**Jak Polki i Polacy postrzegają pewność siebie – raport z badań Mental Power**

**Czym w ogóle jest termin pewności siebie w ujęciu psychologicznym oraz w odbiorze wśród Polek i Polaków? Odwaga, spokój, poczucie wartości, samoakceptacja oraz asertywność to najczęściej wymieniane przez respondentów cechy charakteru w Badaniu Pewności siebie Polaków, przeprowadzonym na próbie obserwujących media społecznościowe Jakuba B. Bączka oraz wśród osób z panelu badawczego „Analityka Polska”.**

**Owiana tajemnicą pewność siebie – co to takiego?**

W badaniu wzięło udział 52,4% kobiet oraz 47,6% mężczyzn. Średnia wieku wyniosła 47 lat. Połowa badanych deklarowała zamieszkanie w mieście powyżej 150 tysięcy mieszkańców. Pewność siebie

to stan, w którym czujemy się dobrze sami ze sobą, znamy poczucie własnej wartości i posiadanych kompetencji, akceptujemy siebie i wierzymy we własne możliwości. Szereg tych cech bardzo ułatwia życie. Co o pewności siebie myślą respondenci? Najczęstszymi skojarzeniami z terminem pewność siebie są: odwaga (37,6%), spokój (20%), poczucie własnej wartości (16,1%), samoakceptacja (14,5%) oraz asertywność (10%). Co ciekawe, mężczyźni, zdecydowanie częściej niż kobiety, wiążą pewność siebie z poczuciem własnej wartości, samoakceptacją i wyglądem fizycznym. U kobiet zaś, pewność siebie, objawia się w postaci rozwoju osobistego, ekstrawertyzmu oraz wiedzy.

**Samoświadomość, czyli świadomość samych siebie?**

Z danych raportu wynika, że mężczyźni częściej niż kobiety znają swoją wartość, wierzą we własne możliwości oraz są bardziej wytrwali w dążeniu do celu. Kobiety zaś częściej niż mężczyźni znają swoje słabe strony, angażują się w działania na rzecz społeczności lokalnej, dbają

o swoje zdrowie oraz czerpią satysfakcję z nauki. Pogłębienie samoświadomości, przez obie płcie

to pierwszy krok, otwierający drogę do dalszej pracy i budowania pewności siebie. Wiedza na temat własnej osoby może obejmować lepsze poznanie swoich reakcji pragnień, ale możliwości i zasobów, jakie posiadamy do ich realizacji.

**Znamy się tylko z widzenia, a jedno o drugim nic nie wie…**

A jak jest z naszą pewnością siebie wśród osób, których nie znamy? Kobiety zdecydowanie częściej niż mężczyźni lepiej się czują w grupie osób, których nie znają (odpowiednio kobiety 85,6% do 72,5% mężczyzn). Dzieje się tak, być może dlatego, że kobiety bardziej ufają sobie samym, są pewniejsze

w podejmowaniu decyzji, jednocześnie, kierując się swoimi przemyśleniami, doświadczeniami

i intuicją. Kobiety są ekstrawertyczkami, a więc szybko zyskują znajomych wśród obcych ludzi, energię czerpią z możliwości pracy z ludźmi oraz z szybkiego i aktywnego tempa życia.

**Jak spędzamy wolne chwile?**

Czas wolny badani najczęściej lubią spędzać z rodziną i przyjaciółmi (odpowiednio mężczyźni 61,4%

i kobiety 52,6%). Mężczyźni zdecydowanie częściej niż kobiety lubią spędzać czas samotnie

i z przyjaciółmi (odpowiednio 54,6% do 34,7% oraz 55,8% do 48,9%). Kobiety zaś, zdecydowanie częściej niż mężczyźni, lubią spędzać czas z rodziną (odpowiednio 74,5% do 50,2%). Różnica

w spędzaniu wolnego czasu wynika z tego, że mężczyźni, spotykając się ze znajomymi, którzy podzielają ich pasje, lubią i zdecydowanie bardziej wolą spędzać czas w tym gronie. Kobiety z kolei, więcej czasu wolnego spędzają z rodziną, co może wynikać z tego, że od małego opiekują się młodszym rodzeństwem, pomagają przy obowiązkach domowych oraz troszczą się seniorami.

**Kto jest bardziej pewny siebie? Mężczyzna czy kobieta?**

Z przeprowadzonych badań można wywnioskować, że mężczyźni zdecydowanie częściej niż kobiety czują się pewni siebie (odpowiednio 92,1% do 78,9%). Nie da się ukryć, że mężczyźni i kobiety różnią się od siebie, nie tylko budową fizyczną, ale i uwarunkowaniami oraz strukturą psychologiczną,

co wyraźnie pokazuje przeprowadzone badanie i jego wyniki. Poczucie pewności siebie, pomaga

w osiąganiu sukcesów zawodowych i osobistych, w budowaniu dobrych relacji z innymi,

a to przekłada się ostatecznie na czerpanie satysfakcji z prowadzonego życia. Jest naturalnym stanem zarówno kobiety, jak i mężczyzny i ma swoje korzenie w ich wnętrzu i z tego wnętrza wypływa. Zaczynając pracę nad sobą należy uświadomić sobie swoje mocne oraz słabe strony i zacząć odpowiednio nimi zarządzać. Autentyczna i pożądana pewność siebie, to nie tylko dobra znajomość samego siebie, to również umiejętność przyznania się niekiedy do błędów, gotowość podejmowania nowych, wymagających i czasami trudnych wyzwań, planowanie przyszłości zgodnie z wyznawanymi wartościami, zainteresowaniami i przekonaniami.