**Dla połowy Polaków w wieku 18-24 lata wzorem pewności siebie częściej są przyjaciele niż członkowie rodziny**

**Zaledwie 37 proc. badanych w wieku 18-24 lata jest zdania, że najbliższe otoczenie postrzega ich jako pewnych siebie – wynika z nowych danych Fundacji WłączeniPlus. Mężczyźni częściej stawiają ojca jako przykład osoby pewnej siebie, podczas gdy kobiety dostrzegają tę cechę przede wszystkim u przyjaciół i partnerów. Mimo to 15 proc. badanych nie jest w stanie wskazać w swoim najbliższym otoczeniu nikogo, kto charakteryzowałby się pewnością siebie. Wyniki reprezentatywnego badania towarzyszą projektowi Power Talk, którego celem jest wspieranie młodych kobiet i pomoc w budowaniu ich poczucia własnej wartości.**

**Kobiety częściej dostrzegają pewność siebie u przyjaciół i partnerów, a mężczyźni – u ojców**

Aż 85 proc. badanych deklaruje, że zna osobę pewną siebie – wskazuje najnowsze reprezentatywne badanie Sukcesu Pisanego Szminką. Wśród ¼ respondentów jest to przyjaciel lub przyjaciółka, dla 23 proc. – partner lub partnerka, dla 18 proc. – współpracownik. Co ciekawe częściej badani jako osobę pewną siebie z najbliższego otoczenia wskazują ojca (18 proc.) niż matkę (16 proc.) Odnotowano także różnice w odpowiedziach w zależności od płci badanych – mężczyźni częściej jako osobę pewną siebie z otoczenia wskazują ojca (21 proc. w porównaniu do 16 proc. wśród kobiet). Wśród respondentek natomiast blisko ⅓ deklaruje, że ma w swoim otoczeniu pewną siebie przyjaciółkę/przyjaciela, a co czwarta – partnera/partnerkę. Wśród uczestniczących w badaniu mężczyzn odsetki tych odpowiedzi wyniosły kolejno 18 i 20 proc. Wyniki badania wskazują, że 15 proc. z nas nie ma w swoim otoczeniu żadnej osoby pewnej siebie.

**Połowa 20-latków ma pewnych siebie przyjaciół, wśród 60 latków jest to tylko 15 proc.**

Aż połowa najmłodszych badanych w wieku 18-24 lata wskazuje przyjaciela / przyjaciółkę jako osobę pewną siebie z najbliższego otoczenia. Odsetek tych wskazań jest znacznie niższy w kolejnych grupach wiekowych – wśród respondentów wieku 25-34 lat jest to już 30 proc., 18 proc. w grupie 35-44 lata, 21 proc. w grupie w wieku 45-54 lat oraz zaledwie 15 proc. jeśli chodzi o ankietowanych wieku 55-65 lat.

*– Pewność siebie kształtuje się w relacjach – im częściej widzimy ją u innych, tym łatwiej rozwijać ją w sobie. Młodzi ludzie dostrzegają ją głównie wśród przyjaciół, co pokazuje, jak dużą rolę odgrywa najbliższe otoczenie w budowaniu wiary we własne możliwości. Jednocześnie to sygnał, że warto wzmacniać tę cechę także w środowisku rodzinnym, bo pewność siebie wyniesiona z domu może stać się solidnym fundamentem na przyszłość* – komentuje **Olga Kozierowska, prezeska Fundacji WłączeniPlus i twórczyni Sukcesu Pisanego Szminką**. – *Niezależnie od wieku, ludzie czerpią inspirację od tych, którzy emanują wewnętrzną siłą i determinacją. Dlatego warto świadomie pielęgnować pewność siebie – nie tylko dla siebie, ale i dla innych.*

**Co drugi Polak uważa, że jest postrzegany przez bliskich jako osoba pewna siebie**. Co ciekawe, tylko 37 proc. ankietowanych w wieku 18-24 lata uważa, że najbliższe otoczenie ocenia ich jako pewnych siebie. W starszych grupach wiekowych ten odsetek waha się w okolicy 50 proc. i jest najwyższy wśród respondentów w wieku 55-65 lat (55 proc.). Jedynie 15 proc. wszystkich uczestników badania nie uważa by członkowie rodziny i osoby z otoczenia uważały ich za pewnych siebie.

– *Wraz z wiekiem rośnie przekonanie, że jesteśmy postrzegani jako osoby pewne siebie. Wśród najmłodszych dorosłych jest ono najsłabsze, co może wynikać z mniejszego doświadczenia lub wciąż kształtującej się tożsamości zawodowej i osobistej. Z kolei stabilniejsza pozycja społeczna i zawodowa w starszych grupach sprzyja większej pewności siebie oraz temu, jak odbiera nas otoczenie* **–** mówi **Natalia Kacprzak, Brand Business Leader marki Kérastase w Polsce i Krajach Bałtyckich**, która jest inicjatorem kampanii PowerTalks. –*To pokazuje, jak istotne jest wzmacnianie tej cechy już na wczesnym etapie życia, zarówno w relacjach prywatnych, jak i w środowisku pracy. Organizacje i liderzy mogą odgrywać kluczową rolę w budowaniu przestrzeni, która wspiera rozwój pewności siebie w różnych grupach wiekowych.*

**Warsztaty budujące pewność siebie**

Badanie przeprowadziły [Socjolożki.pl](https://socjolozki.pl/) na reprezentatywnej próbie Polaków w ramach projektuPower Talks, której celem jest wspieranie młodych kobiet i pomoc w budowaniu ich poczucia własnej wartości. W ramach projektu Sukcesu Pisanego Szminką (Fundacja WłączeniPlus) oraz marki Kérastase towarzyszą [bezpłatne sesje inspirujące dla młodych kobiet](https://sukcespisanyszminka.pl/power-talks/)**,** które odbędą się 26 marca w Krakowie, 3 kwietnia we Wrocławiu oraz 9 kwietnia w Łodzi. Podczas bezpłatnych sesji Olga Kozierowska, twórczyni Sukcesu Pisanego Szminką, oraz Kasia Malinowska, ekspertka Sukcesu Pisanego Szminką, wesprą młode kobiety w budowaniu swojej pewności siebie, a także podzielą się sprawdzonymi narzędziami i ćwiczeniami, które ułatwiają odkrywanie własnego potencjału. W ramach programu Power Talks **do końca 2025 roku wsparcie otrzyma ponad 15 tysięcy kobiet na całym świecie**.

\*Badanie z użyciem metodologii CAWI przeprowadzono na reprezentatywnej pod kątem wieku i płci grupie 1000 dorosłych Polaków we wrześniu 2024.

