

Dobowy budżet czasu ludności w 2023 r.

27.06.2024 r.

W 2023 r. przeciętny Polak w wieku 15 lat lub więcej pracował zawodowo o 11 minut dłużej niż w 2013 r. Poświęcał także o 14 minut więcej na prace domowe, w tym na opiekę nad członkami gospodarstwa domowego, przeznaczając za to mniej czasu na odpoczynek.

W 2023 r. przeprowadzono kolejne **Badanie budżetu czasu ludności**¹. Dostarczyło ono informacji o wykorzystaniu czasu, którym dysponują w ciągu doby² mieszkańcy Polski na różne sfery życia.

Dysproporcje pomiędzy czasem trwania poświęcanym przez kobiety i mężczyzn łącznie na pracę zawodową i obowiązki domowe zmniejszyły się. W 2013 r. kobiety przeznaczały na ww. obowiązki o 15 minut więcej od mężczyzn, podczas gdy w 2023 r. – o 7 min. więcej

Zgodnie z przyjętą klasyfikacją, w Badaniu budżetu czasu ludności wyróżnia się 10 głównych grup czynności:

- 1) **Czynności związane z zaspokojeniem potrzeb fizjologicznych**, do których zaliczono sen, jedzenie, ubieranie się, czas przeznaczony na higienę osobistą, jak również korzystanie z usług w zakresie potrzeb osobistych, takich jak wizyty lekarskie i stomatologiczne, czy w salonach fryzjerskich i kosmetycznych.

Dla potrzeb analitycznych, zagregowano dane dla czterech grup czynności (od 2 do 5) i zaliczono je do czasu **obowiązku** (obejmuje on także obowiązki podejmowane dobrowolnie):

- 2) **Praca zawodowa**;
- 3) **Nauka** (w szkole i na uczelni oraz w czasie wolnym);
- 4) **Prace domowe i opieka nad członkami gospodarstwa domowego**, obejmująca m.in. przygotowanie posiłków, utrzymanie porządku, pranie, zakupy, korzystanie z usług handlowych i administracyjnych, opiekę nad dziećmi, osobami niepełnosprawnymi i starszymi;
- 5) **Wolontariat, pomoc innym, praktyki religijne** (w tym pomoc członkom rodziny będącym członkami innych gospodarstw domowych, pomoc przyjaciołom i znajomym).

Dla potrzeb analitycznych, zagregowano dane dla czterech grup czynności (od 6 do 9) i zaliczono je do czasu **odpoczynku**:

- 6) **Korzystanie ze środków masowego przekazu** (oglądanie telewizji i filmów, czytanie, słuchanie muzyki i radia);
 - 7) **Życie towarzyskie, uczestnictwo w rozrywce i kulturze** (w tym spotkania towarzyskie, rozmowy telefoniczne, komunikacja w formie elektronicznej, uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych i sportowych, zwiedzanie muzeów i galerii sztuki, odpoczynek bierny);
 - 8) **Zamiatowania osobiste i korzystanie z komputera i Internetu** (w tym hobby, poszukiwanie informacji w Internecie, gry towarzyskie, komputerowe);
 - 9) **Uczestnictwo w sporcie i rekreacji**.
- 10) **Dojazdy i dojścia**, obejmujące przemieszczanie się w różnych celach, oraz inne nieokreślone czynności niezaliczone do grup 1-9.

¹ Poprzednie Badanie budżetu czasu ludności przeprowadzono w 2013 r., a jego wyniki zostały opublikowane w opracowaniu *Budżet czasu ludności 2013, część I*, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa 2015 oraz *Budżet czasu ludności 2013, część II*, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa 2016.

² Zastosowano dobowe dzienniczki budżetu czasu, czynności notowane były w ramach 10-minutowych przedziałów.

W celu precyzyjnego opisu budżetu czasu posłużono się trzema miarami³: **przeciętnym czasem trwania czynności** i wyliczoną na jego podstawie strukturą doby, **przeciętnym czasem wykonywania czynności** oraz **odsetkiem osób wykonujących czynności**. Opis wskaźników zastosowanych do charakterystyki wykorzystania czasu znajduje się w ramce zamieszczonej poniżej.

Wskaźniki zastosowane do prezentacji wyników Badania budżetu czasu ludności

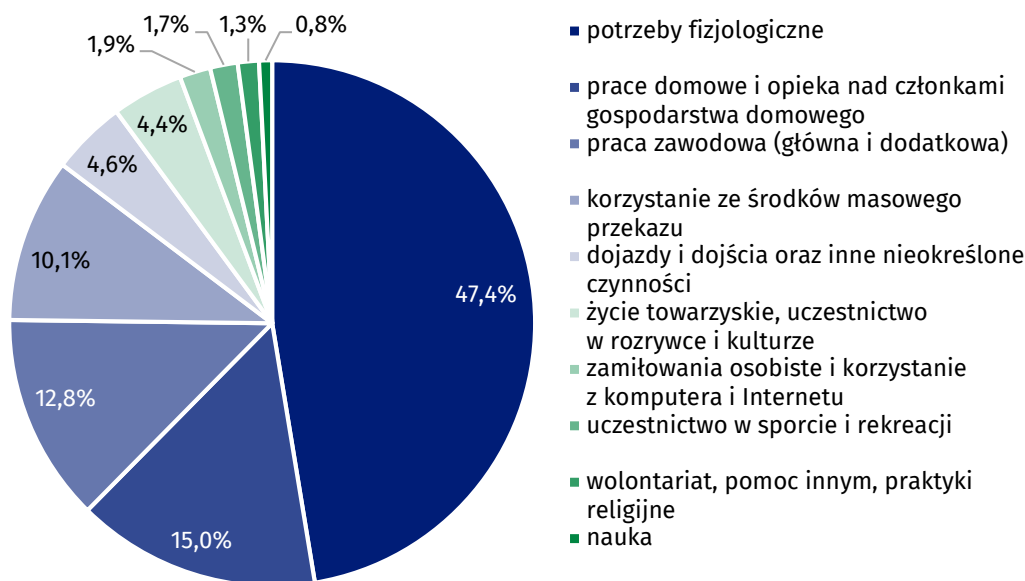
- 1) Przeciętny czas trwania czynności (w godzinach i minutach na 1 osobę, w ciągu doby) – liczony dla wszystkich osób bez względu na to czy wykonywały konkretną czynność, czy nie.
- 2) Przeciętny czas wykonywania czynności (w godzinach i minutach na 1 osobę wykonującą czynność, w ciągu doby) – liczony dla tych osób, które konkretną czynność wykonywały w badanym czasie.
- 3) Odsetek osób wykonujących czynności – liczba osób wykonujących konkretną czynność w czasie badania podzielona przez liczbę wszystkich osób.

Jak wyglądają 24 godziny z życia przeciętnego Polaka⁴?

W 2023 r prawie połowę doby (47,4%) Polacy w wieku 15 lat lub więcej przeznaczali na zaspokojenie potrzeb fizjologicznych, a 29,9% doby zajmowało im wykonywanie różnego typu obowiązków (w tym także podejmowanych dobrowolnie). Na odpoczynek poświęcali 18,1% doby, a 4,6% zajmowało im przemieszczanie się⁵. Pełna struktura doby przeciętnego Polaka została zaprezentowana na Wykresie 1.

Przeciętny czas trwania pracy zawodowej wyniósł w 2023 r. 12,8% doby, a prac domowych – łącznie z opieką nad dziećmi i innymi członkami gospodarstwa domowego – 15,0% doby

Wykres 1. Struktura doby przeciętnego Polaka w wieku 15 lat lub więcej w 2023 r.



Przeciętny czas przeznaczany na prace domowe, w tym opiekę nad członkami gospodarstwa domowego (15,0% doby) był dłuższy od czasu poświęcanego na pracę zawodową (12,8%). W ramach odpoczynku najwięcej czasu (10,1%) zajmowało korzystanie ze środków masowego przekazu, a w drugiej kolejności – życie towarzyskie, uczestnictwo w rozrywce i kulturze (4,4%).

³ Przedstawiona analiza dotyczy tzw. *czynności głównych* wykonywanych przez osoby biorące udział w badaniu. Respondenci mogli wskazać również drugą czynność towarzyszącą głównej (np. czytanie jako czynności towarzyszącej podróży).

⁴ Dane dotyczące spędzania czasu przez mieszkańców Polski zostały obliczone jako wskaźnik przeciętnego czasu trwania czynności.

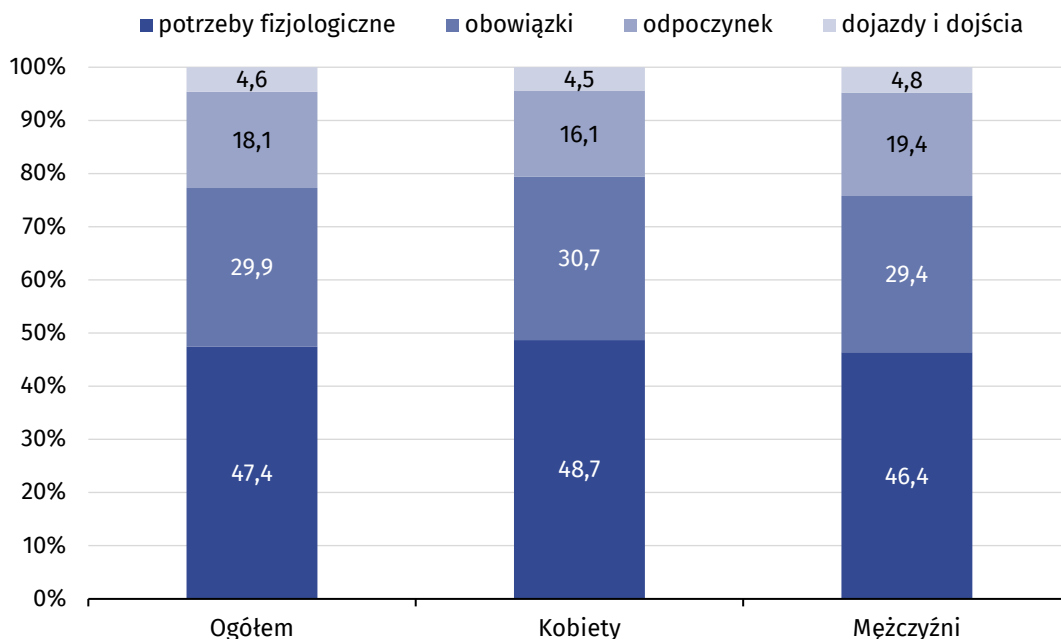
⁵ Kategoria ta obejmuje dojazdy i dojścia do pracy, do szkoły i na uczelnię, w innych celach, jak również inne nieokreślone czynności. Zajmują one przeciętnie znikomą część doby (0,2%) i z tego powodu nie zostały wyodrębnione jako oddzielna, jedenasta grupa czynności.

Czy dobowe budżety czasu kobiet i mężczyzn różnią się?

Z porównania struktury dobowego budżetu czasu kobiet (K) i mężczyzn (M) w wieku 15 lat lub więcej wynika, że kobiety nieco więcej czasu poświęcały na czynności fizjologiczne (K – 48,7%, M – 46,4% doby) oraz na różnego rodzaju obowiązki (K – 30,7%, M – 29,4% doby), wymienione w ramce na str. 1 (punkty 2–5). Kobiety, mniej czasu niż mężczyźni przeznaczają na odpoczynek (K – 16,1%, M – 19,4% doby).

Mężczyźni przeznaczali na pracę zawodową więcej czasu niż kobiety. Różnica w strukturze doby wyniosła 6,2 p. proc. (K – 10,2% doby, M – 16,4% doby)

Wykres 2. Czas obowiązku i czas odpoczynku w strukturze doby kobiet i mężczyzn w wieku 15 lat lub więcej w 2023 r.

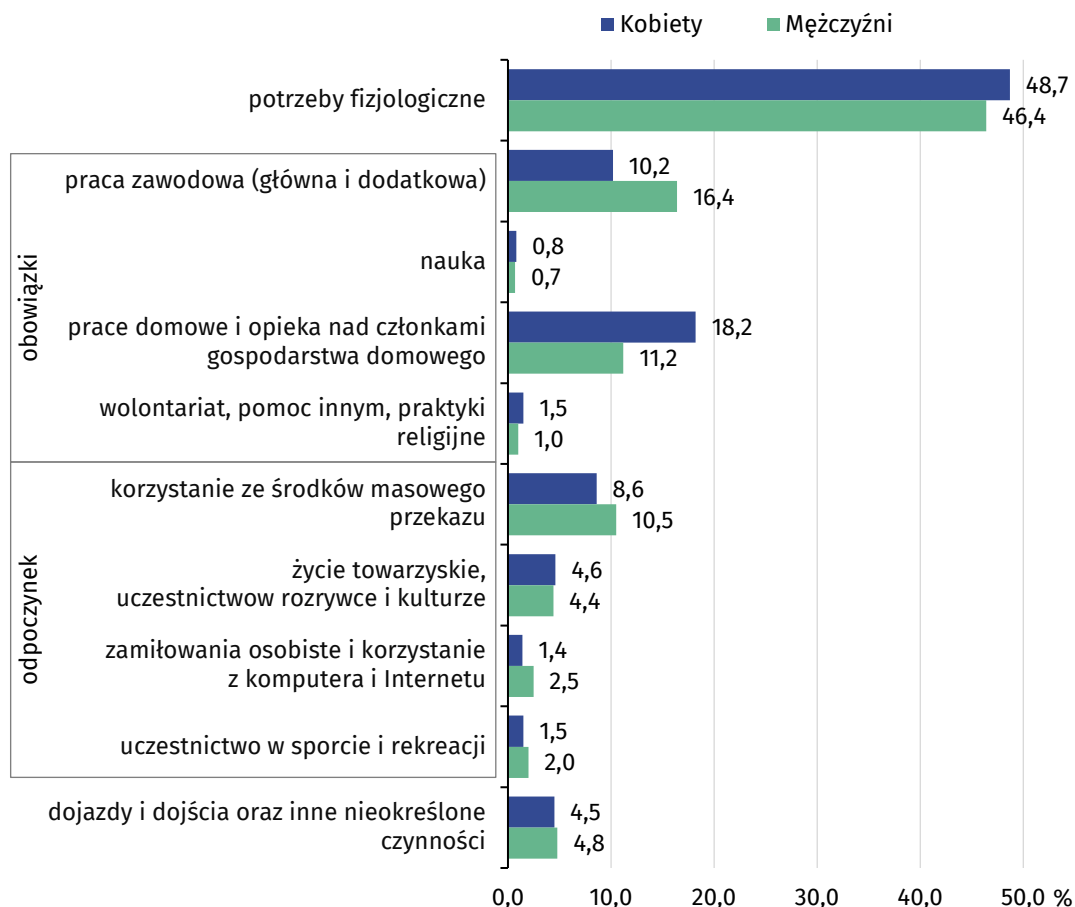


W 2023 r. kobiety poświęcały więcej czasu na obowiązki, co wynika przede wszystkim z przeznaczania przez nie większej ilości czasu na prace domowe i opiekę nad członkami gospodarstwa domowego (K – 18,2%, M – 11,2% doby). Natomiast mężczyźni więcej czasu przeznaczali na pracę zawodową (K – 10,2%, M – 16,4% doby). Gdy jednak zsumujemy czas poświęcony pracy zawodowej oraz pracy domowej i opiece nad członkami gospodarstwa domowego to wartości te są podobne (K – 28,4%, M – 27,6%) – na tego typu obowiązki kobiety poświęcały przeciętnie nieco więcej czasu (o 0,8 p. proc w strukturze doby).

Prace domowe i opieka nad członkami gospodarstwa domowego zajmowały więcej czasu kobietom niż mężczyznom. Różnica wyniosła 7,0 p. proc. (K – 18,2% doby, M – 11,2% doby)

W ramach odpoczynku mężczyźni dłużej niż kobiety korzystali ze środków masowego przekazu (K – 8,6%, M – 10,5% doby). Mężczyźni również nieco więcej czasu przeznaczali na zmiłowania osobiste i korzystanie z komputera i Internetu (K – 1,4%, M – 2,5% doby) oraz na uczestnictwo w sporcie i rekreacji (K – 1,5%, M – 2,0% doby). Z drugiej strony kobiety poświęcały więcej czasu na wolontariat, pomoc innym, praktyki religijne (K – 1,5%, M – 1,0% doby).

Wykres 3. Struktura doby kobiet i mężczyzn w wieku 15 lat lub więcej w 2023 r. (w %)



Czy dobowy budżet czasu zmienia się wraz z wiekiem?⁶

Ilość czasu poświęcanego na czynności fizjologiczne, obowiązki, odpoczynek oraz dojazdy i dojsca zmienia się w zależności od wieku. Dla kolejnych grup wieku w przedziale od 10 do 44 lat widoczny jest stopniowo rosnący udział obowiązków, przy jednoczesnym malejącym udziale czasu poświęcanego na odpoczynek i potrzeby fizjologiczne. Osoby najmłodsze tj. w grupie wieku 10-14 lat na obowiązki poświęcały 23,9% doby, na odpoczynek 20,6%, a na czynności fizjologiczne 51,0% doby. Natomiast osoby w średnim wieku, tj. w wieku 35-44 lata przeciętnie najwięcej czasu spośród wszystkich grup wieku przeznaczają na obowiązki (36,5% doby), natomiast najmniej czasu na odpoczynek (13,5%) i na czynności fizjologiczne (44,5% doby).

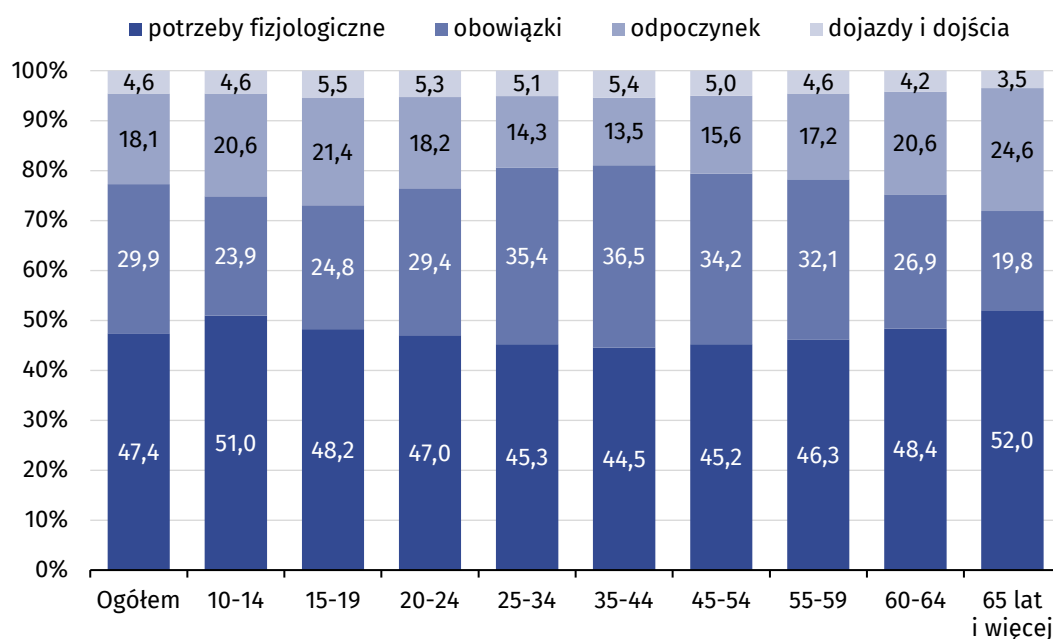
Wśród osób w wieku 45 lat lub więcej czas przeznaczony na obowiązki wraz z wiekiem stopniowo skracał się, natomiast wydłużał się czas poświęcany na odpoczynek i czynności fizjologiczne. Osoby w wieku 65 lat lub więcej na obowiązki przeznaczają 19,8% doby, na odpoczynek 24,6%, a na czynności fizjologiczne – 52,0% doby.

Najwięcej czasu na dojazdy i dojsca przeznaczają osoby w grupach wieku od 15 do 44 lat (5,1–5,5% doby). W grupie wieku 10-14 lat stanowił on 4,6% doby, a od 45 roku życia w kolejnych grupach wieku był on coraz krótszy, od 5,0% doby w grupie osób wieku 45-54 lata do 3,5% doby w grupie wieku 65 lat lub więcej.

Najwięcej czasu na obowiązki, przeciętnie 36,5% doby, przeznaczają osoby w wieku 35-44 lata. Natomiast osoby w wieku 65 lat lub więcej poświęcały średnio najwięcej czasu na zaspokojenie potrzeb fizjologicznych (52,0% doby) oraz na odpoczynek (24,6% doby)

⁶ Przy analizowaniu wyników badania w grupie wieku 10-14 należy wziąć pod uwagę, że wyniki dla grupy czynności obejmującej wolontariat, pomoc innym i praktyki religijne zostały obliczone na podstawie 48 dzienników. Praca zawodowa w tej grupie występuje w znikomej liczbie przypadków, z tego powodu wyniki dla tej grupy czynności nie są publikowane.

Wykres 4. Czas obowiązków i czas odpoczynku w strukturze doby według wieku w 2023 r.



Analizując bardziej szczegółowo czas poświęcony na obowiązki widoczne jest, że w grupach wieku 10–14 oraz 15–19 lat obejmował on przede wszystkim naukę, na którą osoby z tych grup wieku przeznaczają około 18% doby. W grupie wieku 15–19 lat na pracę zawodową przeznaczano przeciętnie 1,7% doby.

W kolejnych grupach wieku czas przeznaczony na naukę, obejmującą poza formalną edukacją szkolną i na wyższych uczelniach również uczestnictwo w różnego rodzaju kursach, skracał się do 4,6% doby w grupie wieku 20–24 lat i do 0,5% doby w grupie wieku 25–34 lat. Wśród osób w wieku 35 lat lub więcej czas przeznaczony na naukę był nieznaczny (0,1–0,2% doby).

Czas przeznaczony na pracę zawodową wydłużał się wraz z wiekiem wśród osób w wieku od 20 do 54 lat. W grupie wieku 20–24 lata stanowił 13,8% doby, zaś w grupie wieku 45–54 lat osiągał 19,2% doby. Następnie skracał się do 1,6% doby w grupie wieku 65 lat lub więcej.

Prace domowe i opieka nad członkami gospodarstwa domowego pochłaniały najwięcej czasu osobom w wieku 25 lat lub więcej (około 14–16% doby), podczas gdy osoby w wieku 20–24 lata poświęcały na takie prace 10,4% doby.

Czas poświęcony na wolontariat, pomoc innym i praktyki religijne stanowił 0,4–0,6% doby wśród osób w wieku od 15 do 44 lat, wzrastając stopniowo wśród osób w wieku 45 lat lub więcej do 2,3% doby wśród osób najstarszych (w wieku 65 lat lub więcej).

W ramach czasu poświęcanego na odpoczynek, można wyróżnić dwa wzorce aktywności w zależności od grupy czynności. Czas przeznaczony na korzystanie ze środków masowego przekazu wydłużał się wraz z wiekiem, osiągając największą wartość wśród osób najstarszych, tj. w wieku 65 lat lub więcej. Natomiast czas przeznaczony na pozostałe grupy czynności (życie towarzyskie, uczestnictwo w rozrywce i kulturze; zamiłowania osobiste i korzystanie z komputera i Internetu, jak również uczestnictwo w sporcie i rekreacji) był najdłuższy wśród osób młodych (grupa wieku 10–24 lata).

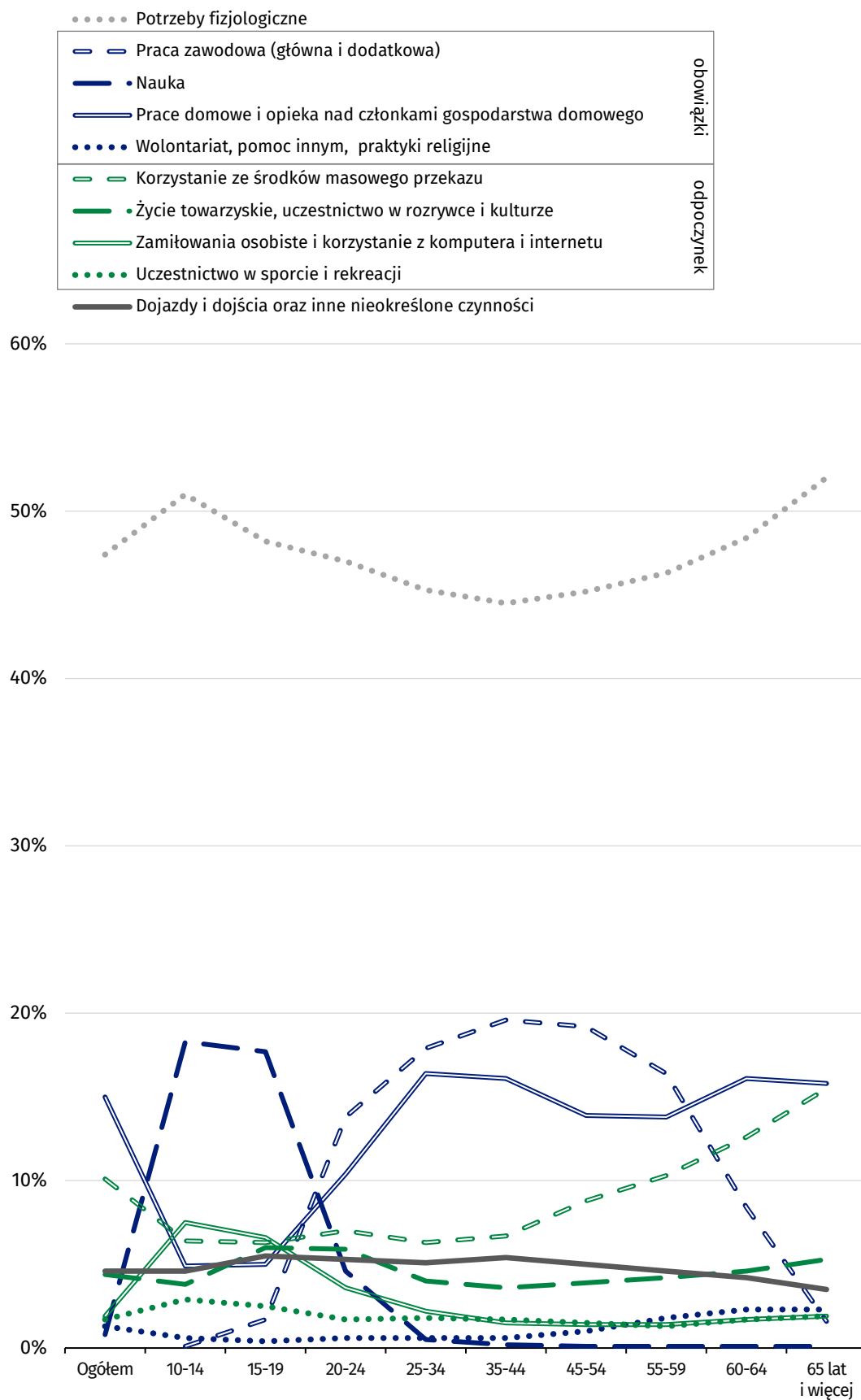
Korzystanie ze środków masowego przekazu zajmowało 6–7% doby osobom w wieku 10–44 lata, wzrastając stopniowo wraz z wiekiem do 15,5% wśród osób w wieku 65 lat lub więcej.

Najwięcej czasu na życie towarzyskie, uczestnictwo w rozrywce i kulturze przeznaczają osoby w wieku 15–24 lat (około 6% doby). Osobom w wieku 10–14 lat oraz 25 lat lub więcej czynności te zajmowały około 4–5% doby.

Czas przeznaczony na zamiłowania osobiste i korzystanie z komputera i Internetu zmniejszał się od 7,5% wśród dzieci w wieku 10–14 do 3,6% wśród osób w wieku 20–24 lata. Wśród osób w wieku 25 lat lub więcej czynności te zajmowały 1–2% doby.

Uczestnictwo w sporcie i rekreacji zajmowało 2,9% doby dzieciom w wieku 10–14 lat, 2,5% – młodzieży w wieku 15–19 lat, natomiast wśród osób w wieku 25 lat lub więcej – 1–2% doby.

Wykres 5. Struktura doby według wieku osób w 2023 r. (na podstawie czasu trwania czynności)



Jak dużo osób wykonuje różne czynności i jak długo są one wykonywane?

Przedstawiony w poprzednim rozdziale uśredniony obraz spędzania czasu przez mieszkańców Polski w wieku 15 lat lub więcej, ogółem oraz w zależności od płci i wieku, można uzupełnić o informacje o odsetku osób wykonujących czynności i przeciętnym czasie ich wykonywania.

Wszyscy Polacy (100% badanej populacji) wykonywali czynności fizjologiczne, poświęcając na nie przeciętnie 11 godz. 22 min. Sen zajmował nam przeciętnie 8 godz. 33 min., jedzenie i picie 1 godz. 41 min., a mycie i ubieranie się 1 godz. 1 min. dziennie.

W dniach, w których respondenci uczestniczyli w badaniu, 40,3% osób wykonywało pracę zawodową⁷, średnio przez 7 godz. 38 min. dziennie. Na naukę swój czas poświęcało 4,2% osób, co zajmowało im średnio 4 godz. 14 min. dziennie.

Prace domowe i czynności opiekuńcze wykonywało 93,2% osób poświęcając na nie przeciętnie 3 godz. 52 min. dziennie. W ramach tej grupy czynności wyróżnić można podkategorie. Najwyższy odsetek osób (78,2%) zajmował się obróbką żywności (przygotowywaniem posiłków, przetworów i zapasów oraz zmywaniem), przeznaczając na to średnio 1 godz. 36 min. dziennie. Znacznie mniej osób (55,1%) angażowało się w utrzymanie porządku, poświęcając na to w ciągu doby przeciętnie 1 godz. 11 minut. Natomiast dziećmi do lat 18 opiekowało się 23,0% osób, co wymagało średnio 2 godz. 28 min. dziennie.

Na wolontariat, pomoc innym lub praktyki religijne poświęcało czas 19,6% osób, co zajmowało im przeciętnie 1 godz. 37 min. dziennie.

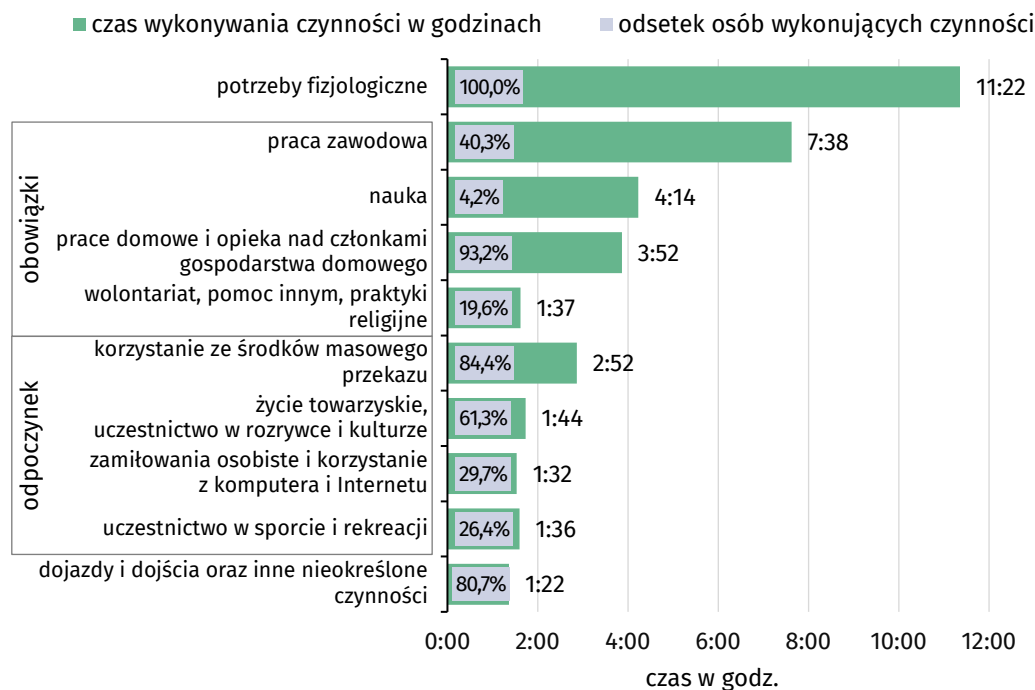
Biorąc pod uwagę czas odpoczynku zaobserwowano, że najwięcej osób (84,4%) korzystało ze środków masowego przekazu, poświęcając na to przeciętnie 2 godz. 52 min. dziennie. W życiu towarzyskim, w rozrywce i kulturze uczestniczyło 61,3% osób, przeznaczając na te czynności średnio 1 godz. 44 min. dziennie. Znacznie mniej osób, poniżej 30%, rozwijało zamiłowania osobiste lub korzystało z komputera lub Internetu oraz uczestniczyło w sporcie lub rekreacji. Czynności zaliczone do każdej z tych grup zajmowały im średnio po około 1,5 godz. dziennie.

W dojazdy i dojścia zaangażowanych było 80,7% osób, zajmowało im to średnio 1 godz. 22 min. dziennie.

Zdecydowana większość Polaków w wieku 15 lat lub więcej (93,2%) angażowała się w wykonywanie różnych prac domowych, włączając w to opiekę nad członkami gospodarstwa domowego. Czynności te zajmowały im średnio 3 godz. 52 min. dziennie

Najbardziej popularną formą wypoczynku było korzystanie ze środków masowego przekazu. Zaliczane do nich czynności, takie jak oglądanie telewizji i filmów, czytanie, słuchanie radia i muzyki, wykonywało 84,4% osób w wieku 15 lat lub więcej przez przeciętnie 2 godz. 52 min. dziennie

Wykres 6. Czas wykonywania czynności i odsetek osób wykonujących je w wieku 15 lat lub więcej w 2023 r.



⁷ W Badaniu budżetu czasu odsetek osób wykonujących pracę ogranicza się jedynie do osób, które wykonywały pracę w dniu badania (nie uwzględnia natomiast osób, które pomimo zatrudnienia, w dniu badania nie wykonywały pracy). Ponadto zgodnie z metodologią badania respondenci opisywali 2 dni: jeden spośród dni poprzednich od poniedziałku do piątku, drugim zaś była sobota lub niedziela.

Jak zmienił się sposób spędzania czasu przez Polaków w ciągu ostatnich 10 lat?

W porównaniu z poprzednim Badaniem budżetu czasu, przeprowadzonym w 2013 r., zaobserwowano wydłużenie się przeciętnego czasu trwania czynności związanych z:

- pracami domowymi i opieką nad członkami gospodarstwa domowego (o 14 min.),
- pracą zawodową (o 11 min.),
- zaspokojeniem potrzeb fizjologicznych (o 9 min.).

Natomiast skrócił się średni czas trwania czynności przeznaczany na:

- naukę (o 12 min.),
- korzystanie ze środków masowego przekazu (o 11 min.),
- życie towarzyskie, korzystanie z rozrywki i kultury (o 7 min.).

Porównanie wyników z badania przeprowadzonego w 2023 r. z danymi z 2013 roku pozwala stwierdzić, że więcej czasu poświęciliśmy na pracę zawodową oraz obowiązki domowe, w tym na opiekę nad dziećmi i innymi członkami gospodarstwa domowego. Odbywało się to jednak kosztem czynności wykonywanych w czasie wolnym, takich jak korzystanie ze środków masowego przekazu, czy życie towarzyskie i korzystanie z rozrywki i kultury.

Zaobserwowane tendencje zmian były zróżnicowane wśród kobiet i mężczyzn. Wydłużenie się czasu trwania pracy zawodowej dotyczyło w dużo większym stopniu kobiet (średnio o 21 min.) niż mężczyzn (przeciętnie o 10 min.). Natomiast wydłużenie się czasu przeznaczonego na prace domowe i opiekę nad członkami gospodarstwa domowego (czas trwania) odnosiło się generalnie do mężczyzn (średnio o 20 min.). W przypadku kobiet czas poświęcony na te czynności zmienił się w bardzo niewielkim stopniu (wzrost przeciętnie o 1 min.).

W 2013 r. różnica pomiędzy sumą przeciętnego czasu trwania pracy zawodowej i domowej kobiet i mężczyzn wyniosła 15 min. Natomiast w 2023 r. różnica ta zmniejszyła się do 7 min., ponieważ łączny czas obu rodzajów pracy mężczyzn wydłużył się bardziej niż w przypadku kobiet. Można zatem stwierdzić, że zmniejszyły się dysproporcje pomiędzy kobietami a mężczyznami w zakresie łącznego przeciętnego czasu trwania pracy zawodowej i prac domowych.

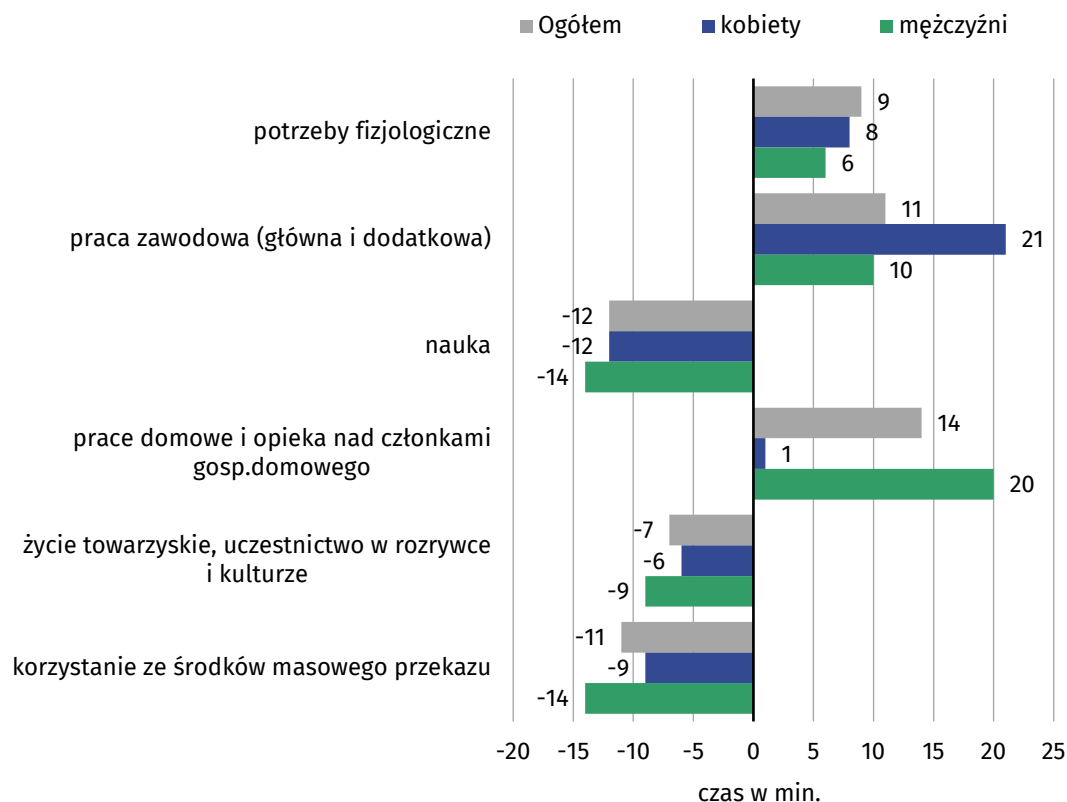
Czas odpoczynku (przeciętny czas trwania) skrócił się bardziej w przypadku mężczyzn niż kobiet. Mężczyźni przeznaczali w 2023 r. średnio o 14 min. mniej na korzystanie ze środków masowego przekazu niż w 2013 r., podczas gdy w przypadku kobiet czas przeznaczony na te czynności skrócił się średnio o 9 minut. Podobnie było w przypadku życia towarzyskiego, uczestnictwa w rozrywce i kulturze. Mężczyźni poświęcali na te czynności przeciętnie o 9 min. mniej niż w 2013 r., a kobiety o 6 min. mniej. Natomiast w przypadku zamiłowań osobistych i korzystania z komputera i Internetu zmiany czasu trwania czynności pomiędzy latami 2013 i 2023 były mniej znaczące. W rezultacie mężczyźni przeznaczali w 2023 r. na odpoczynek średnio 38 minut dłużej od kobiet (w 2013 r. różnica ta wyniosła 41 minut).

Tendencje zmian w dobowym budżecie czasu Polaków w wieku 15 lat lub więcej w latach 2013–2023 były zbieżne z tendencjami występującymi w latach 2003/2004–2013. Można wyciągnąć wniosek, że w XXI wieku pracujemy coraz dłużej (dotyczy to zarówno pracy zawodowej, jak i prac domowych oraz opieki nad członkami gospodarstwa domowego) i coraz więcej czasu poświęcamy na zaspokojenie potrzeb fizjologicznych. Jednocześnie coraz mniej czasu poświęcamy na naukę⁸, korzystanie ze środków masowego przekazu, rozrywkę i kulturę oraz krócej uczestniczymy w życiu towarzyskim.

W 2023 r. czas przeznaczany przez mężczyzn na prace domowe (czas trwania czynności) wydłużył się o 20 min, w tym przeciętnie 2 min. dłużej przeznaczali oni na opiekę nad dziećmi niż w 2013 r.

⁸ Skrócenie się przeciętnego czasu trwania nauki wynika zarówno z krótszego przeciętnego czasu wykonywania tej czynności, jak i zmniejszenia się odsetka osób wykonywujących ją. Wiąże się to ze zmianą struktury demograficznej ludności w ciągu ostatnich 10 lat.

Wykres 7. Zmiana czasu trwania wybranych⁹ grup czynności dla osób w wieku 15 lat lub więcej między latami 2013 i 2023 (w min.)



Zmiany średniego czasu trwania czynności mogą być konsekwencją wzrastającego albo malejącego odsetka osób wykonujących te czynności lub dłuższego albo krótszego czasu ich wykonywania.

Wyniki Badania budżetu czasu ludności (wraz z porównaniem z 2013 r.) w odniesieniu do poszczególnych miar i grup czynności opisanych w niniejszej informacji sygnałnej zostały przedstawione w Tablicy 1 (poniżej).

W przypadku cytowania danych Głównego Urzędu Statystycznego prosimy o zamieszczenie informacji: „Źródło danych GUS”, a przypadku publikowania obliczeń dokonanych na danych opublikowanych przez GUS prosimy o zamieszczenie informacji: „Opracowanie własne na podstawie danych GUS”.

⁹ Zmiany czasu trwania dla pozostałych grup czynności były niewielkie, nie przekraczały 3 min.

Tablica 1. Budżet czasu ludności w wieku 15 lat lub więcej – porównanie lat 2013 i 2023.

Wyszczególnienie	Osoby ogółem		Kobiety		Mężczyźni	
	2013	2023	2013	2023	2013	2023
PRZECIĘTNY CZAS TRWANIA CZYNNOŚCI (w godzinach i minutach)						
POTRZEBY FIZJOLOGICZNE	11,13	11,22	11,25	11,33	11,00	11,06
w tym: Sen	8,36	8,32	8,42	8,38	8,29	8,25
Jedzenie i picie	1,34	1,40	1,36	1,40	1,33	1,39
Mycie się, ubieranie się	0,57	1,00	1,00	1,04	0,52	0,55
PRACA ZAWODOWA (GŁÓWNA I DODATKOWA)	2,53	3,04	2,04	2,25	3,46	3,56
NAUKA	0,23	0,11	0,23	0,11	0,24	0,10
PRACE DOMOWE i OPIEKA NAD CZŁONKAMI GOSPODARSTWA DOMOWEGO	3,22	3,36	4,18	4,19	2,21	2,41
w tym: Obróbka żywności	1,10	1,15	1,42	1,40	0,34	0,43
Utrzymanie porządku	0,40	0,39	0,46	0,45	0,33	0,31
Zakupy i korzystanie z usług	0,23	0,26	0,27	0,29	0,19	0,23
Opieka nad dziećmi	0,33	0,34	0,45	0,44	0,20	0,22
WOLONTARIAT, POMOC INNYM, PRAKTYKI RELIGIJNE	0,21	0,19	0,25	0,22	0,17	0,15
w tym: Nieformalna pomoc dla innych gospodarstw domowych	0,09	0,09	0,11	0,10	0,08	0,08
Praktyki i działalność religijna	0,11	0,09	0,13	0,11	0,08	0,07
ŻYCIE TOWARZYSKIE, UCZESTNICTWO W ROZRYWCE I KULTURZE	1,11	1,04	1,11	1,05	1,12	1,03
w tym: Życie towarzyskie	0,50	0,38	0,51	0,40	0,49	0,36
UCZESTNICTWO W SPORCIE I REKREACJI	0,24	0,25	0,21	0,21	0,27	0,30
w tym: Ćwiczenia fizyczne	0,22	0,24	0,20	0,21	0,23	0,28
ZAMIŁOWANIA OSOBISTE I KORZYSTANIE Z KOMPUTERA I INTERNETU	0,30	0,27	0,22	0,20	0,40	0,36
w tym: Korzystanie z komputera, Internetu	0,17	0,13	0,12	0,09	0,23	0,19
KORZYSTANIE ZE ŚRODKÓW MASOWEGO PRZEKAZU	2,36	2,25	2,29	2,20	2,45	2,31
w tym: Czytanie	0,21	0,19	0,25	0,23	0,17	0,14
Oglądanie telewizji i filmów	2,09	2,04	1,58	1,55	2,21	2,15
DOJAZDY I DOJŚCIA ORAZ INNE NIEOKREŚLONE CZYNNOŚCI	1,06	1,06	1,03	1,04	1,09	1,09
w tym: Dojazdy i dojeżdżania	1,03	1,04	1,00	1,02	1,06	1,07

Tablica 1. Budżet czasu ludności w wieku 15 lat lub więcej – porównanie lat 2013 i 2023 (cd.)

Wyszczególnienie	Osoby ogółem		Kobiety		Mężczyźni	
	2013	2023	2013	2023	2013	2023
PRZECIĘTNY CZAS TRWANIA CZYNNOŚCI (w %)						
POTRZEBY FIZJOLOGICZNE	46,8	47,4	47,5	48,7	45,8	46,4
w tym: Sen	35,9	35,6	36,2	36,4	35,3	35,2
Jedzenie i picie	6,5	4,4	6,7	4,5	6,5	6,9
Mycie się, ubieranie się	4,0	4,2	4,2	4,5	3,6	3,8
PRACA ZAWODOWA (GŁÓWNA I DODATKOWA)	12,0	12,8	8,6	10,2	15,7	16,4
NAUKA	1,6	0,8	1,6	0,8	1,7	0,7
PRACE DOMOWE i OPIEKA NAD CZŁONKAMI GOSPODARSTWA DOMOWEGO	14,0	15,0	17,9	18,2	9,8	11,2
w tym: Obróbka żywności	4,9	5,2	7,1	7,0	2,4	3,0
Utrzymanie porządku	2,8	2,7	3,2	3,2	2,3	2,2
Zakupy i korzystanie z usług	1,6	1,8	1,9	2,0	1,3	1,6
Opieka nad dziećmi	2,3	2,4	3,1	3,1	1,4	1,5
WOLONTARIAT, POMOC INNYM, PRAKTYKI RELIGIJNE	1,5	1,3	1,7	1,5	1,2	1,0
w tym: Nieformalna pomoc dla innych gospodarstw domowych	0,6	0,6	0,8	0,7	0,6	0,6
Praktyki i działalność religijna	0,8	0,6	0,9	0,8	0,6	0,5
ŻYCIE TOWARZYSKIE, UCZESTNICTWO W ROZRYWCE I KULTURZE	4,9	4,4	4,9	4,6	5,0	4,4
w tym: Życie towarzyskie	3,5	2,6	3,5	2,8	3,4	2,5
UCZESTNICTWO W SPORCIE I REKREACJI	1,7	1,7	1,5	1,5	1,9	2,0
w tym: Ćwiczenia fizyczne	1,5	1,7	1,4	1,5	1,6	2,0
ZAMIŁOWANIA OSOBISTE I KORZYSTANIE Z KOMPUTERA I INTERNETU	2,1	1,9	1,5	1,4	2,8	2,5
w tym: Korzystanie z komputera, Internetu	1,2	0,9	0,8	0,6	1,6	1,3
KORZYSTANIE ZE ŚRODKÓW MASOWEGO PRZEKAZU	10,8	10,1	10,3	8,6	11,5	10,5
w tym: Czytanie	1,5	1,3	1,7	1,6	1,2	1,0
Oglądanie telewizji i filmów	9,0	8,6	8,2	8,1	9,8	9,4
DOJAZDY I DOJŚCIA ORAZ INNE NIEOKREŚLONE CZYNNOŚCI	4,6	4,6	4,4	4,5	4,8	4,8
w tym: Dojazdy i dojsścia	4,4	4,4	4,2	4,4	4,6	4,8

Tablica 1. Budżet czasu ludności w wieku 15 lat lub więcej – porównanie lat 2013 i 2023 (cd.)

Wyszczególnienie	Osoby ogółem		Kobiety		Mężczyźni	
	2013	2023	2013	2023	2013	2023
PRZECIĘTNY CZAS WYKONYWANIA CZYNNOŚCI (w godzinach i minutach)						
POTRZEBY FIZJOLOGICZNE	11,13	11,22	11,25	11,33	11,00	11,06
w tym: Sen	8,36	8,33	8,42	8,38	8,29	8,25
Jedzenie i picie	1,35	1,41	1,36	1,41	1,34	1,40
Mycie się, ubieranie się	0,57	1,01	1,01	1,05	0,53	0,56
PRACA ZAWODOWA (GŁÓWNA I DODATKOWA)	7,38	7,38	7,02	7,17	8,03	7,57
NAUKA	5,13	4,14	5,02	4,13	5,25	4,16
PRACE DOMOWE i OPIEKA NAD CZŁONKAMI GOSPODARSTWA DOMOWEGO	3,42	3,52	4,27	4,28	2,46	3,01
w tym: Obróbka żywności	1,34	1,36	1,53	1,52	1,01	1,08
Utrzymanie porządku	1,10	1,11	1,09	1,11	1,12	1,10
Zakupy i korzystanie z usług	0,51	0,57	0,51	0,57	0,52	0,56
Opieka nad dziećmi	2,25	2,28	2,47	2,44	1,49	1,59
WOLONTARIAT, POMOC INNYM, PRAKTYKI RELIGIJNE	1,35	1,37	1,35	1,36	1,35	1,41
w tym: Nieformalna pomoc dla innych gospodarstw domowych	2,12	2,12	2,10	2,11	2,14	2,14
Praktyki i działalność religijna	1,08	1,06	1,08	1,05	1,07	1,06
ŻYCIE TOWARZYSKIE, UCZESTNICTWO W ROZRYWCE I KULTURZE	1,42	1,44	1,38	1,42	1,46	1,47
w tym: Życie towarzyskie	1,29	1,28	1,26	1,25	1,34	1,31
UCZESTNICTWO W SPORCIE I REKREACJI	1,31	1,36	1,22	1,25	1,40	1,47
w tym: Ćwiczenia fizyczne	1,26	1,32	1,19	1,24	1,33	1,42
ZAMIĘLOWANIA OSOBISTE I KORZYSTANIE Z KOMPUTERA I INTERNETU	1,32	1,32	1,16	1,17	1,46	1,48
w tym: Korzystanie z komputera, Internetu	1,18	1,10	1,07	0,59	1,27	1,19
KORZYSTANIE ZE ŚRODKÓW MASOWEGO PRZEKAZU	2,52	2,52	2,42	2,44	3,02	3,03
w tym: Czytanie	1,08	1,22	1,09	1,22	1,07	1,23
Oglądanie telewizji i filmów	2,30	2,37	2,17	2,26	2,44	2,51
DOJAZDY I DOJŚCIA ORAZ INNE NIEOKREŚLONE CZYNNOŚCI	1,19	1,22	1,16	1,19	1,22	1,26
w tym: Dojazdy i dojeżdżenia	1,17	1,20	1,14	1,18	1,20	1,24

Tablica 1. Budżet czasu ludności w wieku 15 lat lub więcej – porównanie lat 2013 i 2023 (dok.)

Wyszczególnienie	Osoby ogółem		Kobiety		Mężczyźni	
	2013	2023	2013	2023	2013	2023
ODSETEK OSÓB WYKONUJĄCYCH CZYNNOŚCI (w %)						
POTRZEBY FIZJOLOGICZNE	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
w tym: Sen	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Jedzenie i picie	99,5	99,0	99,4	99,1	99,5	99,0
Mycie się, ubieranie się	98,7	98,0	99,0	98,5	98,3	97,4
PRACA ZAWODOWA (GŁÓWNA I DODATKOWA)	37,7	40,3	29,3	33,1	46,9	49,6
NAUKA	7,4	4,2	7,5	4,4	7,4	4,0
PRACE DOMOWE i OPIEKA NAD CZŁONKAMI GOSPODARSTWA DOMOWEGO	91,0	93,2	96,5	96,6	85,0	88,9
w tym: Obróbka żywności	74,0	78,2	90,4	89,4	56,1	63,6
Utrzymanie porządku	56,3	55,1	66,2	63,8	45,6	43,8
Zakupy i korzystanie z usług	44,7	46,3	52,3	50,4	36,6	41,0
Opieka nad dziećmi	22,8	23,0	27,0	26,7	18,2	18,2
WOŁONTARIAT, POMOC INNYM, PRAKTYKI RELIGIJNE	22,5	19,6	26,8	22,9	17,7	15,4
w tym: Nieformalna pomoc dla innych gospodarstw domowych	7,2	6,8	8,5	7,5	5,6	5,8
Praktyki i działalność religijna	16,2	12,1	19,8	14,9	12,2	8,5
ŻYCIE TOWARZYSKIE, UCZESTNICTWO W ROZRYWCE I KULTURZE	70,2	61,3	71,9	63,4	68,4	58,5
w tym: Życie towarzyskie	56,1	43,5	58,8	46,8	53,1	39,3
UCZESTNICTWO W SPORCIE I REKREACJI	26,3	26,4	25,9	24,9	26,7	28,3
w tym: Ćwiczenia fizyczne	25,3	25,8	25,2	24,6	25,3	27,3
ZAMIŁOWANIA OSOBISTE I KORZYSTANIE Z KOMPUTERA I INTERNETU	33,1	29,7	29,5	26,5	37,0	33,7
w tym: Korzystanie z komputera, Internetu	22,1	19,2	18,1	15,9	26,4	23,5
KORZYSTANIE ZE ŚRODKÓW MASOWEGO PRZEKAZU	91,1	84,4	91,6	85,7	90,4	82,8
w tym: Czytanie	30,6	22,8	35,6	27,8	25,2	16,3
Oglądanie telewizji i filmów	86,2	79,0	86,2	79,1	86,3	78,8
DOJAZDY I DOJŚCIA ORAZ INNE NIEOKREŚLONE CZYNNOŚCI	83,8	80,7	82,9	80,4	84,7	81,1
w tym: Dojazdy i dojsčia	82,3	79,6	81,5	79,2	83,2	80,0

Opracowanie merytoryczne:
Departament Badań Społecznych i Rynku Pracy

Dyrektor
Dr Piotr Łysoń

Tel: 22 449 40 27, 22 608 31 22

Rozpowszechnianie:
Wydział Współpracy z Mediami

Tel. komórkowy: +48 695 255 032

Tel. stacjonarne: +48 22 608 38 04, +48 22 449 41 45,
+48 22 608 30 09

e-mail: obslugaprasowa@stat.gov.pl



stat.gov.pl



@GUS_STAT



@GłównyUrządStatystyczny



gus_stat



głównyurządstatystycznygus



głównyurządstatystyczny

Powiązane opracowania

[Budżet czasu ludności w 2013 r.](#) (publikacja cz.1 i 2)

[Badanie budżetu czasu ludności w 2013 r.](#) (informacja sygnałna)

Temat dostępny w bazach danych

[Wskaźnik 5.4.1 - Odsetek czasu poświęconego na niepłatną pracę w gospodarstwie domowym i pracę opiekuńczą](#) (sdg.gov.pl)

Ważniejsze pojęcia dostępne w słowniku