

Potrzeby mężczyzn w Gdyni

Raport z badań

Urząd Miasta
Gdyni



Spis treści

Spis treści	1
Wstęp i metodyka badania	2
Najważniejsze wyniki	2
Kluczowe wnioski	2
Kluczowe zalecenia.....	5
Charakterystyka badanej grupy	6
Zdrowie fizyczne	9
Zdrowie psychiczne	11
Czas wolny i życie społeczne	18
Życie zawodowe	22
Ojcostwo	27
Potrzeby i trudności społeczne	32
Największe trudności mężczyzn	32
Najpilniejsze potrzeby	34
Dotychczasowe wsparcie	36
Rada ds. Mężczyzn w Gdyni	37
Wnioski i rekomendacje	39
Ogólne wnioski.....	39
Rekomendacje	39
Spis wykresów	42

Wstęp i metodyka badania

Diagnoza została przeprowadzona w celu rozpoznania potrzeb, problemów i oczekiwań mężczyzn mieszkających w Gdyni, ze szczególnym uwzględnieniem zagadnień dotyczących zdrowia fizycznego i psychicznego, sytuacji zawodowej, relacji rodzinnych, aktywności społecznej oraz poczucia przynależności do lokalnej wspólnot.

Kwestionariusz ankiety obejmował pytania zamknięte i otwarte, podzielone na dwie części:

- pierwszą – skierowaną wyłącznie do mężczyzn, poświęconą diagnozie ich potrzeb,
- drugą – dotyczącą konsultacji w sprawie powołania Rady ds. Mężczyzn w Gdyni, dostępną również dla osób deklarujących inną tożsamość płciową niż męska.

Odpowiedzi zbierano w formie elektronicznej i papierowej, a następnie poddano analizie ilościowej i jakościowej.

Najważniejsze wyniki

Kluczowe wnioski

Zdrowie fizyczne

- 66% mężczyzn ocenia swój stan zdrowia fizycznego jako dobry lub bardzo dobry; jedynie 5% ocenia go źle lub bardzo źle.
- 90% deklaruje dbanie o profilaktykę zdrowotną, choć tylko 40% robi to regularnie.
- Najbardziej pożądane formy wsparcia to: bezpłatne badania profilaktyczne (82%), bezpłatne zajęcia sportowe (53%), kampanie edukacyjne (37%).

Kondycja fizyczna jest oceniana wysoko, jednak regularność działań profilaktycznych jest niska, a dostęp do darmowych badań stanowi kluczowy postulat.

Zdrowie psychiczne

- 51% ocenia swój stan zdrowia psychicznego jako dobry lub bardzo dobry, 25% jako przeciętny, a 24% jako zły lub bardzo zły.
- W porównaniu z oceną zdrowia fizycznego (5% złe lub bardzo złe) różnica jest znacząca, co potwierdza większą skalę problemów psychicznych.
- 40% często, a 43% czasami odczuwa silny stres, niepokój lub przygnębienie wpływające na codzienne funkcjonowanie.
- 20% regularnie korzysta z pomocy psychologicznej, 29% kilka razy, a 17% rozważa skorzystanie. Dostępność i jakość wsparcia w Gdyni oceniana jest nisko – 34% ocenia ją źle, tylko 8% dobrze lub bardzo dobrze.
- Najbardziej pożądane formy wsparcia: bezpłatne konsultacje psychologiczne (78%), grupy wsparcia dla mężczyzn (47%), kampanie edukacyjne o zdrowiu psychicznym, programy walki z samotnością, anonimowe czaty ze specjalistami (po ok. 30%), wsparcie telefoniczne (22%).

Zdrowie psychiczne jest wyraźnie słabszym obszarem w porównaniu do zdrowia fizycznego, a zapotrzebowanie na wsparcie psychologiczne jest duże. Niska ocena dostępności i jakości usług w Gdyni wskazuje na potrzebę zwiększenia ich dostępności, różnorodności i promocji.

Czas wolny i życie społeczne

- Najczęstsze formy spędzania czasu wolnego: sport i rekreacja, aktywność w Internecie, spotkania towarzyskie, aktywności kulturalne, gry komputerowe.
- Inne aktywności: hobby (majsterkowanie, ogrodnictwo, modelarstwo), działalność społeczna, nauka, praca.

- 37% czuje się częścią lokalnej społeczności; poczucie to budują przede wszystkim relacje sąsiedzkie, przywiązanie do miejsca i zaangażowanie obywatelskie.

Życie społeczne mężczyzn jest dość aktywne, ale niski odsetek czujących się częścią wspólnoty wskazuje na potrzebę działań integrujących lokalnie.

Życie zawodowe

- 60% jest zadowolonych ze swojej sytuacji zawodowej; 27% tylko częściowo, a 13% raczej lub zdecydowanie niezadowolonych.
- Najczęściej oczekiwane formy wsparcia: szkolenia zawodowe (35%), wsparcie psychologiczne (27%), przekwalifikowanie (25%), mentoring i coaching (ok. 24%).
- 73% uważa, że zachowuje work-life balance; wśród pozostałych dominują potrzeby związane z większą ilością wolnego czasu, lepszymi dojazdami i warunkami pracy.

Satysfakcja zawodowa jest umiarkowana, a potrzeby koncentrują się na rozwoju kompetencji i poprawie jakości pracy oraz dojazdów

Ojcostwo

- 49% badanych to ojcowie.
- 48% ojców czuje wsparcie pracodawcy w łączeniu pracy z rodzicielstwem, ale tylko 8% odczuwa wsparcie miasta w tym zakresie.
- Oczekiwane inicjatywy: większa dostępność opieki nad dziećmi, elastyczne godziny placówek, oferta zajęć i wydarzeń rodzinnych, lepsza infrastruktura (transport, miejsca rekreacji), elastyczne formy pracy.
- W kontekście konfliktów rodzicielskich: potrzeba wsparcia psychologicznego, prawnego, mediacji, wsparcia mieszkaniowego i ochrony przed przemocą.

Ojcowie w Gdyni mają poczucie niedostatecznego wsparcia instytucjonalnego, szczególnie na poziomie miejskim.

Potrzeby i trudności społeczne

- 24% obecnie uzależnionych, 20% miało taki problem w przeszłości – wskazuje to na istotną skalę zjawiska.
- 40% często doświadcza silnego stresu lub przygnębienia, 24% źle ocenia swoje zdrowie psychiczne (wobec 5% w zdrowiu fizycznym).
- 40% doświadczyło przemocy domowej, 6% przyznaje się do jej stosowania.
- Wsparcie psychiczne: 20% korzysta regularnie, ale dostępność i jakość w Gdyni oceniana jest nisko (34% źle). Najbardziej pożądane są bezpłatne konsultacje psychologiczne (78%) i grupy wsparcia (47%).

Wyzwania w obszarze zdrowia psychicznego, uzależnień i przemocy są wyraźne i wymagają zintegrowanych działań interwencyjnych i profilaktycznych.

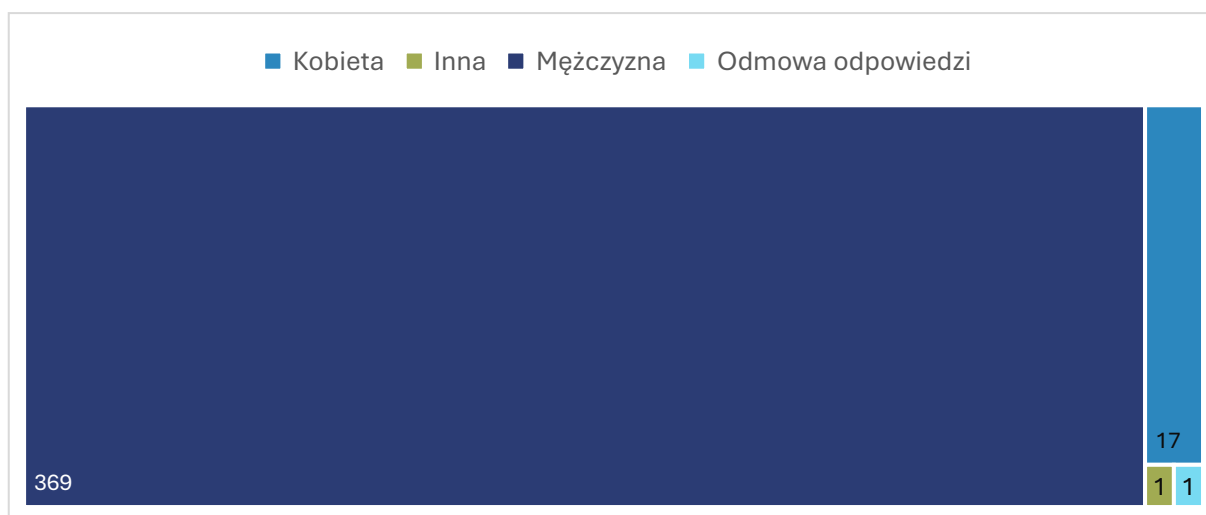
Kluczowe zalecenia

1. Zwiększenie dostępności i jakości pomocy psychologicznej (bezpłatne konsultacje, grupy wsparcia, kampanie edukacyjne).
2. Rozbudowa i elastyczność usług opiekuńczych dla dzieci (godziny otwarcia, opieka awaryjna, oferta wakacyjna).
3. Szkolenia zawodowe i programy przekwalifikowania, uzupełnione o mentoring i wsparcie psychologiczne w pracy.
4. Inwestycje w infrastrukturę społeczną (miejsca spotkań, wydarzenia integracyjne, poprawa jakości przestrzeni publicznej).
5. Programy przeciwdziałania samotności i promowania aktywności społecznej mężczyzn.

Charakterystyka badanej grupy

W badaniu wzięło udział 388 osób, z czego 95% stanowili mężczyźni. Pozostałe 5% to kobiety (17 osób), jedna osoba deklarująca inną tożsamość płciową oraz jedna osoba, która odmówiła odpowiedzi na pytanie o płeć.

Wykres 1. Rozkład płci respondentów

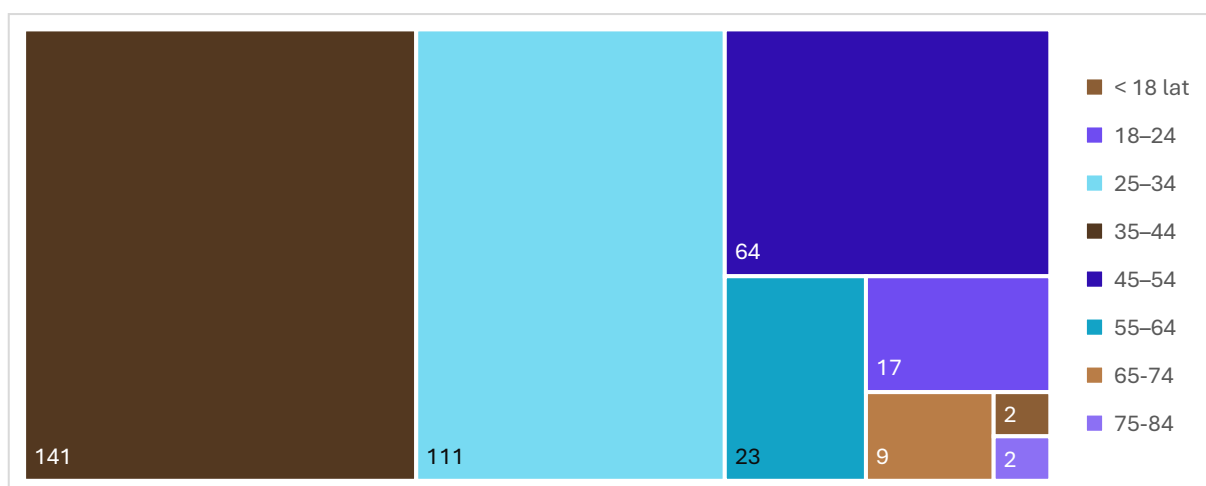


Źródło danych: badanie potrzeb mężczyzn w Gdyni, n=388.

W dalszej części raportu analizowane będą odpowiedzi osób deklarujących się jako mężczyźni.

Pod względem wieku dominowali mężczyźni w przedziale 25–44 lata – stanowili oni łącznie 68% uczestników badania. Z grupą w wieku 45–54 lata udział ten wzrasta do 85% całej próby. Najmniej liczne były grupy wiekowe poniżej 18 lat (2 osoby) oraz 75–84 lata (2 osoby).

Wykres 2. Rozkład wieku respondentów

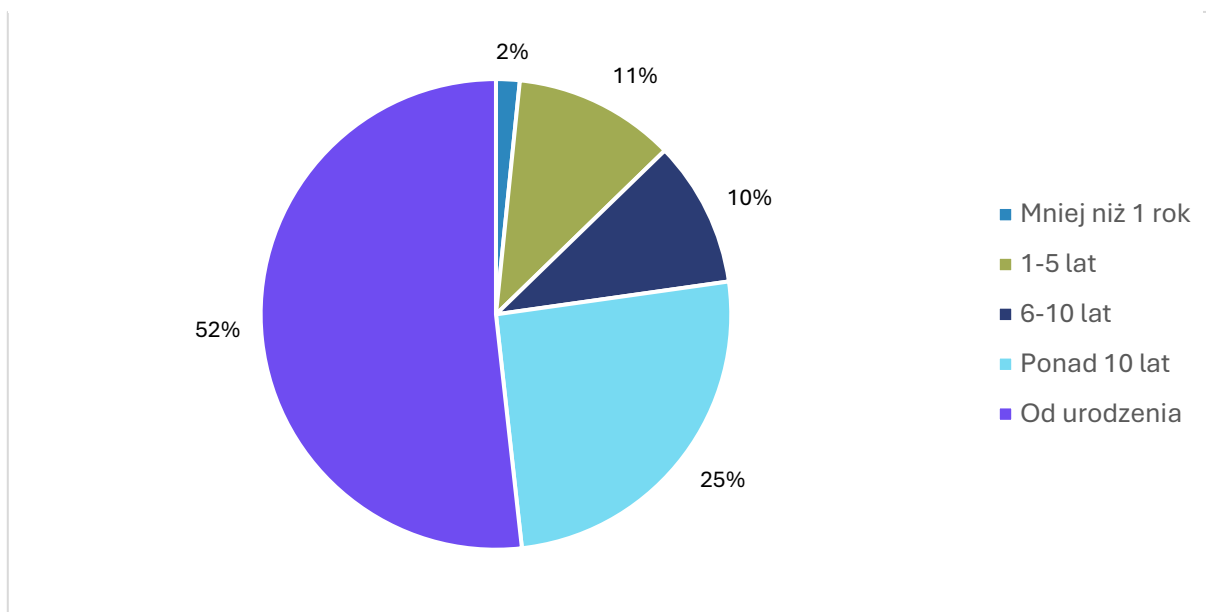


Źródło danych: badanie potrzeb mężczyzn w Gdyni, n=369.

Większość respondentów mieszka w Gdyni od urodzenia (52%). Kolejne 25% to mieszkańcy z co najmniej dziesięcioletnim stażem, a jedynie 6 osób (ok. 1,5%) mieszka w mieście krócej niż rok.

Zdecydowana większość uczestników badania pochodzi z Polski. Pojedyncze osoby zadeklarowały inne kraje pochodzenia: Niemcy, Ukraina, Belgia.

Wykres 3. Długość zamieszkania respondentów w Gdyni



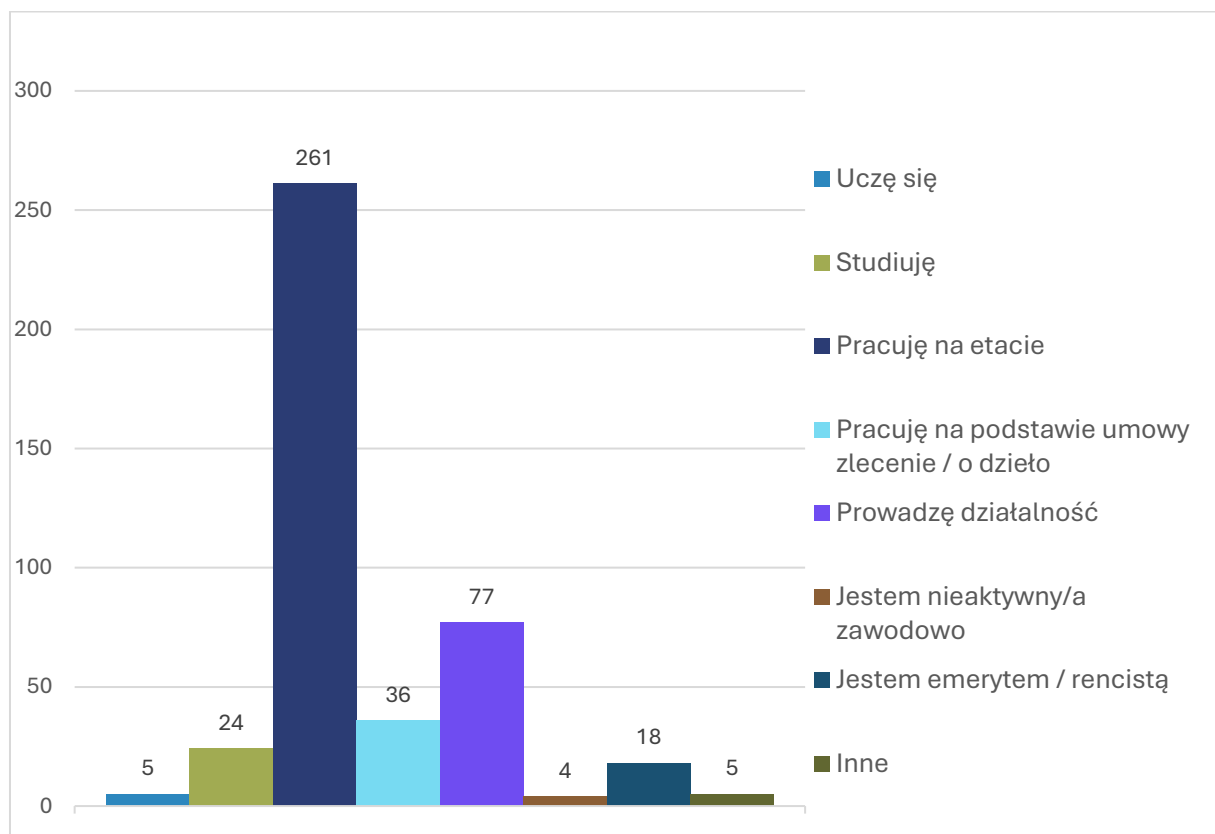
Źródło danych: badanie potrzeb mężczyzn w Gdyni, n=369.

Najliczniejszą grupę stanowili pracownicy etatowi (261 osób), następnie osoby prowadzące działalność gospodarczą (77 osób) oraz osoby zatrudnione na podstawie umów cywilnoprawnych (36 osób).

W próbie znaleźli się również studenci (24 osoby), emeryci i renciści (18 osób), osoby uczące się (5 osób) oraz osoby nieaktywne zawodowo (4 osoby).

Pięciu respondentów zaznaczyło inny status zatrudnienia, wskazując m.in. pracę za granicą, zatrudnienie jako marynarz kontraktowy czy rejestrację jako osoba bezrobotna.

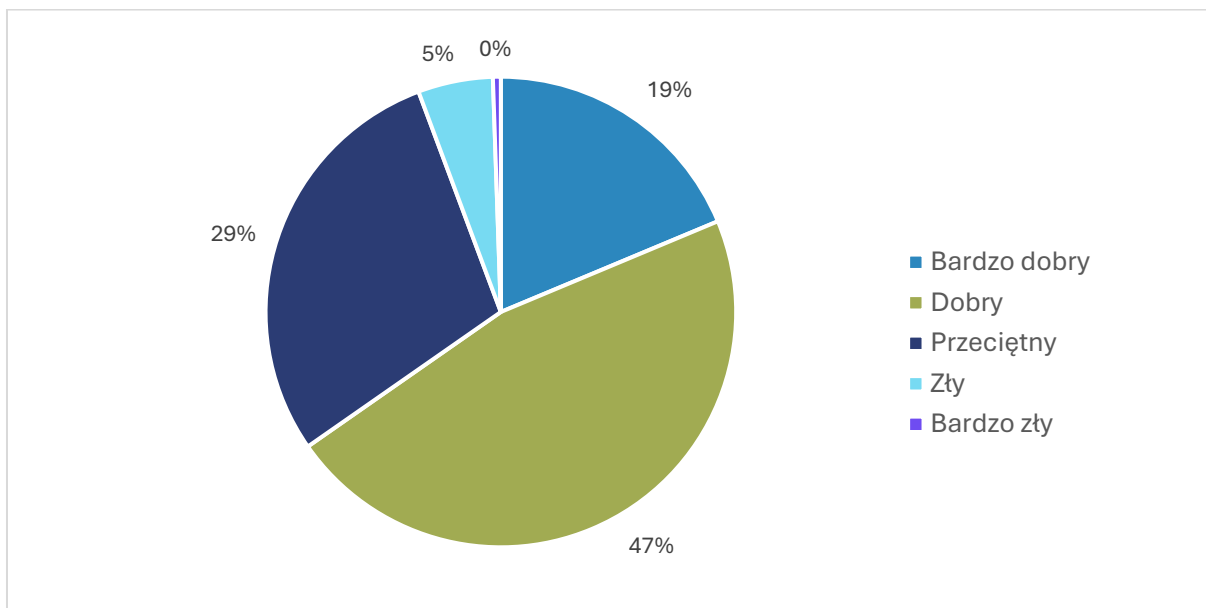
Wykres 4. Status zawodowy respondentów



Źródło danych: badanie potrzeb mężczyzn w Gdyni, n=369.

Zdrowie fizyczne

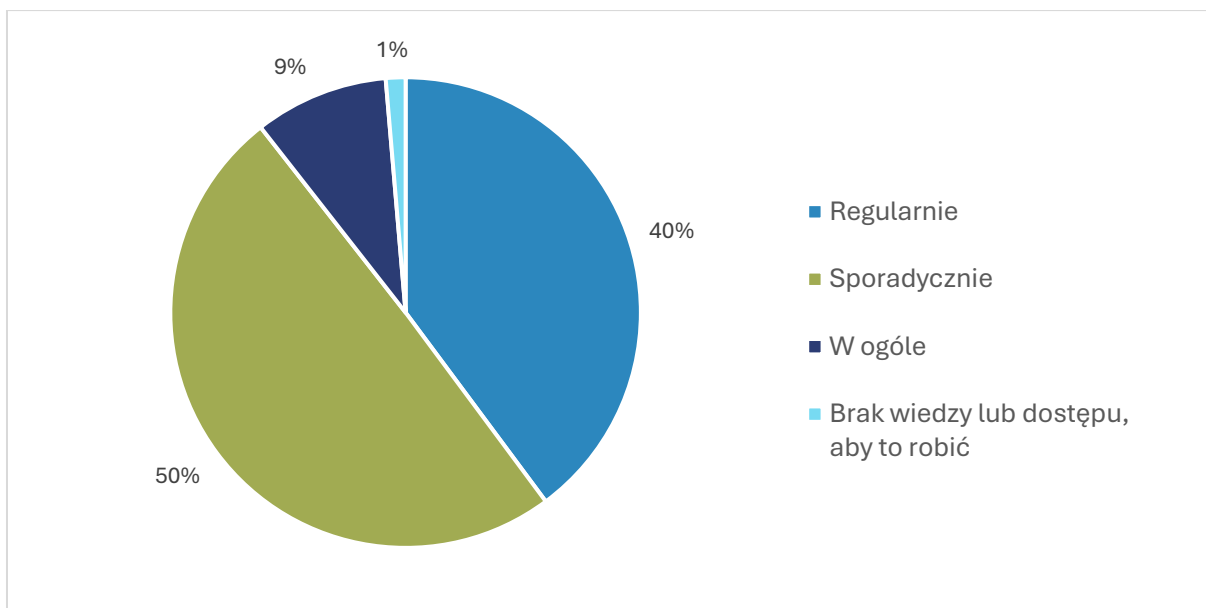
Wykres 5. Ocena ogólnego stanu zdrowia fizycznego respondentów



Źródło danych: badanie potrzeb mężczyzn w Gdyni, n=369.

Większość respondentów ocenia swój stan zdrowia fizycznego ponadprzeciętnie – 47% określiło go jako dobry, a 19% jako bardzo dobry. Tylko 5% uznało swój stan zdrowia za zły, a 2 osoby (obie w wieku 25–34 lata) określiły go jako bardzo zły.

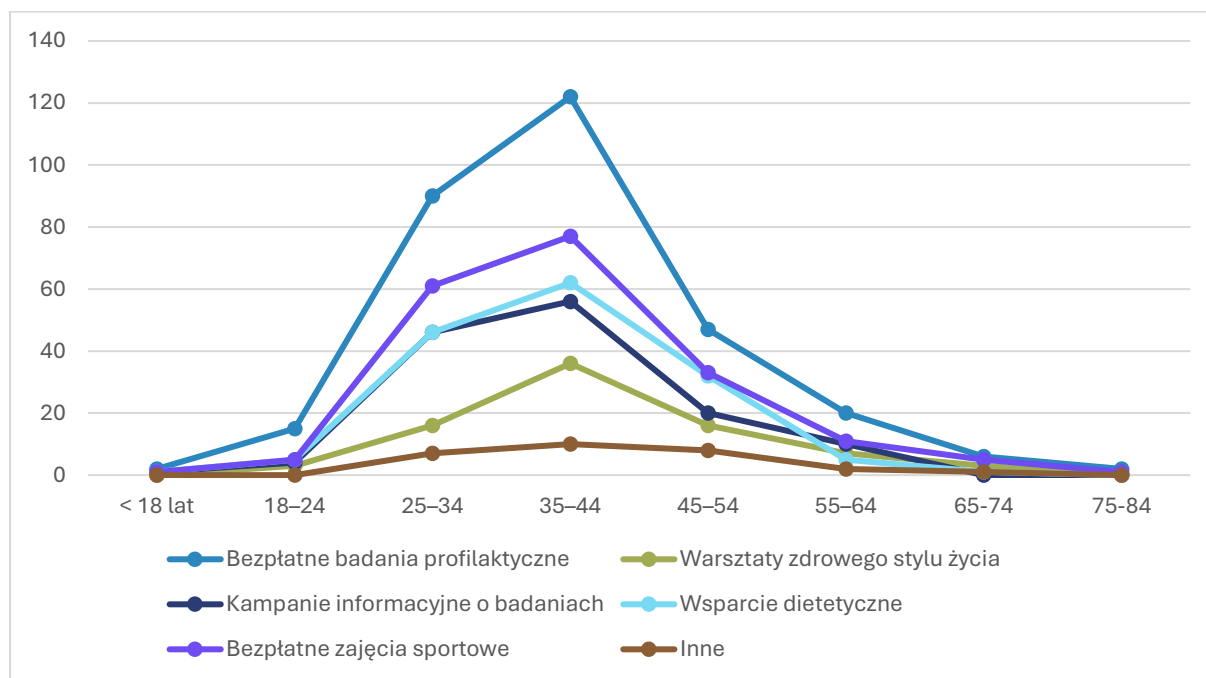
Wykres 6. Dbłość respondentów o profilaktykę zdrowotną



Źródło danych: badanie potrzeb mężczyzn w Gdyni, n=369.

Aż 90% badanych deklaruje podejmowanie działań profilaktycznych, takich jak regularne badania kontrolne czy dbanie o zdrowy tryb życia – przy czym 40% robi to systematycznie, a 50% jedynie sporadycznie. 9% respondentów nie podejmuje żadnych działań profilaktycznych, a 1% wskazał na brak wiedzy lub dostępu do odpowiednich usług.

Wykres 7. Najbardziej przydatne formy profilaktyki według badanych



Źródło danych: badanie potrzeb mężczyzn w Gdyni, n=369.

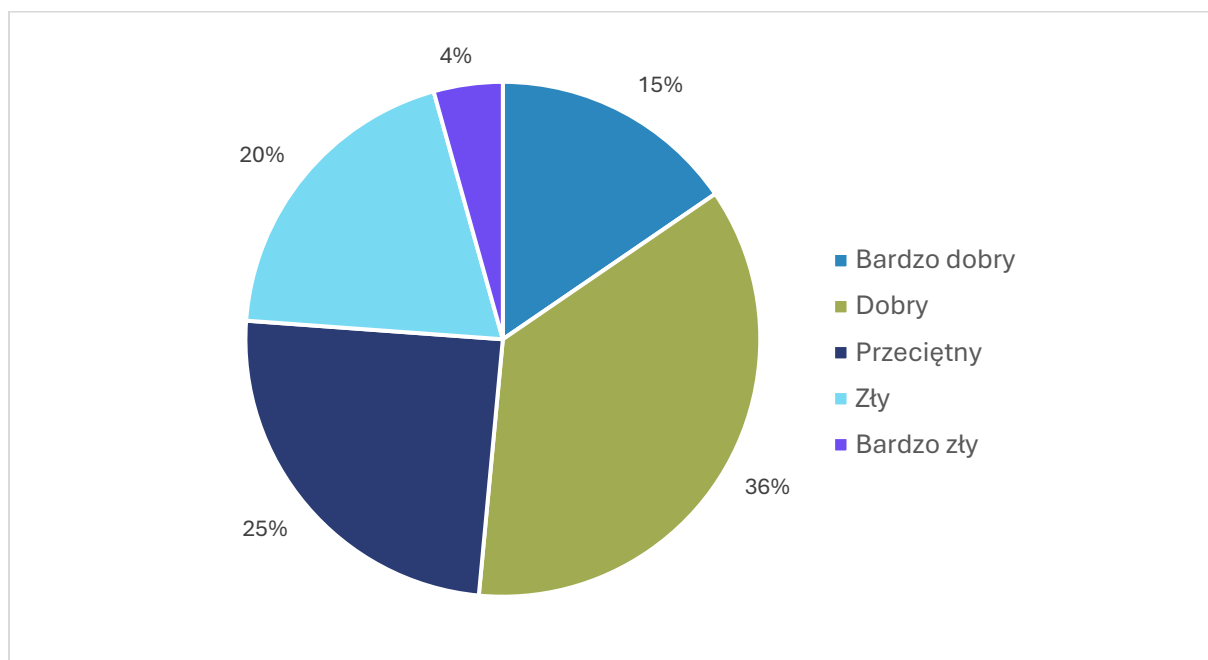
Za najbardziej przydatną formę wsparcia profilaktyki zdrowotnej uznano bezpłatne badania profilaktyczne (304 wskazania – 82% respondentów) co potwierdza, że dostępność i brak barier finansowych mają kluczowe znaczenie dla aktywnego dbania o zdrowie. Kolejne propozycje uzyskały od 53% poparcia (bezpłatne zajęcia sportowe) do 37% (kampanie społeczne promujące badania). Najmniejszym zainteresowaniem cieszyły się warsztaty zdrowego stylu życia – wskazało je 33% osób w grupie wiekowej 65–74 lata, w której były one najpopularniejsze.

Zdrowie psychiczne

Ponad połowa respondentów (51%) dobrze ocenia swój stan zdrowia psychicznego – w ostatnich sześciu miesiącach 36% określiło go jako dobry, a 15% jako bardzo dobry. 25% uznało go za przeciętny, natomiast aż 24% oceniło swój stan psychiczny jako zły lub bardzo zły.

Dla porównania, w przypadku zdrowia fizycznego jedynie 5% badanych wystawiło mu ocenę złą lub bardzo złą. Ta wyraźna różnica wskazuje, że w badanej grupie problemy natury psychicznej występują znacznie częściej niż problemy związane z kondycją fizyczną. Wskazuje to na potrzebę zwiększenia dostępności i atrakcyjności form wsparcia psychologicznego oraz działań profilaktycznych w obszarze zdrowia psychicznego.

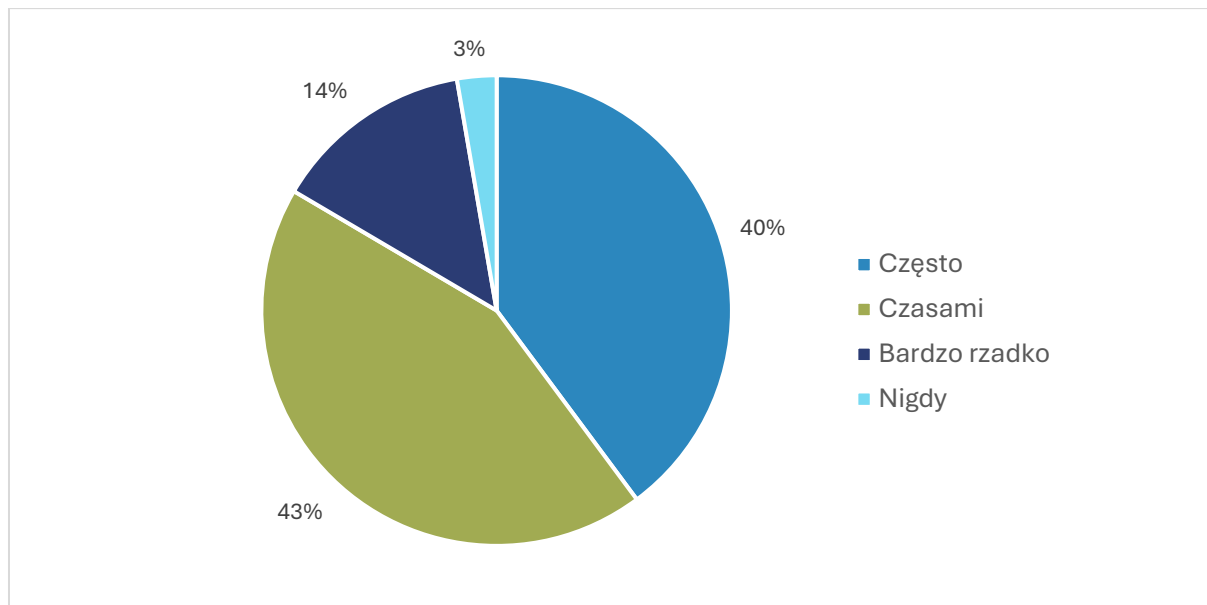
Wykres 8. Ocena stanu zdrowia psychicznego osób badanych w ostatnich 6 miesiącach



Źródło danych: badanie potrzeb mężczyzn w Gdyni, n=369.

Zdecydowana większość respondentów doświadcza silnego stresu, niepokoju lub przygnębienia mających wpływ na codzienne funkcjonowanie – 40% odczuwa je często, a 43% czasami. 14% wskazało, że takie stany pojawiają się rzadko, a jedynie 3% zadeklarowało, że nie doświadcza ich w ogóle.

Wykres 9. Częstotliwość odczuwania silnego stresu, niepokoju lub przygnębienia wpływających na codzienne funkcjonowanie wśród respondentów

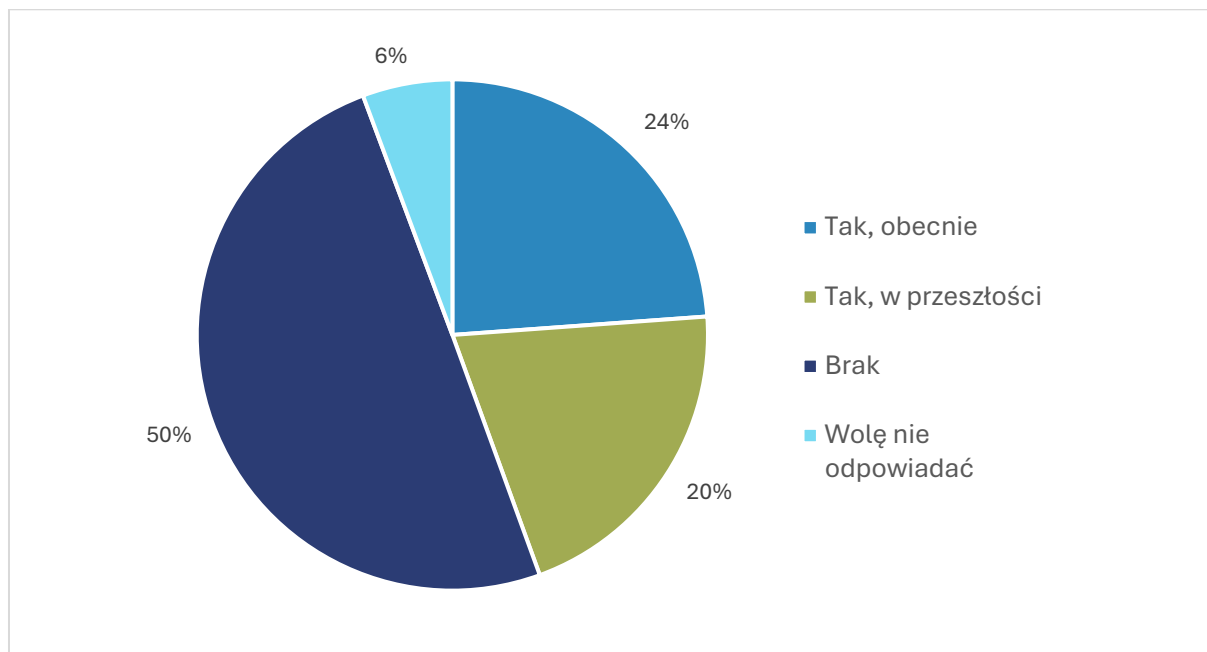


Źródło danych: badanie potrzeb mężczyzn w Gdyni, n=369.

Deklaracje dotyczące odczuwania silnego stresu, niepokoju lub przygnębienia mającego wpływ na codzienne funkcjonowanie wskazują, że jest to zjawisko powszechne w badanej grupie. Może się to przyczyniać do pogorszenia kondycji psychicznej, zwiększać ryzyko wypalenia zawodowego oraz nasilać problemy zdrowotne, w tym uzależnienia. Wyniki sugerują konieczność wdrażania działań redukujących stres, takich jak programy zarządzania stresem, zajęcia sportowe, wsparcie psychologiczne czy inicjatywy wzmacniające więzi społeczne.

24% respondentów deklaruje, że jest obecnie uzależniona od substancji lub zachowań (np. alkohol, narkotyki, pornografia, hazard, technologia), zaś 20% przyznaje, że miało takie doświadczenia w przeszłości. Połowa badanych (50%) nie zetknęła się z problemem uzależnienia, natomiast 6% odmówiło udzielenia odpowiedzi na to pytanie.

Wykres 10. Doświadczenie uzależnienia od substancji psychoaktywnych lub zachowań wśród respondentów



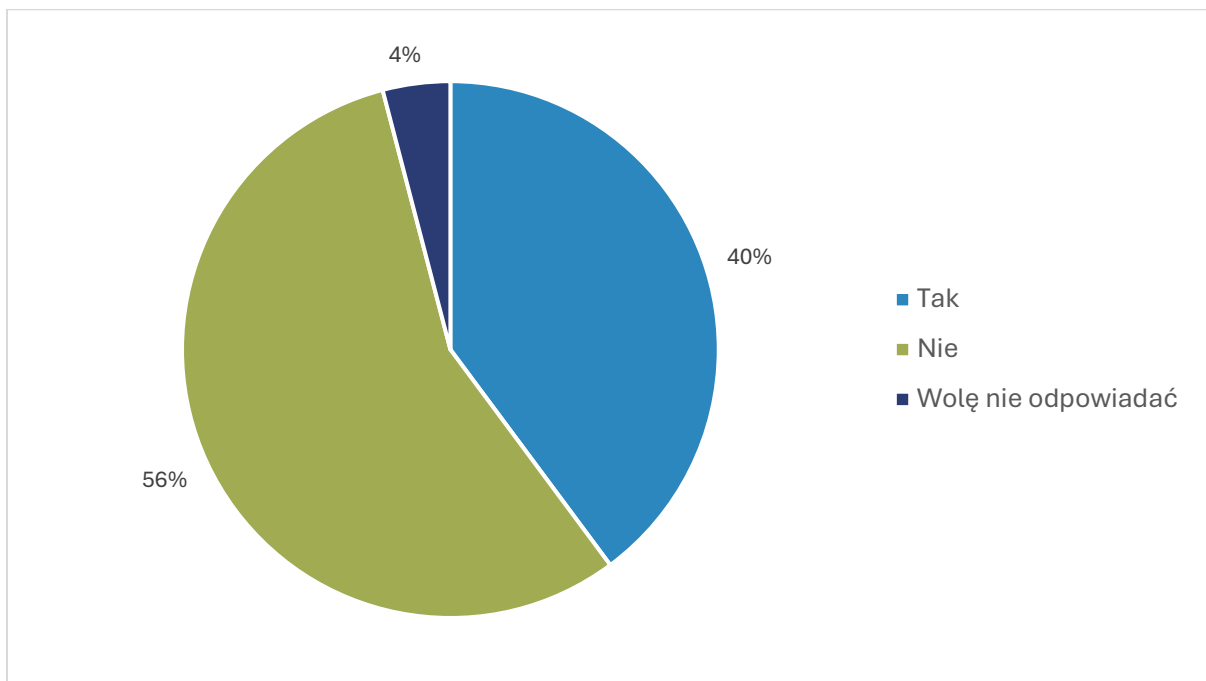
Źródło danych: badanie potrzeb mężczyzn w Gdyni, n=369.

Wyniki badania wskazują, że problem uzależnień stanowi istotne wyzwanie w badanej grupie. Prawie połowa respondentów (44%) deklaruje, że obecnie jest uzależniona lub miała takie doświadczenia w przeszłości. Oznacza to, że skala zjawiska znacząco przekracza typowe wskaźniki odnotowywane w populacji ogólnej i wymaga uwzględnienia w planowaniu działań profilaktycznych oraz pomocowych.

Należy podkreślić, że deklarowane uzależnienia obejmują zarówno substancje psychoaktywne (alkohol, narkotyki), jak i uzależnienia behawioralne (pornografia, hazard, technologie). Różnorodność wskazywanych problemów sugeruje konieczność stosowania zróżnicowanych form wsparcia – od terapii indywidualnej, przez grupy wsparcia, po kampanie edukacyjne.

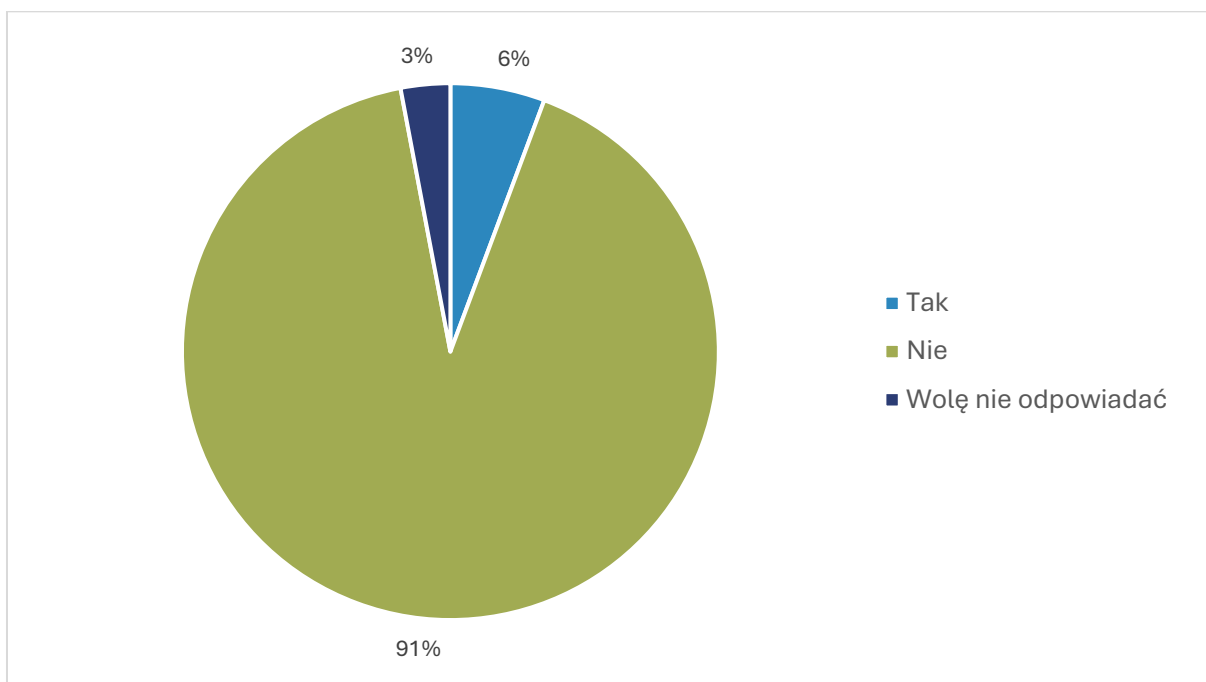
Uwzględniając fakt, że odsetek osób obecnie uzależnionych wynosi 24%, można wnioskować, iż problem ten ma charakter aktualny i bezpośrednio wpływający na funkcjonowanie znacznej części badanych mężczyzn

Wykres 11. Doświadczenie bycia obiektem przemocy domowej wśród respondentów



Źródło danych: badanie potrzeb mężczyzn w Gdyni, n=369.

Wykres 12. Doświadczenie bycia osobą stosującą przemoc domową wśród respondentów



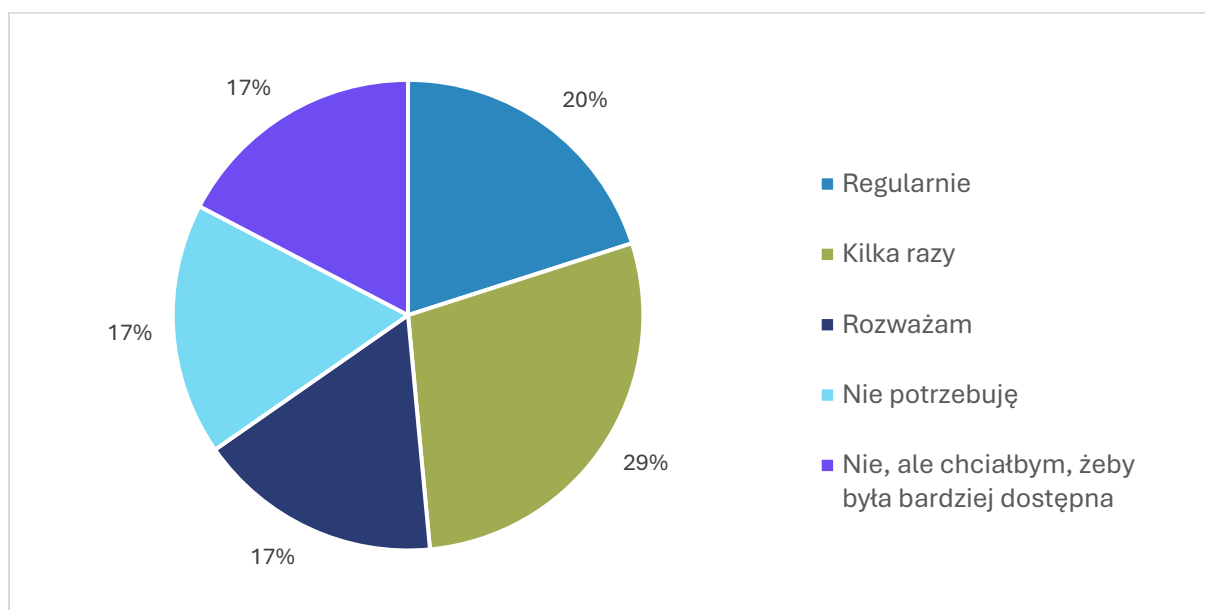
Źródło danych: badanie potrzeb mężczyzn w Gdyni, n=369.

Wyniki badania wskazują na istotną skalę zjawiska przemocy domowej w badanej grupie. 40% respondentów deklaruje, że w swoim życiu doświadczyło przemocy w rodzinie, natomiast 6% przyznaje się do stosowania przemocy wobec bliskich.

Tak wysoki odsetek osób dotkniętych przemocą (jako ofiary lub sprawcy) sugeruje, że problem ten ma charakter systemowy, a nie incydentalny. Może on mieć długofalowe konsekwencje w sferze zdrowia psychicznego, relacji rodzinnych oraz funkcjonowania społecznego.

Równoczesne występowanie w próbie zarówno osób, które jej doświadczyły, jak i tych, które ją stosowały, wskazuje na konieczność podejmowania dwutorowych działań – obejmujących wsparcie i ochronę ofiar, a także programy resocjalizacyjne i edukacyjne skierowane do sprawców.

Wykres 13. Odsetek respondentów mających doświadczenie korzystania z pomocy psychologicznej lub psychiatrycznej

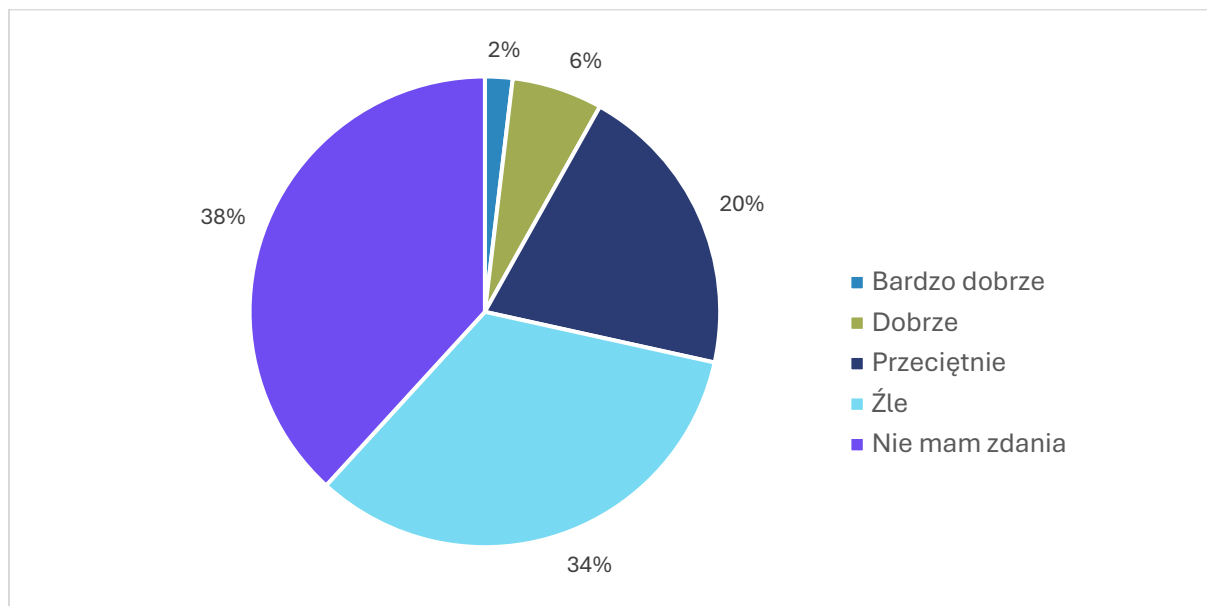


Źródło danych: badanie potrzeb mężczyzn w Gdyni, n=369.

20% respondentów regularnie korzysta z pomocy psychologicznej, psychiatrycznej lub terapii, 29% miało z nią kontakt kilkakrotnie, a 17% rozważa skorzystanie z takiego wsparcia. Kolejne 17% badanych uznaje, że nie potrzebuje pomocy tego typu, taki sam odsetek deklaruje, że dotychczas z niej nie korzystał, ale chciałby, aby była bardziej dostępna.

W ocenie dostępności i jakości wsparcia psychologicznego w Gdyni 34% badanych wystawiło ocenę złą, 20% przeciętną, a jedynie 8% dobrą lub bardzo dobrą. 38% respondentów nie miało w tej kwestii zdania, co może sugerować brak wiedzy o istniejącej ofercie lub niewystarczającą widoczność usług.

Wykres 14. Ocena dostępności i jakości wsparcia psychologicznego w Gdyni

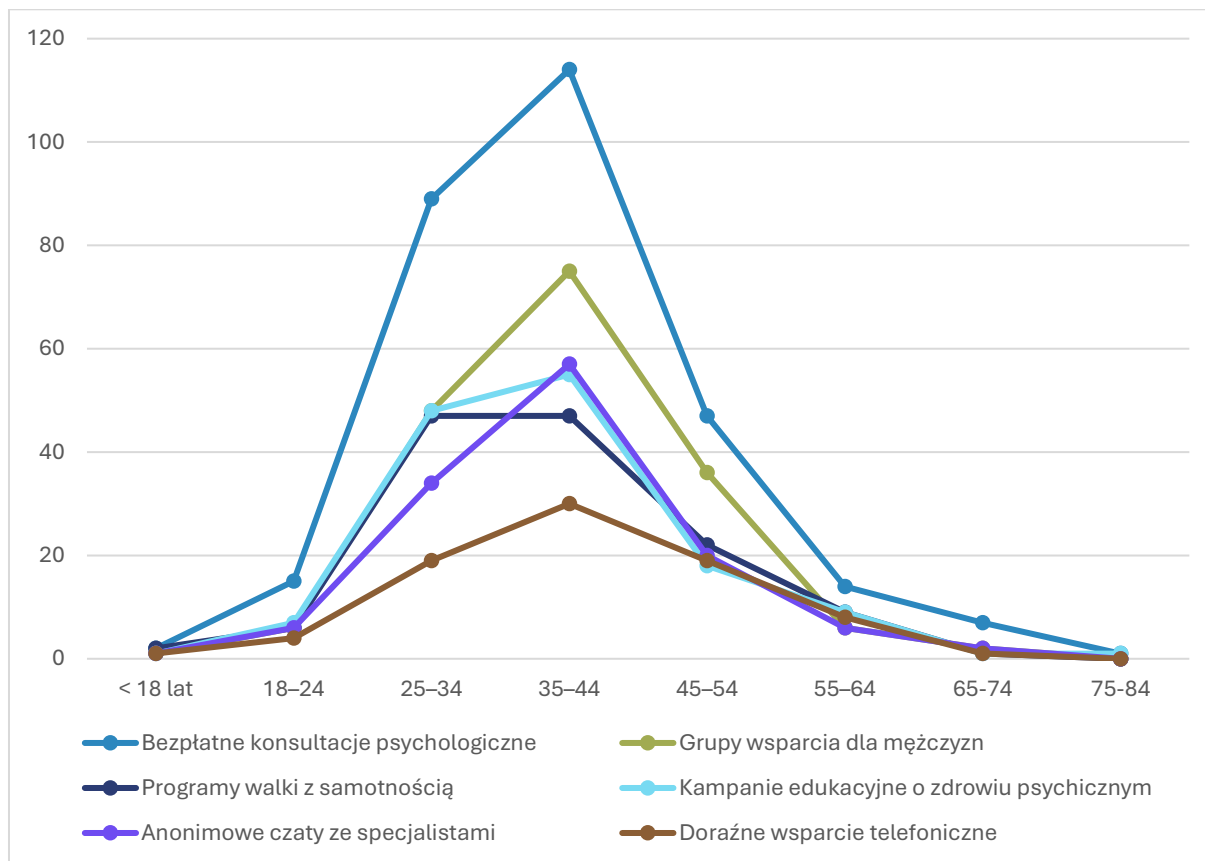


Źródło danych: badanie potrzeb mężczyzn w Gdyni, n=369.

Choć prawie połowa respondentów (49%) ma doświadczenie korzystania z pomocy psychologicznej, psychiatrycznej lub terapii, a kolejne 17% rozważa skorzystanie z takiego wsparcia, oceny jego dostępności i jakości w Gdyni są w większości negatywne. Te wyniki wskazują na potrzebę zwiększenia dostępności, różnorodności i promocji usług wsparcia psychicznego w mieście, a także na konieczność skrócenia czasu oczekiwania oraz obniżenia barier finansowych i organizacyjnych.

Spośród proponowanych form wsparcia psychicznego, 78% mężczyzn za najbardziej przydatne uznało bezpłatne konsultacje psychologiczne. Na drugim miejscu znalazły się grupy wsparcia dla mężczyzn, wskazane przez 47% respondentów. Ponad 30% dostrzega wartość w kampaniach edukacyjnych o zdrowiu psychicznym, programach walki z samotnością i anonimowych czatach ze specjalistami. 22% wskazało także na doraźne wsparcie telefoniczne.

Wykres 15. Formy wsparcia psychicznego najbardziej przydatne według respondentów



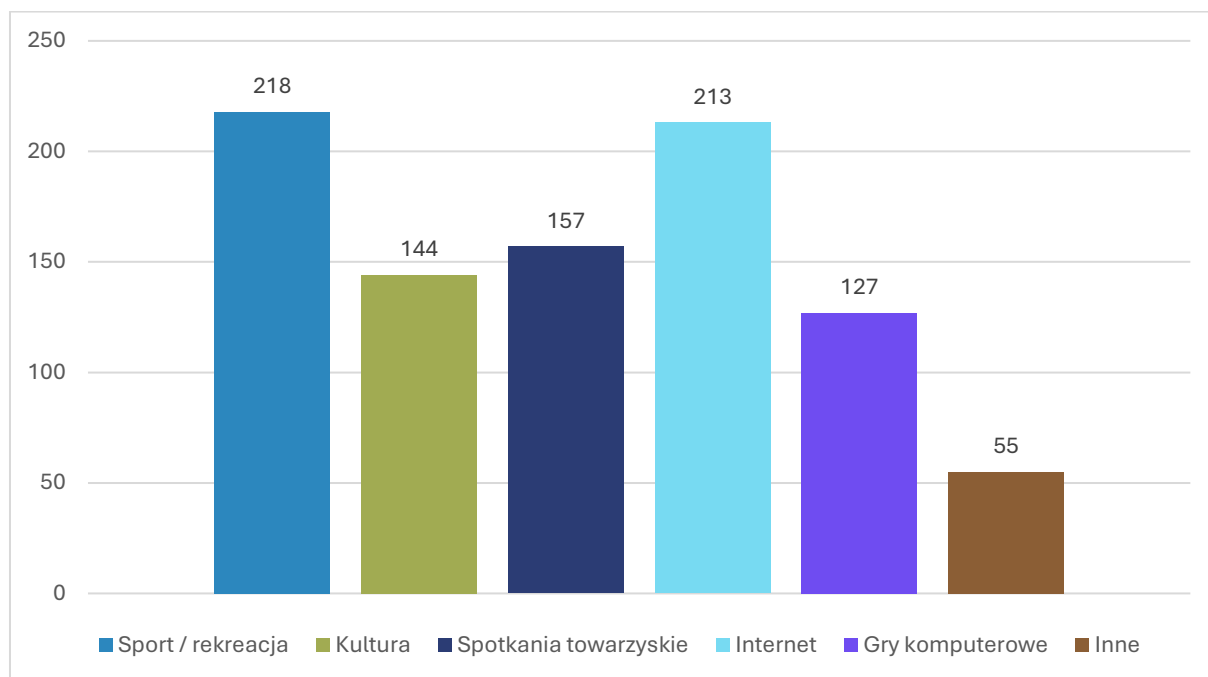
Źródło danych: badanie potrzeb mężczyzn w Gdyni, n=369.

Deklaracje respondentów jasno wskazują, że w projektowaniu oferty wsparcia psychicznego w Gdyni kluczowe powinny być rozwiązania bezpłatne oraz łatwo dostępne. Największym zainteresowaniem cieszą się konsultacje psychologiczne (78%), co potwierdza wysoki popyt na indywidualny kontakt ze specjalistą. Wysoki wynik grup wsparcia dla mężczyzn (47%) wskazuje na potrzebę tworzenia przestrzeni do wymiany doświadczeń i wzajemnego wzmacniania się w gronie męskim, co może być szczególnie istotne w kontekście przełamywania barier w mówieniu o emocjach.

Znaczący odsetek wskazań na kampanie edukacyjne, programy przeciwdziałania samotności i anonimowe czaty ze specjalistami (ponad 30%) pokazuje, że skuteczne wsparcie powinno obejmować także działania informacyjne i prewencyjne, a nie tylko interwencyjne. Wskazania na wsparcie telefoniczne (22%) podkreślają rolę szybkiego, doraźnego kontaktu w sytuacjach kryzysowych.

Czas wolny i życie społeczne

Wykres 16. Sposoby spędzania czasu wolnego przez respondentów



Źródło danych: badanie potrzeb mężczyzn w Gdyni, n=369.

Respondenci najczęściej spędzają czas wolny uprawiając sport lub podejmując aktywności rekreacyjne oraz korzystając z Internetu. W dalszej kolejności wybierane są spotkania towarzyskie, aktywności kulturalne (m.in. czytanie książek, wyjścia do kina, oglądanie telewizji, udział w wydarzeniach) oraz granie w gry komputerowe.

Wśród innych, rzadziej wymienianych form spędzania wolnego czasu znalazły się:

- spędzanie czasu z rodziną,
- zajmowanie się domem,
- granie w gry planszowe, bitewne, figurkowe oraz TTRPG,
- rozwijanie zainteresowań, takich jak:
 - ogrodnictwo,
 - gotowanie,

- majsterkowanie,
- gra na instrumentach,
- naprawianie sprzętów muzycznych,
- modelarstwo,
- rozwiązywanie krzyżówek,
- nauka i samorozwój,
- działalność społeczna,
- praca.

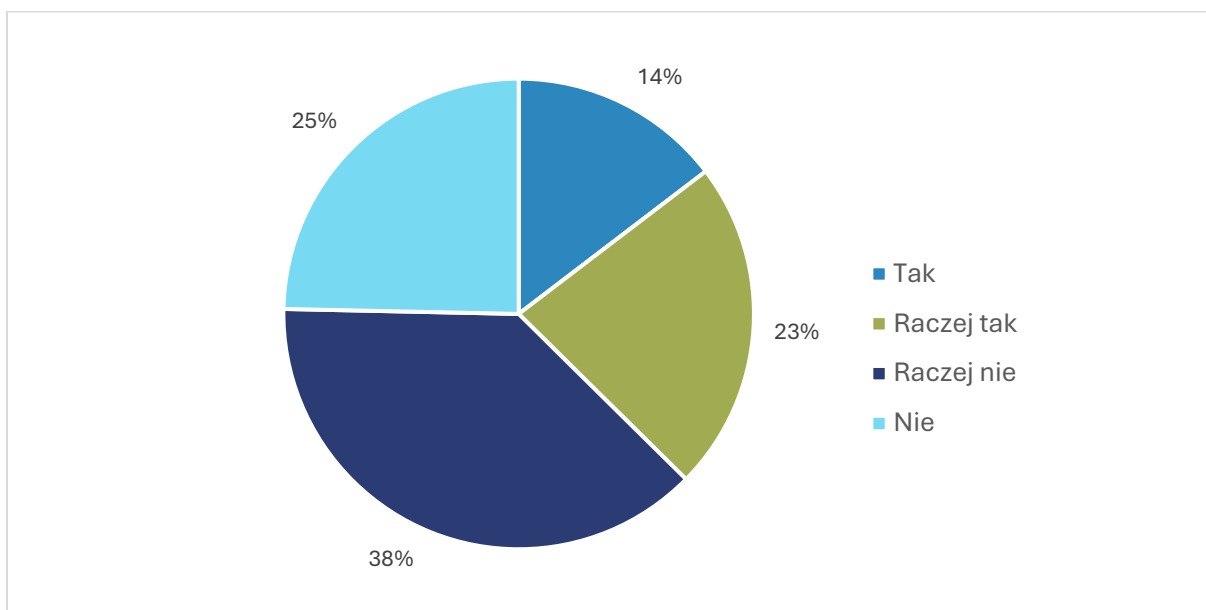
Pojedyncze osoby wskazały wprost, że nie mają czasu wolnego.

Deklaracje respondentów pokazują, że wśród mężczyzn w Gdyni dominują formy spędzania czasu wolnego związane z aktywnością fizyczną oraz korzystaniem z Internetu. Wysoka pozycja sportu i rekreacji może świadczyć o dużym potencjale do angażowania tej grupy w miejskie programy prozdrowotne i integracyjne oparte na ruchu. Z kolei popularność aktywności internetowych wskazuje na znaczenie przestrzeni cyfrowej jako kanału komunikacji, edukacji i budowania społeczności.

Istotnym elementem są także spotkania towarzyskie i uczestnictwo w kulturze, co sugeruje, że oferta kulturalna miasta powinna być łączona z możliwością nawiązywania i utrzymywania relacji społecznych. Zróżnicowanie rzadziej wskazywanych form aktywności – od gier planszowych i modelarstwa po działalność społeczną – podkreśla potrzebę wspierania niszowych, ale istotnych z perspektywy integracji grup zainteresowań działań lokalnych.

Warto zwrócić uwagę na sygnały o braku czasu wolnego, które mogą wynikać z obciążenia pracą lub obowiązkami domowymi. Może to oznaczać, że część mężczyzn pozostaje poza zasięgiem tradycyjnych ofert rekreacyjnych i kulturalnych.

Wykres 17. Poczucie bycia częścią lokalnej społeczności wśród respondentów



Źródło danych: badanie potrzeb mężczyzn w Gdyni, n=369.

Tylko 37% respondentów deklaruje, że czuje się częścią lokalnej społeczności.

Wśród czynników budujących to poczucie najczęściej wymieniano:

- 1. Relacje międzyludzkie i sąsiedzkie** – codzienne rozmowy z sąsiadami (na przykład podczas spacerów z psem, ale też za pośrednictwem grup na WhatsApp i Facebooku), imprezy sąsiedzkie, wzajemna pomoc, zakupy w lokalnych sklepach.
- 2. Przywiązanie do miejsca** – sentyment do miasta, wieloletnie zamieszkiwanie w jednej dzielnicy, duma z bycia gdynianinem.
- 3. Zaangażowanie społeczne i obywatelskie** – aktywność w radach dzielnic i wspólnotach mieszkaniowych, reagowanie na lokalne problemy, wolontariat, organizowanie wydarzeń i warsztatów, udział w akcjach społecznych, poczucie sprawczości i odpowiedzialności za otoczenie.
- 4. Osadzenie w miejscu** – śledzenie lokalnych wydarzeń i informacji, znajomość problemów dzielnicy i miasta, praca w lokalnych instytucjach oraz korzystanie z lokalnej infrastruktury (np. bibliotek, hali targowej, restauracji).

Niski odsetek respondentów deklarujących poczucie przynależności do lokalnej społeczności (37%) wskazuje na potrzebę wzmacniania więzi sąsiedzkich i tożsamości lokalnej wśród mężczyzn w Gdyni. Analiza odpowiedzi pokazuje, że poczucie to budowane jest przede wszystkim poprzez relacje międzyludzkie i codzienne interakcje w najbliższym otoczeniu, co oznacza, że inicjatywy wspierające integrację na poziomie mikrospołeczności mogą być szczególnie skuteczne.

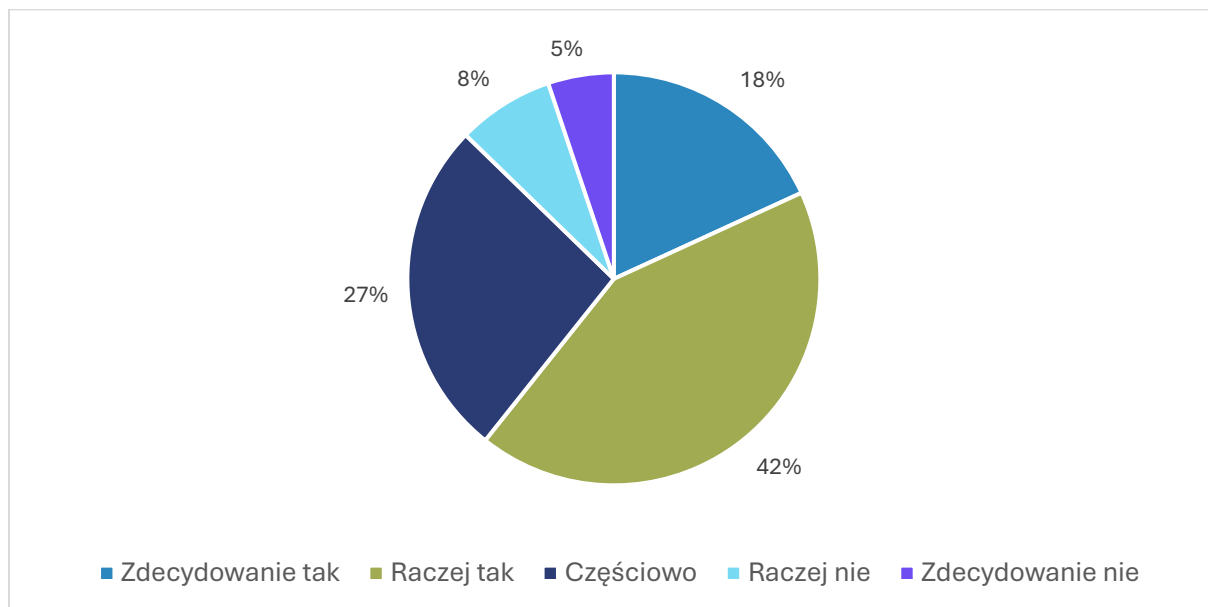
Znaczącą rolę odgrywa także przywiązanie do miejsca, wynikające z długoletniego zamieszkania w jednej dzielnicy i dumy z bycia gdynianinem. Może to stanowić punkt wyjścia do działań wzmacniających identyfikację lokalną poprzez kulturę, historię i narracje miejskie.

Wyniki pokazują również, że zaangażowanie obywatelskie oraz aktywne korzystanie z lokalnej infrastruktury mają istotny wpływ na poczucie wspólnoty. Oznacza to, że dostęp do przestrzeni i wydarzeń integrujących mieszkańców, a także możliwość realnego wpływu na otoczenie, są kluczowymi czynnikami budowania spójności społecznej.

Jednocześnie wysoki odsetek osób, które nie czują się częścią lokalnej społeczności, sugeruje istnienie barier integracyjnych, takich jak brak czasu, ograniczone możliwości uczestnictwa czy niewystarczająca oferta działań kierowanych do mężczyzn.

Życie zawodowe

Wykres 18. Ocena zadowolenia z własnej sytuacji zawodowej wśród respondentów



Źródło danych: badanie potrzeb mężczyzn w Gdyni, n=369.

Ponad połowa respondentów jest zadowolona ze swojej sytuacji zawodowej – 18% zdecydowanie tak, a 42% raczej tak. 27% deklaruje zadowolenie jedynie częściowe, 8% jest raczej niezadowolonych, a 5% zdecydowanie niezadowolonych.

Z punktu widzenia polityki miejskiej, wyniki te sugerują potrzebę wzmacniania lokalnych działań w obszarze rozwoju zawodowego – w tym programów podnoszenia kwalifikacji, doradztwa kariery oraz wsparcia w zmianie lub poprawie jakości zatrudnienia.

Deklaracje respondentów pokazują, że zapotrzebowanie na wsparcie w obszarze zawodowym jest zróżnicowane, a jego profil wskazuje na połączenie potrzeb związanych zarówno z rozwojem kompetencji, jak i wsparciem w sferze psychicznej oraz sieci kontaktów.

Wykres 19. Formy wsparcia zawodowego pomocne według respondentów



Źródło danych: badanie potrzeb mężczyzn w Gdyni, n=369.

Najczęściej wskazywaną formą pomocy są szkolenia zawodowe (wskazało na nie 138 osób, czyli 37% badanych), co sugeruje, że mężczyźni dostrzegają konieczność podnoszenia kwalifikacji w zmieniających się warunkach rynku pracy. Wysokie znaczenie ma także przekwalifikowanie (26% osób) – sygnał, że część badanych rozważa zmianę branży lub poszukuje nowych możliwości zatrudnienia.

Istotnym elementem jest wsparcie psychologiczne (29% osób), które znalazło się na drugim miejscu pod względem liczby odpowiedzi. Może to oznaczać, że część problemów zawodowych wiąże się z wypaleniem, stresem lub trudnościami w radzeniu sobie z presją w pracy. Wskazania na mentoring (26%) i coaching (25%) podkreślają zapotrzebowanie na indywidualne, spersonalizowane formy wsparcia, które łączą rozwój kompetencji z motywacją i planowaniem kariery.

Lepszy dostęp do ofert pracy (24%) oraz pomoc w założeniu działalności gospodarczej (18%) wskazują na potrzebę usprawnienia przepływu informacji o możliwościach zatrudnienia i uproszczenia ścieżki przedsiębiorczej. Mniej popularne, ale nadal istotne jest sieciowanie (17%), które może być szczególnie ważne w branżach opartych na relacjach.

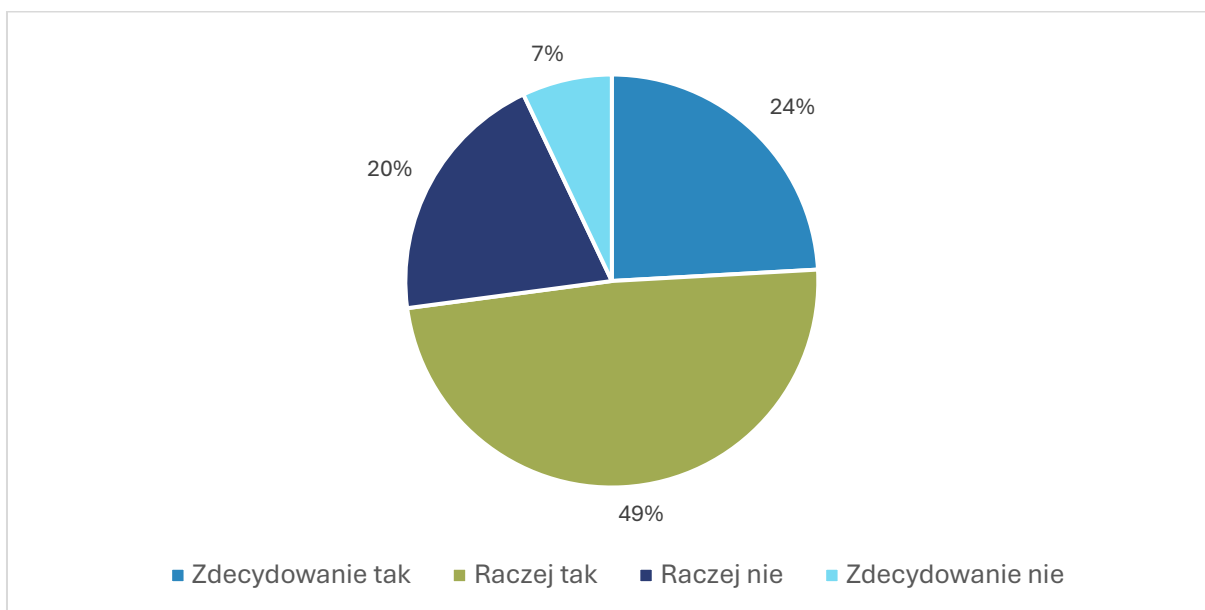
Wśród innych odpowiedzi znalazły się:

- treningi umiejętności miękkich,
- kwestie finansowe – wyższe wynagrodzenie, dofinansowania na założenie działalności,
- lepsza organizacja pracy – możliwość pracy bliżej miejsca zamieszkania, poprawa dojazdów do pracy (ograniczenie korków, likwidacja buspasów, darmowe parkingi w centrum),
- pomoc w utworzenia punktu wsparcia i pomocy osobom w kryzysie bezdomności.

Warto zauważyć, że 99 respondentów (27%) zadeklarowało, iż nie potrzebuje żadnego wsparcia, co może wynikać z satysfakcjonującej sytuacji zawodowej lub z braku przekonania co do skuteczności dostępnych form pomocy.

Wnioski te wskazują, że oferta wsparcia zawodowego w Gdyni powinna być wielowymiarowa – obejmująca zarówno tradycyjne szkolenia i przekwalifikowania, jak i programy mentoringowe, coachingowe oraz wsparcie psychologiczne, a także działania poprawiające dostęp do informacji i budujące sieci kontaktów zawodowych.

Wykres 20. Ocena zachowania równowagi między życiem zawodowym a prywatnym (work-life balance) wśród respondentów



73% respondentów deklaruje, że udaje im się zachować równowagę między życiem zawodowym a prywatnym. 20% przyznaje, że raczej nie udaje im się tego osiągnąć, a 7%, że zdecydowanie nie potrafi utrzymać tej równowagi.

Aby odzyskać równowagę między życiem zawodowym a prywatnym, respondenci najczęściej wskazywali potrzebę większej ilości wolnego czasu – przeznaczonego na rodzinę, odpoczynek, hobby i życie prywatne. Wśród pozostałych oczekiwań znalazły się:

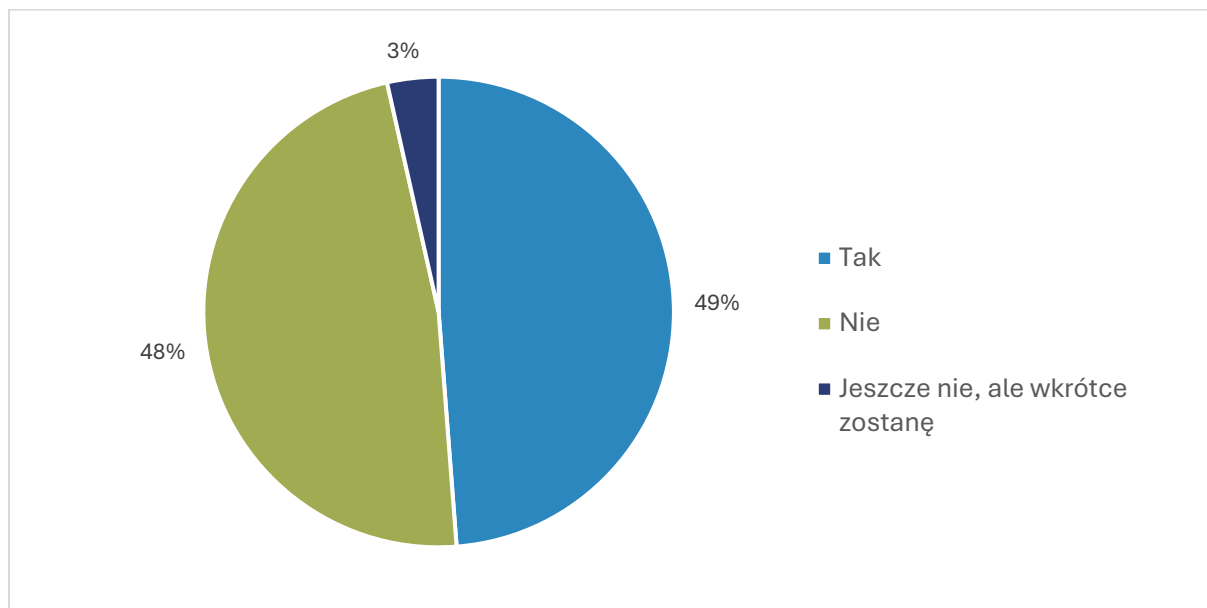
- sprawniejszy dojazd do pracy – krótsze trasy, mniej korków, lepszy transport publiczny, większa dostępność parkingów,
- lepsze warunki pracy – wyższe wynagrodzenie, brak nadgodzin, stabilne zatrudnienie, wyraźna separacja pracy zdalnej od życia prywatnego,
- niższe koszty życia w Gdyni,
- wsparcie dla jednoosobowych działalności gospodarczych – uproszczenie rozliczeń ZUS i podatków, pomoc w interpretacji przepisów,
- więcej możliwości odpoczynku i rekreacji – m.in. korzystanie ze ścieżek rowerowych, basenów, wsparcie psychiczne, redukcja sytuacji stresujących,
- pomoc w opiece nad dziećmi i seniorami,
- poprawa sytuacji osoby partnerskiej – np. wyższe zarobki drugiej osoby, dzielenie się obowiązkami,
- poprawa jakości życia w Gdyni – tworzenie deptaków, rozwój terenów zielonych, redukcja korków, więcej przestrzeni rekreacyjnych oraz lepsza oferta kulturalna i społeczna,
- możliwość rozwoju zawodowego – w tym przekwalifikowania się, zmiany formy pracy, lepszego wykorzystania posiadanych kompetencji,
- równe traktowanie – w tym eliminowanie uprzedzeń związanych z płcią

Z punktu widzenia polityki miejskiej, dane te sugerują konieczność wdrożenia zintegrowanych działań wspierających mężczyzn w obszarze pracy – łączących

rozwój kompetencji, wsparcie psychologiczne, doradztwo zawodowe, usprawnienie mobilności w mieście oraz rozwiązania sprzyjające równowadze między pracą a życiem prywatnym.

Ojcostwo

Wykres 21. Odsetek osób deklarujących bycie ojcem wśród respondentów



Źródło danych: badanie potrzeb mężczyzn w Gdyni, n=369.

Spośród 49% respondentów będących ojcami, 48% deklaruje, że odczuwa wsparcie pracodawcy w godzeniu pracy z obowiązkami rodzicielskimi, 27% ocenia je jako częściowe, a 26% – że nie otrzymuje go w ogóle. W przypadku wsparcia ze strony miasta odsetki te są znacznie niższe – jedynie 8% mężczyzn czuje takie wsparcie, 19% – częściowe, a aż 72% w ogóle go nie odczuwa.

Respondenci oczekiwali by od pracodawców i miasta następujących działań w tym obszarze:

1. Lepsza dostępność i jakość opieki nad dziećmi:

- 1) zwiększenie liczby miejsc w publicznych żłobkach i przedszkolach,
- 2) elastyczne godziny otwarcia placówek (wcześniejsze rozpoczęcie pracy i późniejsze zamknięcie, np. do godz. 19:30, funkcjonowanie również w soboty),
- 3) zapewnienie opieki awaryjnej (np. w weekendy, popołudniami) oraz w trakcie aktywności sportowej rodziców (np. na czas biegania – warto

zauważyć, że takie miejsce istnieje od 7 stycznia 2025 roku, ale było promowane jako miejsce dla kobiet),

- 4) zapewnienie opieki w czasie wakacji i ferii,
- 5) równość i przejrzystość w procesie rekrutacji do placówek.

2. Zapewnienie zajęć i aktywności dla dzieci:

- 1) bezpłatne lub dofinansowane zajęcia dodatkowe (sport, języki, harcerstwo, zajęcia artystyczne),
- 2) rozwój oferty kulturalno-rozrywkowej dla dzieci i rodzin,
- 3) organizacja wydarzeń rodzinnych (np. w Dzień Dziecka, Mikołajki),
- 4) lepszy dostęp do informacji o atrakcjach i wydarzeniach dla rodzin.

3. Dostęp do miejskiej infrastruktury:

- 1) ułatwienie parkowania przy szkołach i przedszkolach, zmniejszenie liczby stref płatnego parkowania,
- 2) poprawa transportu publicznego – częstsze kursy, lepsze przesiadki, rozwój linii,
- 3) poprawa bezpieczeństwa w otoczeniu szkół – zapewnienie oświetlenia, dostępu do chodników i bezpiecznych przejść dla pieszych,
- 4) większa dostępność i darmowy dostęp do boisk i placów zabaw,
- 5) tworzenie przyjaznej przestrzeni publicznej – zapewnienie przewijaków i kądek dla dzieci w urzędach i przychodniach.

4. Wsparcie dla rodziców:

- 1) pomoc dla samotnych rodziców (zniżki, dofinansowania do opieki i zajęć),

- 2) opieka wytchnieniowa,
- 3) warsztaty i mentoring dla ojców, sieciowanie rodziców, promocja urlopów tacierzyńskich,
- 4) wsparcie zdrowia psychicznego i fizycznego dzieci (np. fizjoterapia, pomoc psychologiczna dla nastolatków),
- 5) wyrównywanie szans między matkami a ojcami,
- 6) inicjatywy budujące więź rodzinną w środowisku pracy (np. wydarzenia rodzinne w zakładach pracy).

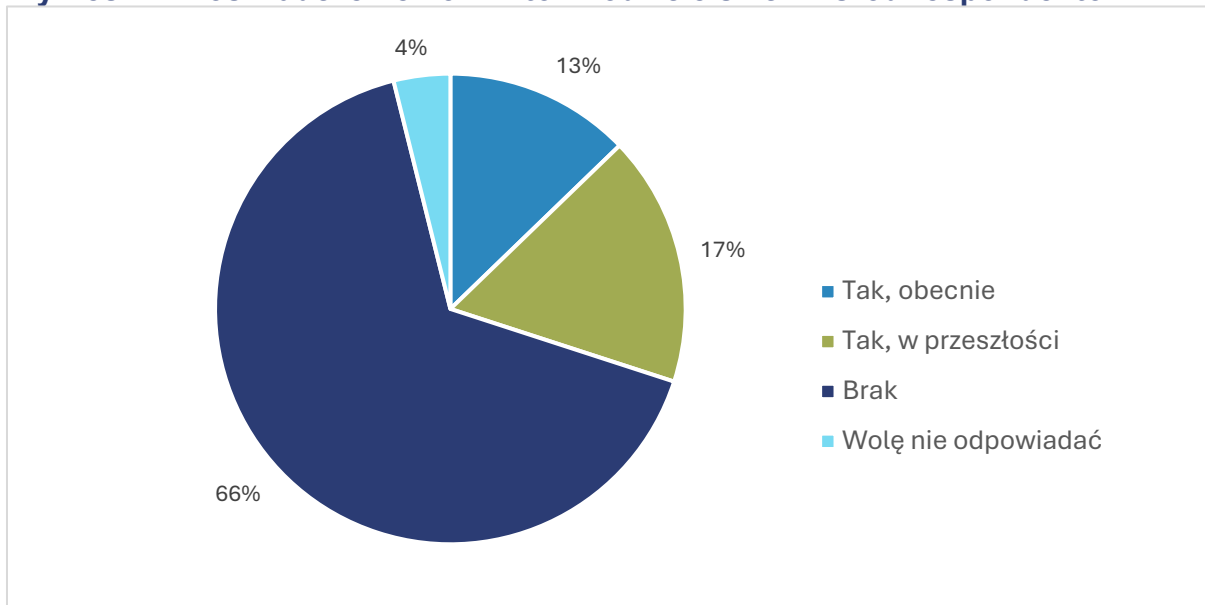
5. Przyjazne i elastyczne formy pracy oraz zrozumienie ze strony pracodawcy:

- 1) możliwość pracy zdalnej, hybrydowej lub w elastycznych godzinach,
- 2) wcześniejsze wyjście w nagłych sytuacjach,
- 3) dostosowanie grafiku do dni wolnych od szkoły,
- 4) wsparcie dla osób samozatrudnionych.

Odpowiedzi pokazują, że miasto ma potencjał do zwiększenia swojego udziału w sferze łączenia pracy z rodzicielstwem poprzez rozbudowę infrastruktury (szczególnie transportowej, umożliwiającej sprawne przemieszczanie się w obrębie miasta), programów opiekuńczych i edukacyjnych, a także promocję równouprawnienia rodziców w opiece nad dziećmi. Pojedyncze, ale znaczące głosy – jak przykład miejsca opieki promowanego wyłącznie jako oferta dla kobiet – wskazują na potrzebę projektowania usług inkluzywnie, z myślą o aktywnym udziale ojców w życiu rodzinnym.

66% ojców deklaruje, że nie doświadczyło konfliktów rodzicielskich (np. po rozwodzie, przy podziale opieki). 13% doświadcza takich konfliktów obecnie, zaś 17% doświadczyło ich w przeszłości. 4% odmówiło odpowiedzi na to pytanie.

Wykres 22. Doświadczenie konfliktów rodzicielskich wśród respondentów



Źródło danych: badanie potrzeb mężczyzn w Gdyni, n=180.

Część ojców z doświadczeniem konfliktów rodzicielskich nie oczekuje od miasta żadnego wsparcia, uznając, że są to sprawy prywatne, a samorząd powinien koncentrować się na innych wyzwaniach.

Zdecydowana większość badanych dostrzega jednak rolę miasta w udzielaniu pomocy mężczyznom w takiej sytuacji. Wśród proponowanych działań znalazły się:

- 1. Wsparcie psychologiczne** – zwiększenie dostępności psychologów i psychiatrów, organizacja warsztatów, kręgów wsparcia i zajęć rozwojowych, a także zapewnienie pomocy psychologicznej dla dzieci.
- 2. Pomoc prawna i mediacje** – darmowe porady prawne, wsparcie w egzekwowaniu obowiązków rodzicielskich (np. alimentów, zabezpieczenia kontaktów), mediacje oraz edukacja prawna.
- 3. Wsparcie mieszkaniowe i socjalne** – zapewnienie mieszkań socjalnych lub tymczasowych (np. dla rodziców w kryzysie lub opuszczających środowisko

przemocowe), pomoc w wynajmie mieszkań w celu uniknięcia bezdomności i złagodzenia sytuacji kryzysowych.

4. Ochrona przed przemocą domową, także wobec mężczyzn – izolacja osób stosujących przemoc (niezależnie od płci) oraz skuteczniejsze przeciwdziałanie utrudnianiu kontaktów dziecka z jednym z rodziców.

Respondenci postrzegają konflikty rodzicielskie nie tylko jako problem relacji osobistych, ale także jako zjawisko społeczne, które może prowadzić do poważnych konsekwencji, w tym bezdomności, izolacji społecznej czy pogorszenia zdrowia psychicznego.

Szczególnie ważne jest podkreślenie potrzeby równego traktowania w zakresie ochrony przed przemocą – respondenci zwracają uwagę, że przemoc domowa dotyczy również mężczyzn, a jej skutki, takie jak utrudnianie kontaktu z dzieckiem, wymagają stanowczej reakcji instytucji.

Zgłoszone oczekiwania wpisują się w szerszy obraz wyników badania, w którym zdrowie psychiczne, wsparcie w kryzysach i dostęp do usług publicznych pojawiają się jako kluczowe obszary wymagające działań systemowych. Włączenie perspektywy ojców w lokalną politykę społeczną mogłoby przyczynić się do zmniejszenia napięć w rodzinach, poprawy dobrostanu dzieci oraz wzmocnienia spójności społecznej w mieście.

Potrzeby i trudności społeczne

Największe trudności mężczyzn

Na podstawie odpowiedzi respondentów wyróżniono sześć głównych obszarów, w których mężczyźni dostrzegają największe bariery i wyzwania:

Zdrowie psychiczne

To najczęściej wskazywany obszar trudności. Respondenci wymieniali m.in.:

- presję stereotypów – oczekiwanie, że mężczyzna będzie silny, niewzruszony i poradzi sobie bez proszenia o pomoc,
- stygmatyzację słabości – obawę przed oceną lub wyśmianiem w przypadku otwartego mówienia o problemach,
- sprzeczne oczekiwania społeczne – brak pozytywnego i realistycznego wzorca nowoczesnej męskości: przy utrzymującej się roli żywiciela rodziny pojawiają się jednocześnie nowe oczekiwania wobec mężczyzn, takie jak empatia, opiekuńczość i rozwój emocjonalny,
- brak dostosowanej oferty pomocy – niewiele programów, grup wsparcia czy kampanii profilaktycznych skierowanych jest do mężczyzn,
- rzadkie korzystanie z terapii, wynikające ze wstydu oraz ograniczonej dostępności dedykowanej oferty.

Wskazywano, że konsekwencjami problemów w tym obszarze są m.in. wysoki wskaźnik samobójstw, ucieczka w uzależnienia (alkohol, narkotyki, hazard, pornografia) oraz izolacja społeczna.

Samotność i izolacja

Respondenci mówili o „epidemii samotności”, przejawiającej się brakiem bliskich relacji, co wynika m.in. z:

- trudności w budowaniu przyjaźni i więzi po zakończeniu edukacji,

- małej liczby miejsc i inicjatyw sprzyjających męskiej integracji,
- przepracowania, migracji zarobkowych oraz życia w schemacie „dom–praca”.

Relacje rodzinne i ojcostwo

Mężczyźni czują się dyskryminowani w sądach rodzinnych poprzez domyślne przyznawanie opieki matce oraz ograniczanie kontaktów ojca z dzieckiem. Zwracają również uwagę na problem utrudniania kontaktów z dziećmi, mimo wypełniania przez nich obowiązków alimentacyjnych.

Ważnym wątkiem jest również poczucie marginalizowania roli ojca – niejednokrotnie kampanie społeczne i infrastruktura pomijają ojców (np. poprzez tworzenie pokoi lub przestrzeni „dla matek”, udostępnianie przewijaków tylko w toaletach damskich itp.), samotni ojcowie mogą liczyć na niewielkie wsparcie systemowe (w porównaniu do samotnych matek).

Sytuacja ekonomiczna i zawodowa

W obszarze zawodowym najczęściej wskazywanymi trudnościami są:

- bezrobocie i brak perspektyw – trudności w znalezieniu stabilnej, dobrze płatnej pracy,
- presja finansowa – konieczność utrzymywania rodziny przy rosnących kosztach życia, co często skutkuje pracą ponad normę,
- dyskryminacja ze względu na płeć – dodatkowe punkty lub preferencje w rekrutacji dla kobiet, wykluczenie z niektórych programów rozwojowych,
- wykluczanie z rekrutacji starszych kandydatów („młody i dynamiczny zespół”).

Brak reprezentacji i widoczności

W tym obszarze respondenci zwracali uwagę na:

- brak ciał doradczych, komisji czy projektów reprezentujących interesy mężczyzn,

- niewidzialność w przestrzeni publicznej – brak wydarzeń z okazji Dnia Mężczyzn, brak kampanii profilaktycznych adresowanych do mężczyzn,
- ograniczony wpływ na politykę społeczną dotyczącą równości.

Przemoc wobec mężczyzn

Wątek przemocy wobec mężczyzn wciąż pozostaje społecznym tabu. Zarówno przemoc fizyczna, jak i psychiczna, jest rzadko zgłaszana i często bagatelizowana przez otoczenie i służby. Mężczyznom brakuje systemowych form wsparcia – mężczyźni-ofiary przemocy nie mają dostępu do schronisk i punktów wsparcia.

Najpilniejsze potrzeby

Zdaniem mężczyzn najpilniejszego wsparcia wymagają następujące obszary:

1. Zdrowie psychiczne (najczęściej wskazywany problem)

- 1) wyzwania:** problem depresji, myśli samobójczych, wypalenia zawodowego, chronicznego stresu i presji społecznej, przy jednoczesnych barierach w dostępie do pomocy: niedostatecznej liczbie specjalistów, braku programów i anonimowych form wsparcia kierowanych do mężczyzn, wstydzie przed korzystaniem z terapii,
- 2) proponowane działania:** bezpłatne i łatwo dostępne konsultacje psychologiczne i psychiatryczne, kampanie normalizujące korzystanie z pomocy, utworzenie i rozwój grup wsparcia dla mężczyzn.

2. Samotność i izolacja społeczna, które dotyczą zarówno młodych mężczyzn, jak i tych po 50. roku życia

- 1) wyzwania:** brak miejsc sprzyjających integracji, przepracowanie, rozpad związków, migracje zarobkowe,
- 2) proponowane działania:** tworzenie przestrzeni i inicjatyw sprzyjających budowaniu relacji (np. poprzez sport, kluby zainteresowań, grupy tematyczne).

3. Ojcostwo i relacje rodzinne

- 1) **wyzwania:** ograniczanie kontaktu z dziećmi, nierówne traktowanie w sądach rodzinnych, niewielkie wsparcie dla samotnych ojców, marginalizacja ojców w programach rodzicielskich,
- 2) **proponowane działania:** promowanie opieki naprzemiennej, kampanie pokazujące znaczenie roli ojca, zapewnienie wsparcia prawnego i psychologicznego dla ojców po rozstaniu.

4. Uzależnienia

- 1) **wyzwania:** nadużywanie alkoholu, narkotyków, hazardu, pornografii – często jako sposób radzenia sobie z presją, stresem i samotnością,
- 2) **proponowane działania:** programy profilaktyczne skierowane do mężczyzn, łatwiejszy dostęp do terapii uzależnień, działania edukacyjne.

5. Równe traktowanie i reprezentacja mężczyzn

- 1) **wyzwania:** nierówne traktowanie przez sądy rodzinne i w obszarze wieku emerytalnego, ograniczony dostęp do programów rozwojowych, narracja medialna pomijająca męskie problemy,
- 2) **proponowane działania:** powołanie ciał doradczych dla mężczyzn, równe traktowanie w projektach społecznych, kampanie pokazujące mężczyzn w rolach opiekuńczych i partnerskich.

Respondenci podkreślają, że problemy te są ze sobą powiązane – np. presja społeczna i brak wsparcia psychicznego zwiększają ryzyko samotności i uzależnień, a marginalizacja roli ojca pogłębia kryzys tożsamości mężczyzn. Ich zdaniem najpilniejszym działaniem jest systemowe wzmocnienie zdrowia psychicznego mężczyzn, połączone z budowaniem przestrzeni do integracji, realnym wsparciem ojcostwa i wyrównaniem warunków prawnych.

Dotychczasowe wsparcie

Zdecydowana większość respondentów wskazuje na brak wiedzy, brak widocznych działań oraz brak realnego wsparcia dla mężczyzn ze strony miasta i lokalnych organizacji pozarządowych..

W wielu wypowiedziach pojawia się emocjonalny sprzeciw wobec nierównowagi w dostępnych dla kobiet i mężczyzn formach wsparcia oraz poczucia niesprawiedliwości i braku reprezentacji męskich problemów w polityce społecznej.

Nieliczni respondenci wymieniają przykłady istniejących inicjatyw, takich jak:

- oddolne grupy wsparcia i kręgi mężczyzn,
- terapie psychologiczne,
- zajęcia sportowe,
- działalność organizacji pozarządowych (np. Fundacja Masculinum, Stowarzyszenie na Rzecz Chłopców i Mężczyzn),
- akcje zdrowotne (np. profilaktyka nowotworowa).

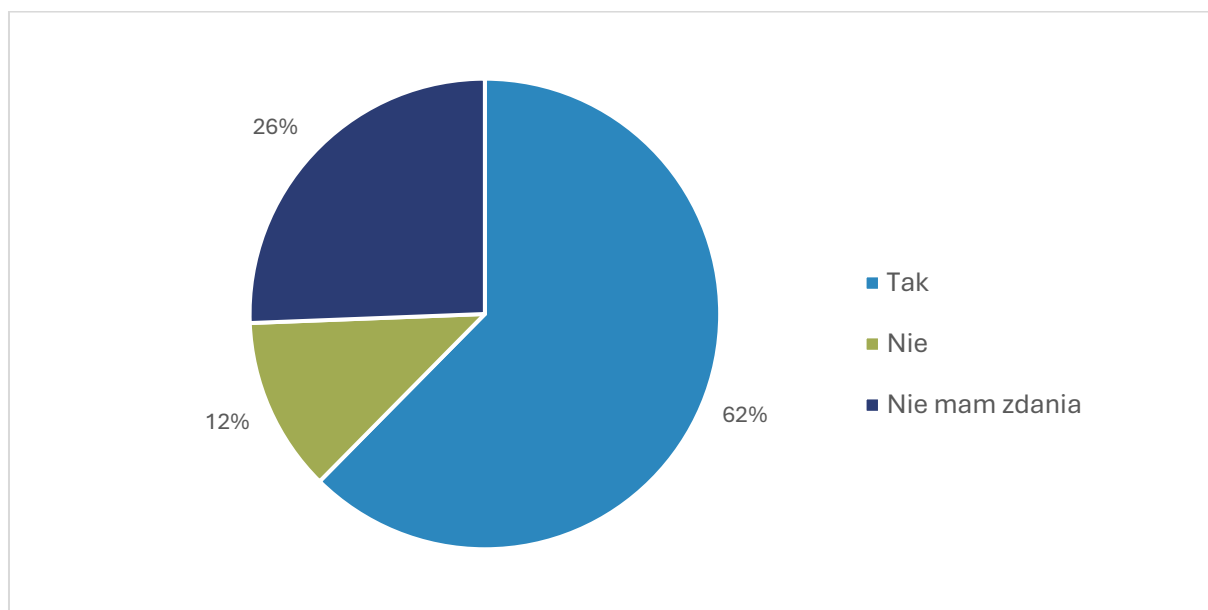
Jednak nawet tam, gdzie takie formy wsparcia funkcjonują, nie są one powszechnie znane mieszkańcom, co wskazuje na nieskuteczność miejskich działań informacyjnych.

Społeczność mężczyzn w Gdyni odczuwa deficyt wsparcia systemowego, niską dostępność usług i niewystarczające działania miasta w tej kwestii. Powszechne są dezorientacja, niedoinformowanie i frustracja.

Wskazuje to na pilną potrzebę przeglądu polityk miejskich oraz działań organizacji pozarządowych w zakresie równościowego wsparcia dla obu płci.

Rada ds. Mężczyzn w Gdyni

Wykres 23. Poparcie dla powstania Rady ds. Mężczyzn w Gdyni



Źródło danych: badanie potrzeb mężczyzn w Gdyni, n=369.

62% mężczyzn, którzy wzięli udział w badaniu, opowiada się za powołaniem w Gdyni Rady ds. Mężczyzn, 12% jest przeciw, a 26% nie ma zdania. Wyniki te są spójne z wcześniejszymi komentarzami dotyczącymi braku reprezentacji mężczyzn w polityce społecznej.

Mężczyźni oczekują, że Rada ds. Mężczyzn w Gdyni:

- będzie reprezentowała ich głos i potrzeby,
- podejmie działania na rzecz poprawy zdrowia psychicznego i relacji ojcowskich,
- stworzy widoczną przestrzeń integracji i wsparcia,
- będzie działać systemowo i uzupełniająco wobec polityk równościowych,
- wzmocni podmiotowość mężczyzn.

W Radzie powinny znaleźć się według nich osoby:

- zróżnicowane wiekowo (od młodych dorosłych po seniorów),
- w różnej sytuacji rodzinnej (ojcowie, samotni, rozwodnicy, w związkach),
- o różnorodnym doświadczeniu zawodowym (pracownicy fizyczni, umysłowi, przedstawiciele różnych branż, osoby z doświadczeniem bezrobocia lub kryzysów) i wykształceniu,
- posiadające wiedzę i praktykę w obszarach istotnych dla mężczyzn: psychologii, psychiatrii, socjologii, prawie rodzinnym, zdrowiu, edukacji, sporcie,
- z doświadczeniem w działalności społecznej (w organizacjach pozarządowych, radach dzielnic, związkach zawodowych, grupach wsparcia, inicjatywach lokalnych),
- otwarte na dialog, nastawione na realne działania,
- gotowe aktywnie pracować i poświęcić swój czas na rzecz Rady.

Kluczowe są też przejrzyste zasady naboru:

- konkurs lub otwarty nabór z jasnymi kryteriami,
- możliwość zgłaszania kandydatów przez mieszkańców, organizacje pozarządowe lub grupy mężczyzn,
- wybór przez komisję złożoną z przedstawicieli różnych środowisk.

Wnioski i rekomendacje

Ogólne wnioski

1. Zdrowie psychiczne jest kluczowym obszarem kryzysu – problemy takie jak stres, przygnębienie, depresja czy uzależnienia są znacznie częstsze niż problemy ze zdrowiem fizycznym. Dostępność i jakość pomocy psychologicznej oceniana jest nisko.
2. Ojcostwo – wielu ojców czuje, że wsparcie instytucjonalne – zarówno ze strony miasta, jak i innych instytucji – jest niewystarczające. Dotyczy to między innymi dostępności opieki nad dziećmi, elastyczności usług czy wsparcia w konfliktach rodzicielskich.
3. Życie zawodowe – większość mężczyzn jest umiarkowanie zadowolona z tej sfery życia, ale odczuwa potrzebę rozwoju kompetencji, przekwalifikowania oraz poprawy równowagi między pracą a życiem prywatnym.
4. Niewystarczająca reprezentacja mężczyzn – brak dedykowanych ciał doradczych i działań adresowanych wprost do mężczyzn potęguje poczucie braku wpływu na politykę społeczną.
5. Niska identyfikacja z lokalną społecznością – tylko 37% czuje się częścią wspólnoty, co wiąże się z barierami integracyjnymi i brakiem czasu. Wskazywany przez respondentów narastający problem samotności i izolacji społecznej świadczy o potrzebie tworzenia przestrzeni i inicjatyw sprzyjających budowaniu więzi społecznych – od sportu i rekreacji po lokalne kluby zainteresowań.

Rekomendacje

1. Wzmocnienie systemu wsparcia psychicznego

- 1) Rozwój oferty bezpłatnych konsultacji psychologicznych i psychiatrycznych.

- 2) Rozwój grup wsparcia dla mężczyzn.
- 3) Organizacja kampanii normalizujących korzystanie z pomocy.

2. Programy przeciwdziałania samotności

- 1) Rozbudowa oferty integracji społecznej.
- 2) Tworzenie miejsc i inicjatyw sprzyjających kontaktom między mężczyznami (kluby, zajęcia sportowe, grupy tematyczne).
- 3) Organizacja lokalnych wydarzeń i działań sąsiedzkich.

3. Wzmocnienie roli ojca

- 1) Promocja opieki naprzemiennej i równego traktowania w sądach rodzinnych.
- 2) Rozbudowa opieki nad dziećmi (żłobki, przedszkola, opieka awaryjna, elastyczne godziny).
- 3) Zapewnienie dostępu do wsparcia prawnego i psychologicznego dla ojców po rozstaniu.

4. Wsparcie w sferze zawodowej

- 1) Organizacja szkoleń i możliwości przekwalifikowania.
- 2) Mentoring i coaching.
- 3) Wprowadzenie rozwiązań ułatwiających zachowanie równowagi między życiem zawodowym i prywatnym.

5. Profilaktyka uzależnień i przeciwdziałanie przemocy

- 1) Realizacja programów skierowanych do mężczyzn, obejmujących zarówno profilaktykę uzależnień od substancji psychoaktywnych, jak i behawioralnych.

- 2) Systemowe wsparcie ofiar przemocy, w tym mężczyzn (schroniska, pomoc prawna).

6. Reprezentacja i wpływ na politykę

- 1) Powołanie Rady ds. Mężczyzn w Gdyni.
- 2) Włączanie perspektywy mężczyzn w projekty równościowe i społeczne.

Spis wykresów

Wykres 1. Rozkład płci respondentów	6
Wykres 2. Rozkład wieku respondentów	6
Wykres 3. Długość zamieszkania respondentów w Gdyni	7
Wykres 4. Status zawodowy respondentów	8
Wykres 5. Ocena ogólnego stanu zdrowia fizycznego respondentów	9
Wykres 6. Dbłość respondentów o profilaktykę zdrowotną	9
Wykres 7. Najbardziej przydatne formy profilaktyki według badanych	10
Wykres 8. Ocena stanu zdrowia psychicznego osób badanych w ostatnich 6 miesiącach	11
Wykres 9. Częstotliwość odczuwania silnego stresu, niepokoju lub przygnębienia wpływających na codzienne funkcjonowanie wśród respondentów	12
Wykres 10. Doświadczenie uzależnienia od substancji psychoaktywnych lub zachowań wśród respondentów	13
Wykres 11. Doświadczenie bycia obiektem przemocy domowej wśród respondentów	14
Wykres 12. Doświadczenie bycia osobą stosującą przemoc domową wśród respondentów	14
Wykres 13. Odsetek respondentów mających doświadczenie korzystania z pomocy psychologicznej lub psychiatrycznej	15
Wykres 14. Ocena dostępności i jakości wsparcia psychologicznego w Gdyni	16
Wykres 15. Formy wsparcia psychicznego najbardziej przydatne według respondentów	17
Wykres 16. Sposoby spędzania czasu wolnego przez respondentów	18
Wykres 17. Poczucie bycia częścią lokalnej społeczności wśród respondentów	20
Wykres 18. Ocena zadowolenia z własnej sytuacji zawodowej wśród respondentów	22
Wykres 19. Formy wsparcia zawodowego pomocne według respondentów	23
Wykres 20. Ocena zachowania równowagi między życiem zawodowym a prywatnym (work- life balance) wśród respondentów	24
Wykres 21. Odsetek osób deklarujących bycie ojcem wśród respondentów	27
Wykres 22. Doświadczenie konfliktów rodzicielskich wśród respondentów	30
Wykres 23. Poparcie dla powstania Rady ds. Mężczyzn w Gdyni	37

Analiza i opracowanie danych oraz raportu: Marta Otrębska, Samodzielne stanowisko
ds. praw człowieka, Urząd Miasta Gdyni