsekwencji porównywanie się nie funkcjonuje jako izolowany mechanizm poznawczy, lecz jako element szerszego systemu i napięć wynikających z kumulacji ról społecznych, presji normatywnej oraz wysokich, często internalizowanych standardów funkcjonowania.

Porównywanie się jest nieuniknione – co możemy zrobić, żeby się mniej przejmować albo podchodzić do tego inaczej?

Porównywanie się jest nieuniknione, ponieważ jest to jeden z mechanizmów przetrwania – nasz umysł naturalnie ocenia nas na tle grupy. Problem polega na tym, że dziś porównujemy się z nieskończoną liczbą osób i pod niemal każdym względem, głównie za sprawą social mediów. Kluczowe jest zauważanie i normalizowanie tego mechanizmu („mój umysł porównuje mnie z innymi”), a następnie sprawdzanie, dokąd nas to prowadzi: czy do rozwoju i inspiracji, czy raczej do obniżonego nastroju i krytycyzmu. Jeśli to drugie – warto świadomie dystansować się od takich myśli i wybierać, na czym chcemy skupiać uwagę.

Marta Iwanowska - Polkowska,
psycholożka, autorka książek

Well Be Studio

Well Be Studio to wydawca medialny skupiony na zdrowiu, fitnessie i well-beingu. W ramach marki działa portal wellbestudio.pl oraz kilka dynamicznie rosnących kanałów na YouTube, które łącznie generują ponad milion wyświetleń miesięcznie.

Tworzymy treści edukacyjne i inspiracyjne:



Well Be Stories – podcast Alicji Sękowskiej z osobami znanymi i inspirującymi.



Well Be Studio Zdrowie – cykl dietetyka Sebastiana Dzuły.



Well Be Studio Fitness – treningi i wyzwania z trenerami, m.in. Krzysztofem Ferencem.



Portal Well Be Studio – baza wiedzy, która rozwija się każdego dnia.

Znajdziesz tam:

- proste, realne przepisy i diety tworzone przez dietetyków,
- treningi i wyzwania ruchowe dla różnych poziomów zaawansowania,
- treści edukacyjne o zdrowiu, hormonach, diecie, regeneracji i profilaktyce,
- materiały o sposobach radzenia sobie ze stresem i budowania zdrowych nawyków,
- praktyczne narzędzia i poradniki „na co dzień”, a nie „od święta”.

Partnerzy raportu:

pomeló

www.pomelo.com.pl

sundose^o

www.sundose.pl