

Instytut Statystyki Kościoła Katolickiego SAC im. ks. Witolda Zdaniewicza

CZAS WOLNY W ŻYCIU POLAKÓW A ŚWIĘTOWANIE NIEDZIELI

Analiza wyników badań

Warszawa 2019

Opracowanie zawiera wyniki dostępnych badań statystycznych w ostatnich latach i zostało przygotowane jako wtórna analiza danych zastanych

Opracowanie merytoryczne

Ks. dr Wojciech Sadłoń
Sławomir Nowotny
Dr Bartosz Łukaszewski
Luiza Organek

Opracowanie danych

Robert Stępisiewicz
Luiza Organek

Konsultacje metodologiczne

Prof. Józef Oleński
Prof. Wojciech Świątkiewicz
Dr Konrad Burdyka

Instytut Statystyki Kościoła Katolickiego SAC im. Witolda Zdaniewicza jest pierwszym w Polsce, niezależnym ośrodkiem badań nad religijnością.

Założony został w 1972 przez Stowarzyszenie Apostolstwa Katolickiego (Księża Pallotyni).

Współpracuje z Głównym Urzędem Statystycznym oraz Konferencją Episkopatu Polski



© Copyright by Instytut Statystyki Kościoła Katolickiego SAC im. Witolda Zdaniewicza

Spis treści

Wprowadzenie	4
Wartości Polaków w kontekście czasu wolnego	7
Czas wolny w życiu Polaków	11
Niedziela na tle innych dni tygodnia	22
Życie religijne Polaków w kontekście czasu wolnego.....	27
Zasadnicze wnioski	30
Podsumowanie.....	32
Zarys metodologii	33
Źródła danych.....	35
Bibliografia	35

Wprowadzenie

Obowiązek czynienia sobie ziemi poddanej oraz świętowania dnia świętego zawarte są już w Księdze Rodzaju. Powstrzymanie się od pracy w dniu świątecznym stanowi jedno z pierwszych przykazań Dekalogu. Katolicka nauka społeczna była odpowiedzią Kościoła na szybkie przemiany ludzkiej pracy oraz zagrożenia związane z trudnymi warunkami pracy. Jan Paweł II pisał w ten sposób o ludzkiej pracy i znaczeniu odpoczynku: „Ludzka praca nie tylko domaga się odpoczynku «co siódmy dzień», ale co więcej: nie może polegać na samej tylko eksploatacji ludzkich sił w zewnętrznym działaniu — musi pozostawiać przestrzeń wewnętrzną, w której człowiek, stając się coraz bardziej tym, kim z woli Boga stawać się powinien, przygotowuje się do owego «odpoczynku»”¹. W ten sposób prawo do odpoczynku odnosi się do zasady godności osoby ludzkiej, zasady solidarności czy też zasady pomocniczości.

W ujęciu antropologicznym specyfiką człowieka jest tworzenie oraz posługiwanie się symbolami oraz symbolicznymi znaczeniami (*animal symbolicum*)². Symbole tworzą świat znaczeń, nadających ludzkiej egzystencji szczególny charakter oraz sens. Pełnią swoją rolę w kulturze poprzez rytuały, zwyczaje rozumiane w perspektywie religijnej jako święta liturgia. Tego typu praktyki określane bywają często jako „świętowanie” i przybierają różne formy społeczne oraz organizacyjne. Świętowanie nie jest działaniem wyłącznie jednostkowym (indywidualnym), lecz również społecznym. Antropologiczne studia nad rytuałami wskazują, że świętowanie pełni wiele funkcji, takich jak budowanie więzi, porządkowanie ludzkich emocji, pobudzanie twórczych zdolności człowieka czy też uwalnianie od pustki i niepokoju. Zdaniem Mircea Eliade, świętowanie w różnych kulturach stanowiło moment rewitalizacji i odnowy³. Romano Guardini wskazywał, że święto czyni człowieka wolnym⁴. W ślad za klasycznym funkcjonalnym podejściem do rytuałów i religii, Aniela Dylus zauważa dodatkowo integracyjną funkcję świętowania, czyli powiązanie czasu wolnego z kształtowaniem więzi społecznych oraz kapitałem społecznym⁵.

¹ Jan Paweł II, Encyklika *Laborem exercens*. O pracy ludzkiej, Wrocławska Księgarnia Archidiecezjalna, Wrocław 1981, pkt. 25.

² Zob. Cassirer E., *An Essay On Man*, Doubleday Anchor Books, New York 1944; *Philosophy of Symbolic Forms*, Yale University Press, London 1955.

³ Eliade M., *Sacrum i profanum*, Wydawnictwo KR, Warszawa 1999.

⁴ Guardini R., *Koniec czasów nowożytnych. Świat i osoba. Wolność, łaska, los*, Kraków 1969

⁵ Dylus A., *Czy przegraliśmy niedzielę?: o sensie świętowania*, Chrześcijaństwo-Świat-Polityka 3, 2007.

Świętowanie stanowi przejaw życia religijnego⁶. Święto bowiem ucieleśnia oraz aktualizuje treści oraz idee religijne. Poprzez religijne rytuały treści wiary ożywają i stają się praktyką życia. Tak rozumiane świętowanie odróżnia się od rozrywki czy też zabawy (*homo ludens*)⁷. Żydowska tradycja szabatu jako dnia wolnego od pracy została przejęta i przemieniona przez chrześcijaństwo w postaci niedzieli jako *Dies Domini* (Dzień Pański). Religijne świętowanie związane jest z metafizyką czasu i rytmem roku oraz kalendarza.

Jednocześnie współczesne procesy społeczne, w tym również przemiany religijne, wpływają na istotne przeobrażenia zachodzące w obrębie sposobów oraz form świętowania. Przemiany te stawiają nowe wyzwania dla duszpasterstwa⁸. Przemiany spędzania wolnego czasu, coraz słabsze przenikanie dnia codziennego przez życie liturgiczne stanowią jeden z przejawów tego, co najczęściej określa się jako sekularyzację. Procesom tym towarzyszy pojawianie się nowych form spędzania wolnego czasu, które w pewnym sensie zbliżają się do znaczeń oraz treści religijnych⁹. Na taki proces, dotyczący bezpośrednio chrześcijańskiego świętowania niedzieli zwrócił uwagę już ponad 30 lat temu Jan Paweł II w liście apostolskim „*Dies Domini*”. W diagnozie papieża, nawet rozwiązania ustawowe, sprzyjające zachowaniu świątecznego charakteru niedzieli, nie zahamowały głębokich społecznych i ekonomicznych przemian, prowadzących do nowego sposobu przeżywania niedzieli.

„Powszechna stała się praktyka «weekendu», rozumianego jako cotygodniowy czas odpoczynku, przeżywanego nieraz z dala od stałego miejsca zamieszkania i związanego często z udziałem w różnych formach aktywności kulturalnej, politycznej lub sportowej, które zwykle są organizowane właśnie w dni świąteczne. Jest to zjawisko społeczne i kulturowe, w którym nie brak z pewnością elementów pozytywnych, jeśli tylko przyczynia się ono, w duchu poszanowania autentycznych wartości, do rozwoju człowieka i do postępu życia społecznego jako całości. Pozwala ono zaspokoić nie tylko potrzebę odpoczynku, ale także «świętowania», wpisaną w ludzką naturę. Niestety, gdy niedziela zatracą pierwotny sens i staje się jedynie «zakończeniem tygodnia», zdarza się czasem, że horyzont człowieka stał się tak ciasny, że nie pozwala mu dojrzeć «nieba». Nawet odświętnie ubrany, nie potrafi już «świętować»¹⁰.

⁶ Assmann, J. Sundermeier, T. (red.): *Das Fest und das Heilige. Religiöse Kontrapunkte zur Alltagswelt*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus 1991.

⁷ Huizinga J., *Homo ludens Zabawa jako źródło kultury*, Spółdzielnia Wydawnicza „Czytelnik”, 1967.

⁸ Wielebski T., *Dzień Pański w życiu katolików w Polsce. Studium pastoralnoteologiczne*, Warszawa 2013.

⁹ Luckmann, T., *Shrinking Transcendence, Expanding Religion?*, *Sociological Analysis*, 51/2, 1990, s. 127–138.

¹⁰ Jan Paweł II, List apostolski, *Dies Domini*. Do Biskupów, Kapłanów i Wiernych o świętowaniu niedzieli, Wrocławska Księgarnia Archidiecezalna, Wrocław 2000.

W podobny sposób na wartość świętowania niedzieli wskazuje papież Franciszek, poszerzając spojrzenie również o aspekt ekologiczny. Zwraca uwagę, że „duchowość chrześcijańska dopełnia wartość odpoczynku i świętowania”. Według niego właściwie przeżywany czas wolny chroni człowieka nie tylko od nadmiernego aktywizmu, ale również od egoizmu i kształtuje postawy oparte na miłości¹¹. Dzisiejsze przemiany kulturowe, w tym tzw. konsumpcjonizm (konsumizm/konsumeryzm) wyraźnie kształtują również sposób spędzania czasu wolnego oraz świętowania¹².

Celem niniejszego raportu jest próba odpowiedzi na pytanie, jak w społeczeństwie polskim zmienia się konfiguracja czasu wolnego w odniesieniu do pracy zawodowej oraz do przeżywanej religijności. Nie bez znaczenia są również takie zagadnienia jak życie rodzinne czy też inne wartości. Służy temu wstępne przeanalizowanie danych zastanych dotyczących wykorzystania czasu wolnego w odniesieniu do pracy zawodowej oraz religijności. Raport ma charakter wstępny, gdyż opiera się na danych zbieranych w nieco lub całkiem innych celach, niż przedstawione wyżej, a ponadto często są to dane niezbyt aktualne. Pełniejsze wnioski będzie można sformułować dopiero na podstawie analizy danych zebranych w ramach badania od początku zaprojektowanego dla odpowiedzi na postawione pytania.

Niniejszy raport nawiązuje do prowadzonych od niemal pół wieku badań ISKK z zakresu religijności Polaków, oraz do wieloletniej współpracy ze zmarłym w tym roku **dr. Lucjanem Adamczukiem**, który rozpoczął w Polsce badania budżetu czasu.

¹¹ Papież Franciszek, *Laudato Si*, Encyklika poświęcona trosce o wspólny dom, Drukarnia Watykańska 2015, pkt. 237.

¹² James P., Szeman I., *Globalization and Culture*, vol. 3: Global-Local Consumption, Sage Publications 2010.

Wartości Polaków w kontekście czasu wolnego

W świetle wieloletnich i ogólnopolskich badań do najważniejszych wartości w życiu Polaków należy bez wątpienia rodzina. Rodzina ma również stabilne miejsce w hierarchii tych wartości. W roku 2019 „szczęście rodzinne” jako najważniejszą wartość w życiu codziennym wskazało 80% badanych. Istotnie rzadziej deklarowanymi są dwie kolejne wartości: zdrowie (2019: 55%) i poczucie spokoju (2019: 48%), przy czym to pierwsze straciło ostatnio na popularności. Wzrasta natomiast znaczenie kontaktów przyjacielskich oraz towarzyskich: w 2008 roku 39% osób uznawało „grono przyjaciół” za wartość w swoim życiu, w 2019 już 45%. Najsilniejsze zmiany w orientacji Polaków dotyczą wartości związanych z pracą zawodową oraz zarabianiem pieniędzy. W 2008 44% wskazywało pracę zawodową jako jedną z najważniejszych wartości w swoim życiu. W 2019 odsetek ten zmniejszył się do 36%. Dostrzeżenie wartości w „dobrobycie i bogactwie” w 2008 deklarowało 18%, a w 2019 9%.

Tablica 1. Ludzie kierują się różnymi wartościami w życiu. Z podanej listy proszę wskazać nie więcej niż pięć wartości, które uważa Pan(i) za najważniejsze w swoim codziennym życiu (% wskazań)

Wartości	2008	2013	2019
Szczęście rodzinne	78	78	80
Zachowanie dobrego zdrowia	59	58	55
Spokój	46	47	48
Grono przyjaciół	39	42	45
Szacunek innych ludzi	43	42	42
Uczciwe życie	46	46	42
Praca zawodowa	44	41	36
Wiara religijna	27	26	28
Pomyślność ojczyzny	19	11	23
Wolność głoszenia własnych poglądów	11	12	18
Kontakt z kulturą	11	10	11
Wykształcenie	18	11	10
Dobrobyt, bogactwo	18	13	9
Możliwość udziału w demokratycznym życiu społeczno-politycznym	6	4	8
Życie pełne przygód i wrażeń	4	6	5
Sukces, sława	3	4	3
Trudno powiedzieć	1	1	1

Źródło: R. Boguszewski, CBOS, Komunikat Rodzina – jej znaczenie i rozumienie, 22/2019.

Od 2013 wzrosła też znacząco częstość wskazywania jako najważniejszych w życiu: „pomyślności ojczyzny” (choć ciągle jest to poniżej jednej czwartej, co może wynikać ze sformułowania pytania o „rzeczy najważniejsze w codziennym życiu”) oraz „wolności głoszenia własnych poglądów”. W ciągu ostatniej dekady natomiast zmniejszył się odsetek osób wskazujących „wykształcenie” wśród najważniejszych rzeczy w życiu codziennym, co może wynikać ze znacznego wzrostu poziomu zaspokojenia potrzeby wykształcenia. Znamienna jest też w miarę stała, lecz dość niska częstość

deklaracji (poniżej 30%), że jedną z najważniejszych rzeczy w życiu codziennym jest „wiara religijna”. Może to wskazywać na charakter tej wartości, który w socjologii określa się jako „odświętny”. Pierwzoplanowe znaczenie rodziny ujawniają także wskazania „najważniejszej rzeczy w życiu, stanowiącej jego sens”: w 2017 roku 54% badanych wskazało: „dobro rodziny, dobrą harmonijną rodzinę” jako podstawę sensu życia. Odsetek ten jednak jest znacznie niższy od podanego wyżej odsetka wskazań rodziny jako najważniejszej w codziennym życiu.

Wskazania innych porównywalnych wartości w pytaniu o „sens życia” są także znacząco niższe niż w pytaniu o „ważność w codziennym życiu”, w dodatku zaś w ciągu dwudziestu lat zmalowały zarówno odsetki wskazań większości elementów „stanowiących o sensie życia” jak i ich łączna suma. Nasuwa się wniosek, że dzisiejsi Polacy przeżywają wartości bardziej w kontekście życia codziennego niż rozważań o sensie życia. Wiara religijna – często uznawana w socjologicznym obrazie Polski za element kluczowy – należy do najważniejszych rzeczy w życiu codziennym dla 28%, lecz o sensie życia stanowi ponad pięć razy rzadziej (5%). Warto przy okazji dodać, że mimo wysokiej wartości rodziny, posiadanie i wychowywanie dzieci oraz wnuków wyraźnie straciło na znaczeniu w ciągu ostatnich dwudziestu lat. Wskazana tendencja koresponduje z dostrzeganym w polskim społeczeństwie wzrostem znaczenia wartości związanych z samorealizacją, potrzebą indywidualnej ekspresji, aspiracjami wyższego rzędu¹³. Także w wyraźnie mniejszym stopniu Polacy odnajdują sens życia w pracy, zarabianiu oraz bogaceniu się.

Tablica 2. Co jest dla Pana(i) najważniejszą rzeczą w życiu, co stanowi dla Pana(i) jego sens?

Co nadaje sens życia	Rok	
	1997	2017
Rodzina - dobro rodziny, dobra, harmonijna rodzina	53%	54%
Zdrowie	31%	38%
Dzieci, wnuki - posiadanie, wychowanie, wykształcenie	25%	14%
Praca - posiadanie pracy, zadowolenie z pracy	19%	9%
Pieniądze, dobre warunki materialne, bogactwo, własny dom, mieszkanie	13%	8%
Wartości dotyczące życia społecznego: spokój, porządek, sprawiedliwość, przyjaźń	5%	8%
Wartości egzystencjalne: godne życie, pogoda ducha, coś po sobie zostawić	13%	7%
Wartości religijne: wiara w Boga, zbawienie	6%	5%
Miłość	5%	4%
Szczęście, pomyślność, sukces, brak zmartwień	5%	4%
Wartości moralne: dobroć, pomaganie innym, uczciwość, prawda	10%	3%
Dobro Polski i świata: pokój, dobre rządy	3%	2%
Wykształcenie	2%	1%
Trudno powiedzieć, odmowy odpowiedzi, ogólniki i wypowiedzi niezrozumiałe	3%	7%

Źródło: M. Feliksiak, CBOS, Sens życia – wczoraj i dziś 41/2017

W ostatnich latach wyraźnie zmniejszył się w Polsce poziom bezrobocia, co zdaje się wpływać na zmiany w postawach wobec pracy, w szczególności gotowości poświęcania na pracę zawodową

¹³ Zob. Inglehart R., *The Silent Revolution: Changing Values and Political Styles*, Princeton University Press, Princeton 1997.

własnego czasu ponad formalne wymagania. Jak wskazują badania, w ostatnich latach maleje przyzwolenie na takie zachowania pracownicze, jak rezygnacja z przerw w pracy w celu zwiększenia swojej efektywności, dodatkowa praca w domu mimo braku wynagrodzenia za nią oraz pozostawanie w pracy „po godzinach” mimo braku takiej konieczności.

Tablica 3. Zmiany w ocenach zachowań pracowniczych (średnie na skali od 1 – „nie mam nic przeciwko temu”, do 7 – „całkowicie potępiam”)

Zachowanie	2006	2011	2016
Pozostawanie w pracy „po godzinach” pomimo braku takiej konieczności	4,76	4,91	5,07
Praca w domu – „po godzinach” – pomimo braku dodatkowego wynagrodzenia za nią	4,59	4,73	4,91
Rezygnacja z przerw przysługujących w czasie pracy – w celu zwiększenia swojej efektywności	4,80	4,66	4,92

Źródło: R. Boguszewski, Etyka pracownicza, Komunikat CBOS, 102/2016.

Mimo takiej hierarchii wartości, w praktyce życia to praca obok rodziny jest uznawana za najbardziej angażującą dziedzinę ludzkiej aktywności: w 2018 roku po 61% badanych uznało, że praca oraz życie rodzinne są dziedzinami, którym „najgorliwiej poświęcają się ludzie” z ich bezpośredniego otoczenia.

Tablica 4. Czemu obecnie najgorliwiej poświęcają się ludzie, których Pan(i) zna, spotyka na co dzień?

Dziedziny aktywności	1988	1998	2008	2018
	W procentach			
Praca	45	74	71	61
Życie rodzinne	46	51	52	61
Zdobywanie pieniędzy	72	58	47	31
Ochrona zdrowia (leczenie)	9	16	13	16
Zdobywanie wykształcenia	9	19	21	11
Korzystanie z życia (rozrywki, inne przyjemności, w 1988 też podróże)	14	10	12	10
Aktywność fizyczna, uprawianie sportu	-	-	4	10
Wspinanie się po szczeblach kariery zawodowej	15	11	11	9
Działania społeczne dla dobra innych	4	4	2	8
Życie religijne	12	7	6	7
Podróżowanie	-	3	5	7
Życie kulturalne	4	4	3	7
Remont, urządzenie domu/mieszkania	-	-	7	6
Przetrwanie	21	18	12	5
Kupno, budowa domu/mieszkania	-	-	8	5
Starania o pracę za granicą	31	7	10	4
Lenistwo	3	3	5	4
Politykowanie	11	6	4	4

Źródło: R. Boguszewski, CBOS, Codzienna aktywność Polaków. Autoportret i obraz środowiska społecznego w latach 1988–2018, 2018.

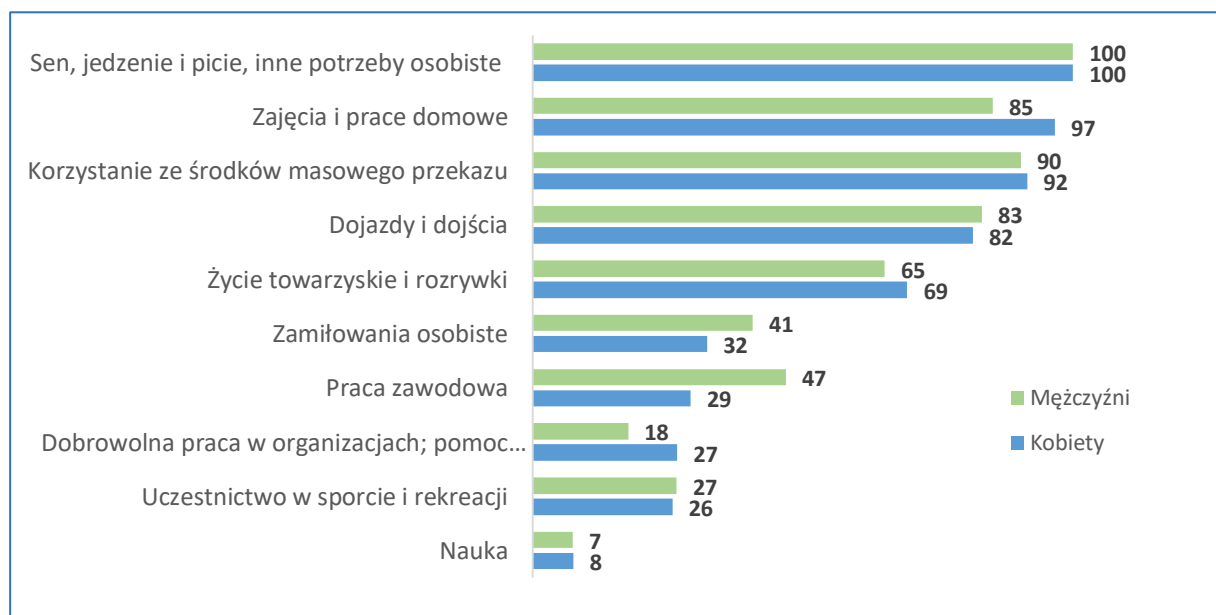
W kontekście rozważań o wartościach znaczące jest porównanie dynamiki wskaźników „pracy” jako dziedziny największej gorliwości z analogiczną dynamiką wskaźników „zdobywania pieniędzy”:

w pierwszym okresie transformacji (1988-1998) odsetek dostrzegających gorliwość ludzi w pracy skoczył o dwie piąte (z 45% do 74%), by następnie nieco spadać, szczególnie w ostatnim dziesięcioleciu; odsetek dostrzegających gorliwość w „zdobywaniu pieniędzy” przeciwnie – spadł w ciągu trzydziestolecia o ponad połowę (z 72% do 31%). Może być to efekt dwóch czynników: wzrost wynagrodzeń zmniejsza potrzebę „gorliwości” w zdobywaniu pieniędzy, sama praca zaś zmienia swój sens w świadomości społecznej, przestając być głównie źródłem środków do życia, a w coraz większym stopniu zaspokajając inne potrzeby.

Czas wolny w życiu Polaków

Oprócz zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych, takich jak sen, posiłki czy higiena, niemal wszyscy badani poświęcają czas na zajęcia i prace domowe. Zdecydowanie częściej wykonują je kobiety niż mężczyźni. Ponad 90% osób poświęca czas na korzystanie ze środków masowego przekazu, ponad 80% – na dojazdy i dojścia, niemal 70% zaś na życie towarzyskie i rozrywki. W 2013 w budżecie czasu 38% badanych w wieku 15 i więcej lat znalazła się praca zawodowa, przy czym dotyczy to 47% mężczyzn oraz 29% kobiet. Z kolei 27% kobiet i 18% mężczyzn przeznaczało czas na działalność prospołeczną oraz praktyki religijne. Ponad 25% ogółu spędzało czas na uprawianiu sportu i rekreacji, a jedynie 7% osób powyżej 15 roku życia w swoim budżecie czasu wskazuje naukę¹⁴.

Rysunek 1. Odsetek osób w wieku 15 lat i więcej wykonujących poszczególne czynności (2013), według płci, w proc.



Źródło: GUS, Budżet czasu ludności 2013, część I, Warszawa 2015, s. 78.

Pomiędzy rokiem 2003 a 2013 zdecydowanie (aż o 18 punktów procentowych) wzrósł odsetek osób przeznaczających czas na „zamiłowania osobiste”, czyli hobby oraz korzystanie z komputera, co bez wątplenia wiąże się z szybkim rozwojem Internetu w ostatnich latach. Zmniejszyło się natomiast zaangażowanie w życie towarzyskie, działalność prospołeczną i praktyki religijne, naukę

¹⁴ Dane pochodzą wprost z cytowanej publikacji GUS; nie wyjaśniono w niej jednak, dlaczego odsetek deklarujących poświęcanie czasu na naukę (7,5%) jest dwukrotnie niższy od udziału w badanej zbiorowości (wiek 15+) osób w wieku szkolno-studenckim: 15 – 24 lata, który wynosi 15,1%. Nawet jeśli pominąć osoby starsze kontynuujące naukę, w samej kohorcie 15 – 24 zdecydowana większość osób powinna przeznaczać czas na naukę choćby w minimalnym wymiarze.

(to ostatnie z kolei może wiązać się ze starzeniem się polskiego społeczeństwa). Zmniejszył się również odsetek osób poświęcających czas na dojazdy i dojeżdżania.

Tablica 5. Odsetki osób w wieku 15 lat i więcej wykonujących wybrane czynności – zmiany między latami 2003/04 i 2013

Kategoria czynności	Punkty proc.
Praca zawodowa	+0,1
Nauka	-3,7
Zajęcia i prace domowe	-0,4
Dobrowolna praca w organizacjach, pomoc innym, praktyki religijne itp.	-6,6
Życie towarzyskie i rozrywki	-6,1
Uczestnictwo w sporcie i rekreacji	+0,4
Zamiłowania osobiste	+17,8
Korzystanie ze środków masowego przekazu	-3,1
Dojazdy i dojeżdżania	-4,5

Źródło: GUS, Budżet czasu ludności 2013, część II, Warszawa 2016, s.194.

Czas w skali pojedynczej doby niemal w połowie przeznaczany jest na podstawowe potrzeby życiowe (przede wszystkim sen, jedzenie, mycie). 14% doby wypełniają zajęcia domowe: przygotowanie posiłków, zakupy itp. 12% czasu zajmuje praca zawodowa, 10% – korzystanie ze środków masowego przekazu; 5% – życie towarzyskie i rozrywki, 4% – dojazdy i dojeżdżania oraz po 2% – zamiłowania osobiste, sport i nauka, niecałe zaś 2% – działalność prospołeczna i religijna.

Rysunek 2. Struktura doby osób w wieku od 15 roku życia w 2013 (według czasu trwania czynności w ciągu doby)



Źródło: GUS, Budżet czasu ludności 2013, część I, Warszawa 2015, s. 68.

W bezwzględnych miarach czasu na zaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych w ciągu doby średnio przeznaczają się około 11 godzin (kobiety o niemal pół godziny więcej niż mężczyźni). Na pracę zawodową kobiety poświęcają 7, mężczyźni zaś 8 godzin. Na naukę przypada średnio ok. 5 godzin.

Zajęcia domowe znacznie dłużej wykonują kobiety (średnio 4,5 godziny) niż mężczyźni (niecałe 3 godziny). Na działalność prospołeczną i religijną średnio w ciągu doby przeznaczano ponad godzinę, podobnie na sport i zamiłowania osobiste. Dwukrotnie więcej czasu zajmuje w ciągu typowej doby korzystanie z mediów, nieco ponad godzinę zaś dojazdy i dojścia.

Tablica 6. Przeciętny czas wykonywania¹⁵ czynności w godzinach i minutach w ciągu doby przez osoby w wieku 15 lat i więcej według płci w 2013¹⁶

Kategoria czynności	Kobiety	Mężczyźni
Sen, jedzenie i picie, inne potrzeby osobiste	11:21	10:58
Praca zawodowa	07:02	08:03
Nauka	05:02	05:25
Zajęcia i prace domowe	04:33	02:48
Dobrowolna praca w organizacjach; pomoc innym; praktyki religijne itp.	01:35	01:35
Życie towarzyskie i rozrywki	01:35	01:42
Uczestnictwo w sporcie i rekreacji	01:22	01:40
Zamiłowania osobiste	01:17	01:49
Korzystanie ze środków masowego przekazu	02:42	03:02
Dojazdy i dojścia	01:14	01:20

Źródło: GUS, Budżet czasu ludności 2013, część I, Warszawa 2015, s. 76.

Uogólniając: w przeciętnej dobie Polacy 47% czasu przeznaczają na podstawowe potrzeby życiowe; 29% – na wypełnianie swoich obowiązków, 19% na odpoczynek oraz 5% na dojazdy i dojścia. W latach 2003-2013 struktura doby Polaków nie uległa większym zmianom. Nieznaczny spadek odnotowano w ilości czasu przeznaczonego na dojazdy i dojścia.

Tablica 7. Struktura doby osób w wieku 15 lat i więcej według płci w 2003/2004 i 2013 r (% czasu)

Kategoria czynności	2003/2004	2013	2003/2004	2013	2003/2004	2013
	Ogółem		Kobiety		Mężczyźni	
Czas obowiązku	29	29	31	30	28	29
Dojazdy i dojścia	5	4	5	4	5	5
Sen, jedzenie i picie, inne potrzeby osobiste	46	47	47	47	45	46
Czas odpoczynku	19	19	18	18	21	21

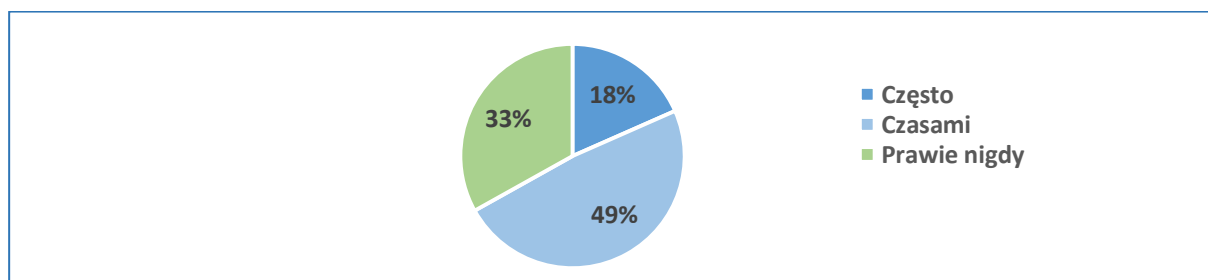
¹⁵ Przeciętny czas wykonywania liczony jest dla tych osób, które konkretną czynność wykonywały w badanym czasie. Zob. Zarys metodologii.

¹⁶ Dane zawarte w na Rysunku 2 i w Tablicy 7 pochodzą wprost z tej samej cytowanej publikacji GUS, jednak ich porównanie implikuje wątpliwości, których ta publikacja nie wyjaśnia. Odsetki rozkładu na Rysunku 2 sumują się do 100 (pomijając błąd zaokrąglenia), natomiast w tabeli sumy samych liczb godzin i minut wynoszą sporo ponad długość doby: około 38 godzin. Z drugiej strony niektóre pozycje wyglądają bardziej wiarygodnie w tablicy niż na wykresie. Np. ponad 5 godzin przeznaczone na naukę (Tablica 2) jest dla populacji 15+ lat obejmującej sporą liczbę uczniów i studentów bardziej wiarygodną informacją niż 2% doby (czyli niecałe pół godziny). Wobec braku podstaw do rozstrzygnięcia tych sprzeczności, pozostawiono w raporcie oba zestawienia z publikacji GUS.

Źródło: GUS, Budżet czasu ludności 2013, część I, Warszawa 2015, s. 186.

Praca zawodowa bywa subiektywnie przeciążająca: w 2013 niemal 70% badanych powyżej 15 roku życia twierdziło, że przynajmniej czasami czują się przeciążeni pracą zawodową.

Rysunek 3. Jak często czuje się Pan/-i przeciążony/-a pracą zawodową lub obowiązkami domowymi? (odsetki odpowiedzi osób w wieku 15 lat i więcej; 2013)



Źródło: GUS, Budżet czasu ludności 2013, część II, s. 247.

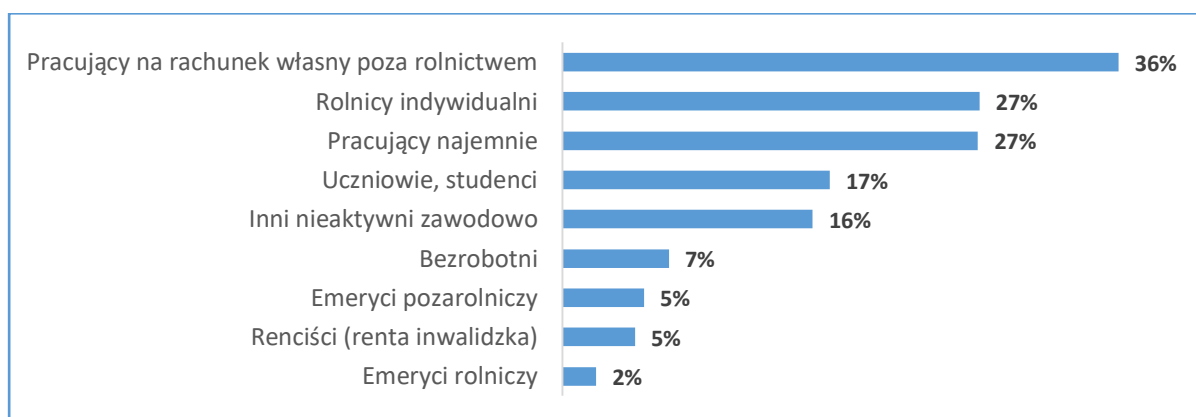
Z kolei przyjemność w największym stopniu przynosi czas poświęcony sportom, rekreacji i hobby, życiu towarzyskiemu oraz korzystaniu ze środków masowego przekazu, w najmniejszym zaś praca zawodowa i nauka. Dojazdy i zajęcia domowe lokują się pośrodku dodatniej części skali, w okolicach wartości 0,5. Jak widać w tabelicy poniżej, nawet te najmniej przyjemne czynności oceniane są pozytywnie, powyżej punktu 0, oznaczającego „ani przyjemny, ani nieprzyjemny”.

Tablica 8. Przyjemność czerpana z wykonywanych czynności (średnie ocen czasu poświęconego na czynności na skali: +1 – przyjemny; 0 – ani przyjemny, ani nieprzyjemny; -1 – nieprzyjemny)

Kategoria	Wartość wskaźnika
Sport i rekreacja	0,94
Życie towarzyskie i rozrywki	0,93
Korzystanie ze środków masowego przekazu	0,92
Zamiatania osobiste, hobby	0,90
Sen, jedzenie i picie, inne potrzeby osobiste	0,89
Prace dobrowolne, zaangażowanie religijne	0,73
Dojazdy i dojeżdżania	0,51
Zajęcia i prace domowe	0,45
Praca zawodowa	0,27
Nauka	0,09

Źródło: GUS, Budżet czasu ludności 2013, część II, Warszawa 2016, s. 235.

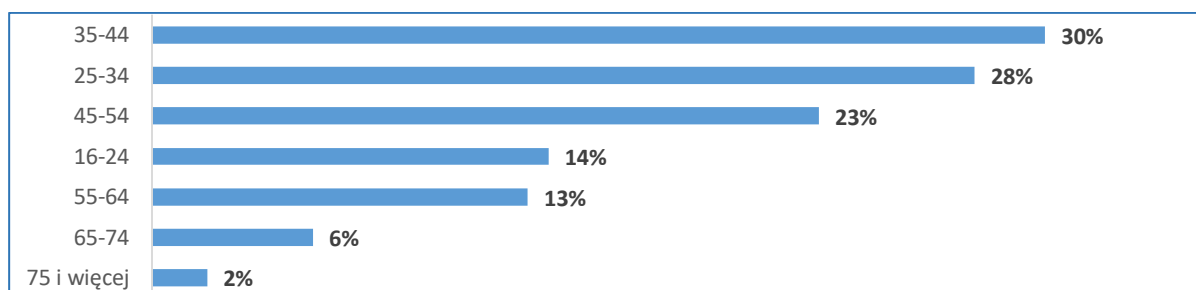
Rysunek 4. Polacy w wieku 16 lat i więcej deklarujący brak czasu wolnego w dni powszednie według rodzaju aktywności ekonomicznej



Źródło: GUS, Jakość życia Polaków 2015, Warszawa 2017.

Blisko co piąty (19%) spośród ogółu badanych przez GUS deklaruje brak czasu wolnego w dni powszednie. Jak pokazuje Rysunek 4, deficyt ten najczęściej występuje wśród pracujących na własny rachunek, rolników oraz pracujący najemnie. W podziale na grupy wieku najczęściej brak czasu wolnego deklarują osoby w wieku aktywności zawodowej.

Rysunek 5. Odsetki osób w wieku 16 lat i więcej deklarujących brak czasu wolnego w dni powszednie według grup wieku



Źródło: GUS, Jakość życia Polaków 2015, Warszawa 2017.

Wśród czynności, które można uznać za formy spędzania czasu wolnego, najbardziej popularne jest korzystanie z mediów. Jak podano powyżej (Rysunek 1), ponad 90% Polaków od 15 roku życia znajduje w ciągu doby czas na oglądanie telewizji, słuchanie radia lub czytanie. Na życie towarzyskie i rozrywki (np. rozmowy telefoniczne, uroczystości czy też bierny wypoczynek) przeznaczają swój czas dwie trzecie badanych, ponad jedna trzecia na zamiłowania osobiste, na sport zaś – co czwarty.

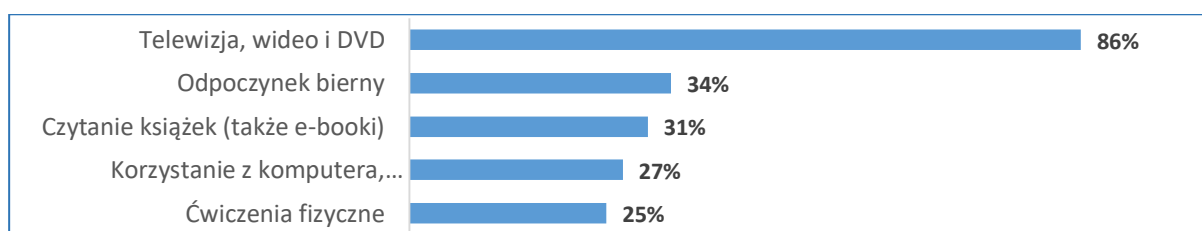
Rysunek 6. Odsetek osób w wieku 15 lat i więcej wykonujących czynności w ramach czasu wolnego



Źródło: GUS, Budżet czasu ludności 2013, część I, Warszawa 2015, s. 71.

Przy bardziej szczegółowej kategoryzacji czynności wyraźnie widać, że najbardziej popularną formą spędzania czasu wolnego w Polsce jest oglądanie telewizji oraz filmów.

Rysunek 7. Spędzanie wolnego czasu w wybranych formach (osoby w wieku 15 lat i więcej)



Źródło: GUS, Budżet czasu ludności 2013, część I, Warszawa 2015, s. 71.

W ostatnich latach wyraźnie rośnie w Polsce rola komputera i Internetu w spędzaniu czasu wolnego, znacznie częściej wykorzystywanych przez mężczyzn niż kobiety. Pomędzy rokiem 2003 a 2013 wzrósł udział osób spędzających wolny czas na ćwiczeniach fizycznych, dotyczy to jednak wyłącznie kobiet; czynne zaangażowanie mężczyzn w sport zmalało. Wzrósł również odsetek spędzających wolny czas na tzw. „nic nie robieniu” (odpoczynek bierny). Być może te zmiany spowodowane są starzeniem się polskiego społeczeństwa oraz mniejszą możliwością aktywnego spędzania czasu wolnego.

Tablica 9. Zmiany w odsetkach osób w wieku 15 lat i więcej wykonujących wybrane czynności z grupy czasu odpoczynku między latami 2013 i 2003/2004 według płci (w p. proc.)

Kategoria czynności	Ogółem	Kobiety	Mężczyźni
Telewizja, wideo i DVD	-3,8	-3,4	-4,1
Czytanie książek (także e-booki)	1,8	2,5	1,0
Korzystanie z komputera, Internetu	21,8	19,0	25,0
Ćwiczenia fizyczne	0,8	1,9	-0,5
Odpoczynek bierny	6,6	6,9	6,0
Gry	-1,1	0,0	-2,4

Źródło: GUS, Budżet czasu ludności 2013, część I, Warszawa 2015, s. 219.

Rośnie ilość czasu poświęconego czynnościom kwalifikowanym jako formy czasu wolnego, w tym również aktywne. Wprawdzie w latach 2003-2013 wyraźnie skrócił się czas oglądania telewizji (przede wszystkim wśród kobiet), to jednak zwiększył się czas przeznaczany na pozostałe formy.

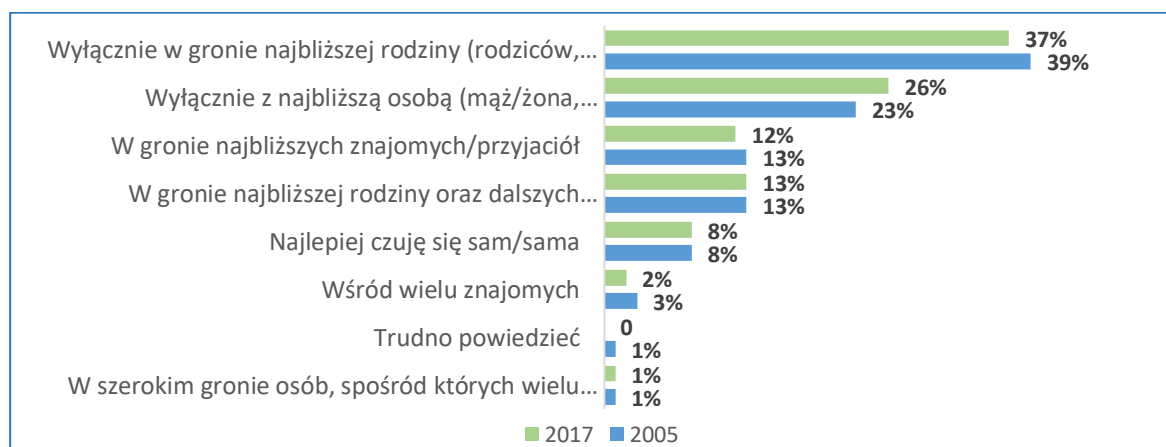
Tablica 10. Zmiany w czasie wykonywania wybranych czynności z grupy czasu odpoczynku przez osoby w wieku 15 lat i więcej między latami 2013 i 2003/2004 według płci (w minutach)

Kategoria czynności	Ogółem	Kobiety	Mężczyźni
Telewizja, wideo i DVD	-2	-15 ¹⁷	-3
Czytanie książek (także e-booki)	+4	+4	+4
Korzystanie z komputera, Internetu	+1	+5	-3
Ćwiczenia fizyczne	+6	+7	+5
Odpoczynek bierny	+4	+2	+5
Gry	+8	+7	+10

Źródło: GUS, Budżet czasu ludności 2013, część I, Warszawa 2015, s. 220.

Polacy najchętniej spędzają czas wolny wyłącznie w gronie najbliższych osób, przede wszystkim rodziny. Znacznie rzadziej dobrze się czują w gronie przyjaciół.

Rysunek 8. Deklarowane w latach 2005 i 2017 preferencje spędzania czasu wolnego



Źródło: R. Boguszewski, Więzi społeczne, Komunikat CBOS 151/2017.

¹⁷ Takie dane podaje GUS w swojej publikacji, nie wyjaśniając, dlaczego średnia zmiana dla ogółu miałyby wynosić -2 min., gdy u kobiet czas skrócił się o 15 minut, zaś u mężczyzn o 3. Uwzględniając podany przez GUS rozkład płci respondentów badania można przyjąć, że w publikacji wystąpił błąd: u kobiet zmiana wyniosła -1,5 minuty, nie zaś -15 minut.

Biorąc pod uwagę inne kategoryzacje, można zauważyć, że Polacy spędzają wolny czas przede wszystkim chodząc na spacer, słuchając muzyki, odwiedzając znajomych (ponad połowa badanych). Około połowa ogląda filmy co najmniej raz w miesiącu. Mniej popularne jest uprawianie sportu, hobby oraz spotkania ze znajomymi w lokalu (blisko co trzeci badany). Najmniej popularne jest chodzenie do biblioteki, kina, teatru, dyskoteki (poniżej 10%).

Tablica 11. Częstości różnych form spędzania czasu wolnego (% deklarujących)

	Co najmniej raz w miesiącu	Rzadziej niż raz w miesiącu	Nigdy lub prawie nigdy
Chodzenie na spacer, odpoczynek na świeżym powietrzu	74	10	16
Słuchanie nagrań muzycznych	68	7	25
Odwiedzanie znajomych, rodziny, przyjaciół lub przyjmowanie ich u siebie	60	32	8
Oglądanie filmów na DVD/Blu-ray, z magnetowidu, przez Internet	48	11	42
Uprawianie sportu w czasie wolnym (np. bieganie, jazda na rowerze, gra w piłkę, chodzenie na siłownię)	36	11	53
Zajmowanie się jakimś hobby (np.. Majsterkowanie, zajmowanie się fotografią, muzykowanie)	36	10	54
Spotkanie się ze znajomymi, rodziną, przyjaciółmi w kawiarni, pubie, klubie	31	27	42
Chodzenie do czytelnicy, biblioteki	12	14	74
Chodzenie do kina	9	42	49
Chodzenie na dyskoteki, dancingi, zabawy taneczne	9	25	66
Chodzenie na mecze, zawody sportowe	8	24	69
Chodzenie do teatru	2	28	69
Zwiedzanie zabytków (świeckich, sakralnych)	2	35	64
Udział w wydarzeniach pozwalających poznać historię, tradycję lub zabytki (np.. Rekonstrukcje historyczne i inne imprezy plenerowe, spacer edukacyjny, warsztaty, lekcje muzealne, seanse filmowe)	2	22	76
Zwiedzanie muzeów, wystaw sztuki	1	27	72

Źródło: GUS, Jakość życia Polaków 2015, Warszawa 2017, s. 75.

Sposób spędzania czasu zależy od wieku: wśród najmłodszych bardziej popularne są spotkania towarzyskie, uprawianie sportu, chodzenie do kina; wśród starszych – oglądanie telewizji.

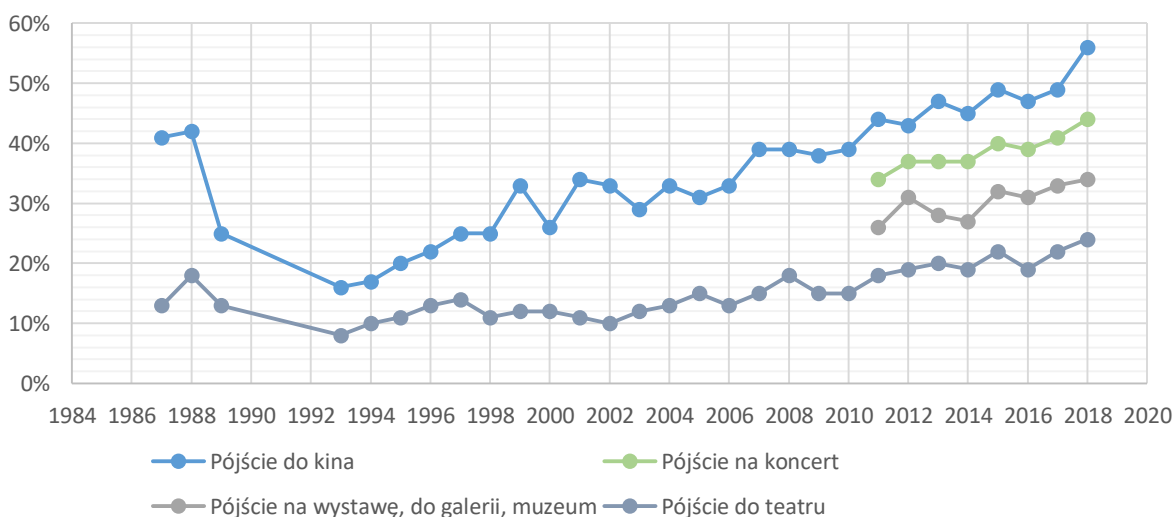
Tablica 12. Różne aspekty stylu życia według wieku w % osób w wieku 16 lat i więcej

Aspekty stylu życia	Ogółem	Wiek w latach						
		16-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75 +
Spacery i odpoczynek na świeżym powietrzu co najmniej raz w tygodniu	53	53	56	51	47	55	56	53
Uprawianie sportu co najmniej raz w tygodniu	21	41	29	22	17	15	10	6
Spotkanie się ze znajomymi, rodziną, przyjaciółmi co najmniej raz w miesiącu	60	82	73	59	54	49	49	47
Spotkanie się ze znajomymi, rodziną, przyjaciółmi w kawiarni, pubie, klubie)	31	68	49	26	21	15	14	15
Chodzenie do kina co najmniej raz na 2-3 miesiące	22	49	36	24	14	8	6	3
Czytanie gazet codziennie lub prawie codziennie (w wersji papierowej lub elektronicznej)	30	23	32	34	28	32	31	27
Czytanie regularnie czasopism (w wersji papierowej lub elektronicznej)	21	15	20	22	18	25	26	26
Czytanie książek	46	58	49	46	43	43	44	35
Wyjazdy w celach prywatnych	44	48	54	53	43	40	33	24
Oglądanie telewizji codziennie ponad 4 godziny	20	11	15	16	17	28	32	36

Źródło: GUS, Jakość życia Polaków 2015, Warszawa 2017.

W ciągu ostatnich 30 lat coraz bardziej popularne w Polsce staje się chodzenie do kina, na koncerty oraz odwiedzanie muzeum lub wystaw.

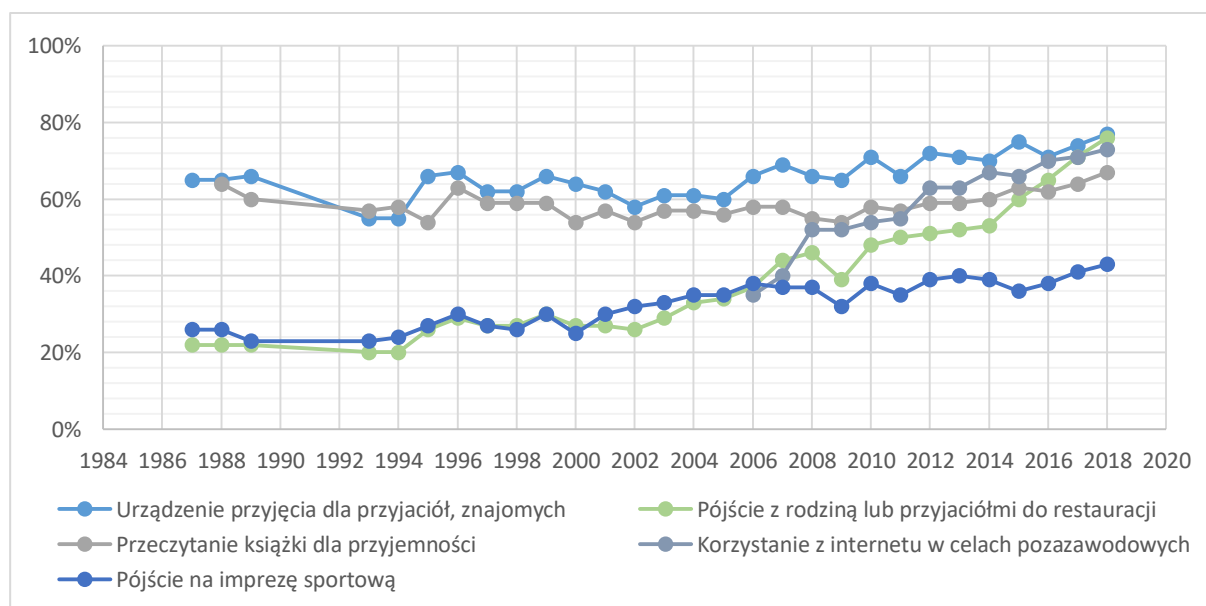
Rysunek 9. Zachowania podjęte przez badanych przynajmniej raz w danym roku



Źródło: M. Bożewicz, CBOS, Aktywności i doświadczenia Polaków w 2018, 20/2019

Wzrosła też częstość wyjść do restauracji, na imprezy sportowe (np. mecze) czy pozazawodowego korzystania z Internetu.

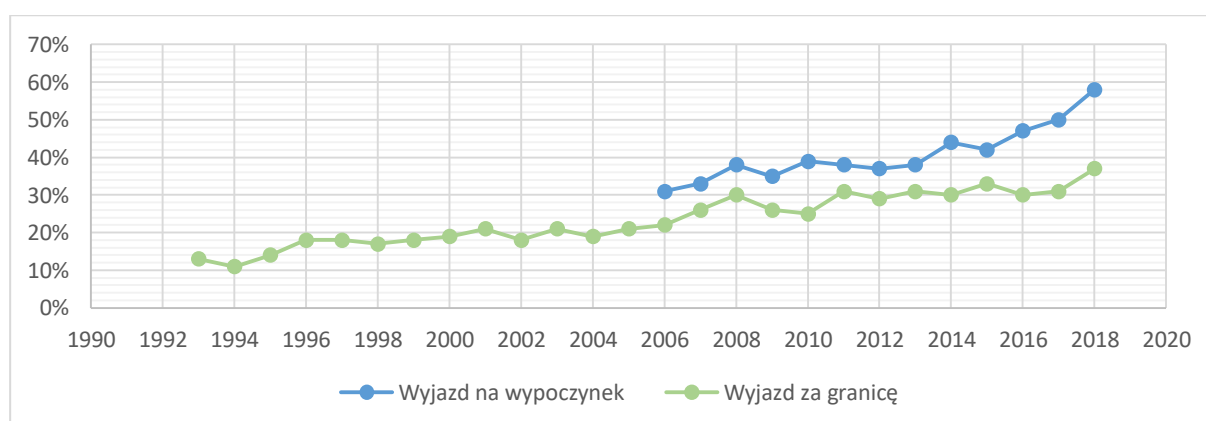
Rysunek 10. Sytuacje, w których badani przynajmniej raz uczestniczyli w danym roku



Źródło: M. Bożewicz, CBOS, Aktywności i doświadczenia Polaków w 2018, 20/2019

Coraz częściej Polacy wyjeżdżają też na wypoczynek w kraju lub za granicę.

Rysunek 11. Wyjazdy badanych przynajmniej raz w danym roku

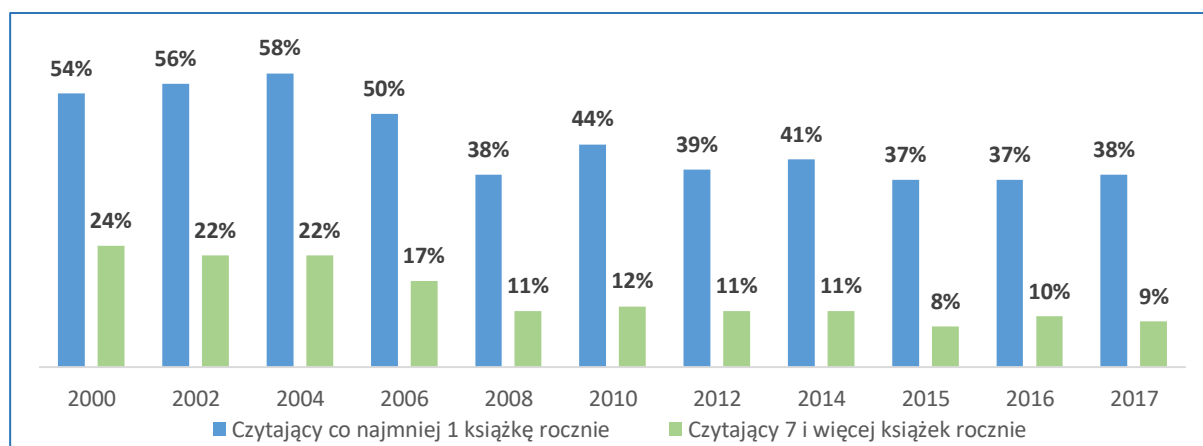


Źródło: M. Bożewicz, CBOS, Aktywności i doświadczenia Polaków w 2018, 20/2019

Warto zwrócić uwagę, że wyraźnie słabnie w polskim społeczeństwie czytelnictwo książek. W 2017 jedynie 38% Polaków przeczytało przynajmniej jedną książkę. Dla porównania w 2017 aż 91% Francuzów zadeklarowało, że przeczytało co najmniej 1 książkę w ciągu ostatnich 12 miesięcy¹⁸.

¹⁸ Ipsos, Les Français et la lecture 2017 – Pour le CNL; https://www.centrenationaldulivre.fr/fichier/p_ressource/17602/ressource_fichier_fr_les.frana.ais.et.la.lecture.2019.03.11.ok.pdf (pobrane 30.09.2019)

Rysunek 12. Czytelność w Polsce



Źródło: Biblioteka Narodowa, Stan czytelnictwa w Polsce w 2017 roku, s. 12;

<https://www.bn.org.pl/download/document/1529572435.pdf> (pobrane 30.09.2019 r).

W deklaracjach wolelibyśmy więcej czasu wolnego przeznaczać przede wszystkim na życie towarzyskie oraz aktywność fizyczną. Niemal co trzeci badany chciałby mieć więcej czasu na sen oraz opiekę nad dziećmi. Zdecydowanie mniej wskazuje na naukę oraz korzystanie z komputera i telewizji. 27% chciałaby mniej czasu przeznaczać na pracę zawodową, 17% zaś – na prace domowe. Blisko połowa nie ma zdania, czy wolałaby mniej czy więcej czasu poświęcić na działalność społeczną i pomoc innym ludziom, zaś blisko co piąty badany ma takie trudności w kwestii pożądanego czasu na praktyki religijne.

Tablica 13. Preferencje odnośnie do zmiany sposobu spędzania czasu, % osób w wieku 15 lat i więcej w 2013 (odsetki odpowiedzi na pytanie: *Załóżmy, że może Pan/i zmienić swój sposób spędzania czasu. Czy chciałby/chciałaby Pan/i poświęcać na podane dziedziny życia i zajęcia ... ?*)

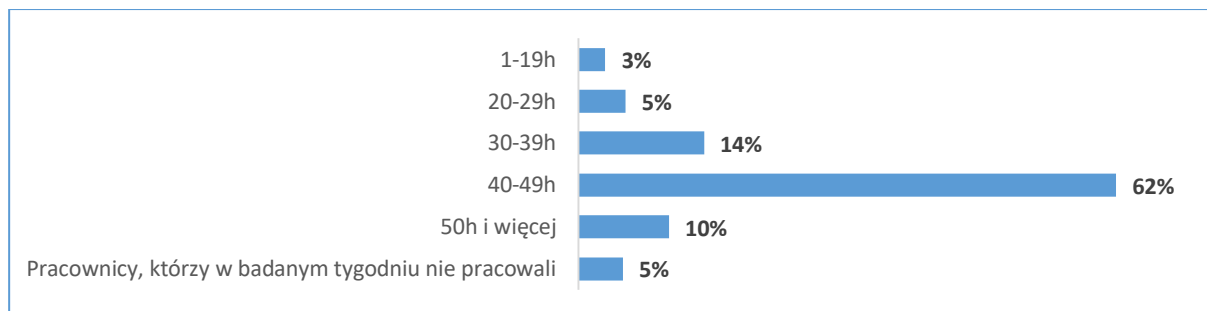
Kategorie	Więcej czasu	Tyle samo czasu, co teraz	Mniej czasu	Trudno powiedzieć
Życie towarzyskie	43	52	1	4
Aktywność fizyczna w czasie wolnym	41	47	2	10
Sen	32	66	1	1
Opieka nad dziećmi	31	56	6	7
Nauka (szkoła, studia)	17	58	20	5
Korzystanie z komputera w czasie wolnym	16	67	10	6
Oglądanie telewizji	10	80	8	2
Działalność społeczna, pomoc innym ludziom	9	41	3	47
Prace domowe	8	67	17	8
Praca zawodowa	6	62	27	5
Praktyki religijne	5	74	3	18

Źródło: GUS, Badanie Budżetu Czasu, t. II, s. 243.

Niedziela na tle innych dni tygodnia

W roku 2016 na 16 milionów pracujących 10% pracowało powyżej 50 godzin w tygodniu. Dotyczy to najczęściej pracowników sektora prywatnego (12,8%), pracujących na własny rachunek (29%) oraz mężczyzn (15%).

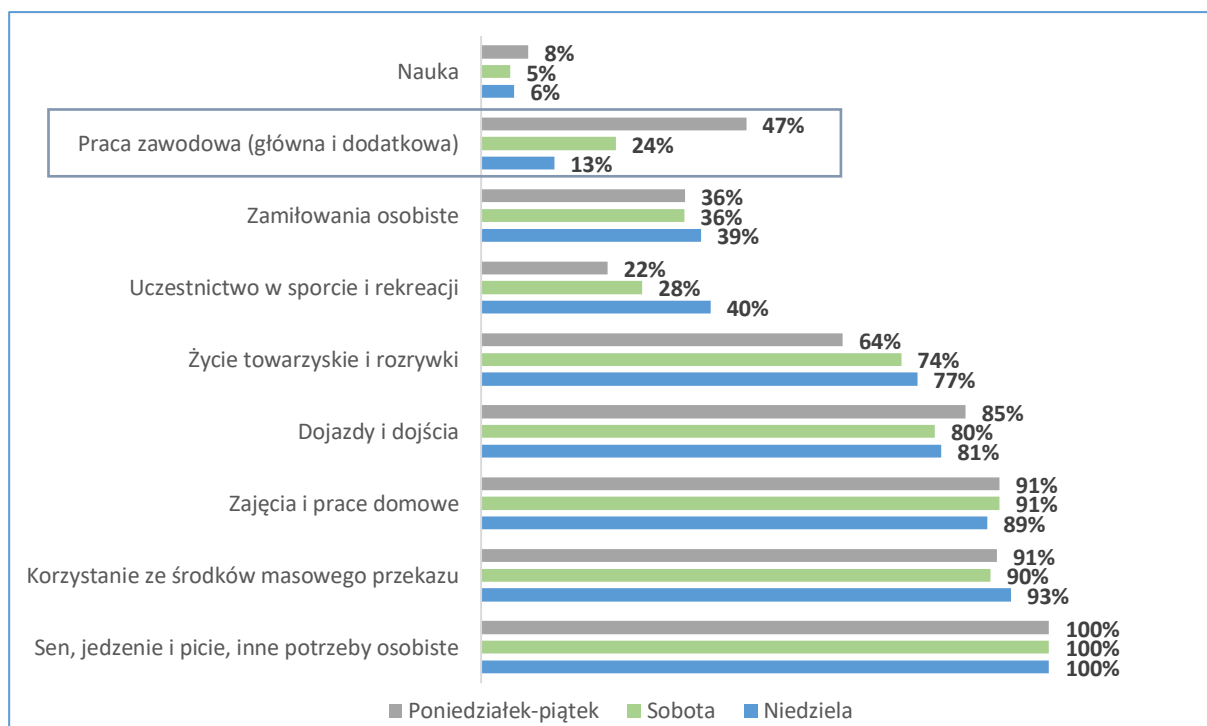
Rysunek 13. Pracownicy w Polsce według liczby godzin przepracowanych w tygodniu



Źródło: GUS, Rocznik Statystyczny Pracy 2017, Warszawa 2017, s. 222-223.

Niedziela na tle pozostałych dni tygodnia wyróżnia się pod względem czasu przeznaczanego przede wszystkim na pracę zawodową oraz działalność prospołeczną i religijną. W niedzielę pracę zawodową wykonuje niemal 4 krotnie mniejsza część mieszkańców Polski niż w dniach od poniedziałku do piątku. Również w sobotę pracę zawodową wykonuje dwukrotnie więcej osób niż w niedzielę.

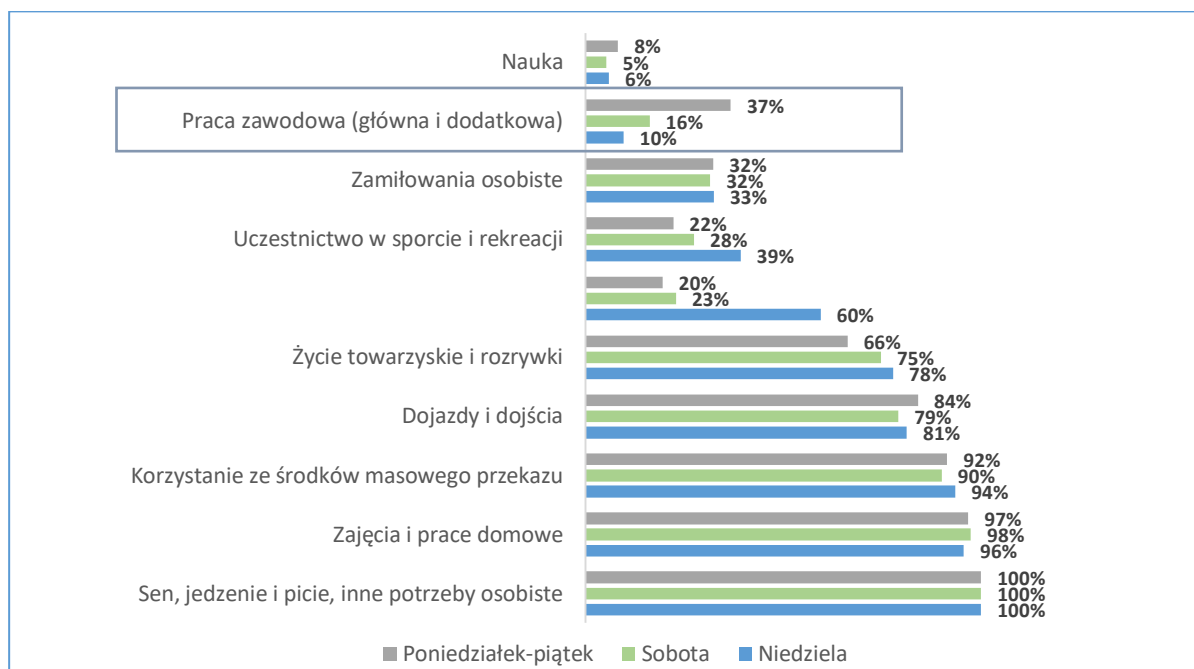
Rysunek 14. Odsetek osób w wieku 15 lat lub więcej wykonujących wybrane podstawowe czynności w ciągu doby według dni tygodnia w 2013



Źródło: GUS, Budżet czasu ludności 2013, część II, Warszawa 2016, s. 217.

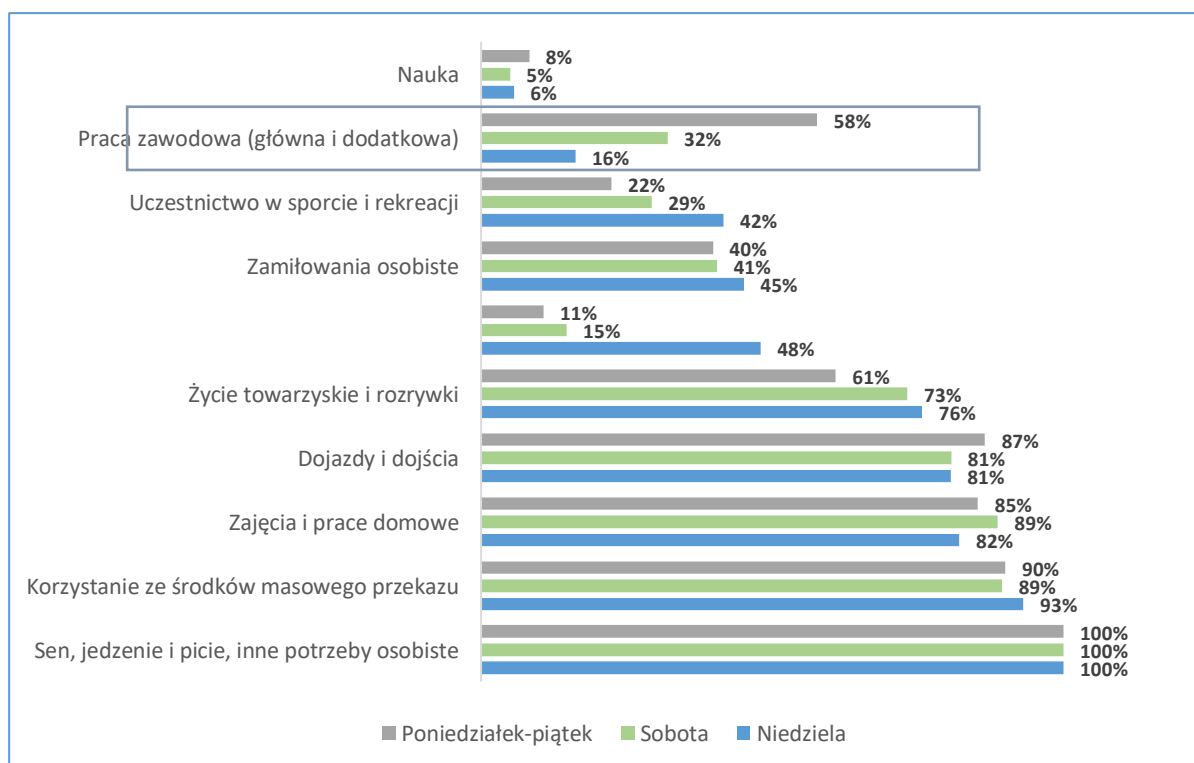
Mężczyźni pracują w niedzielę znacznie częściej niż kobiety.

Rysunek 15. Odsetek kobiet w wieku 15 lat lub więcej wykonujących wybrane podstawowe czynności w ciągu doby według dni tygodnia w 2013



Źródło: GUS, Budżet czasu ludności 2013, część II, Warszawa 2016, s. 218.

Rysunek 16. Odsetek mężczyzn w wieku 15 lat lub więcej wykonujących wybrane podstawowe czynności w ciągu doby według dni tygodnia w 2013



Źródło: GUS, Budżet czasu ludności 2013, część II, Warszawa 2016, s. 218.

Oglądanie telewizji w niedzielę zajmuje średnio 3 godziny i tyle samo zajęcia domowe. W niedzielę dłużej śpimy, więcej czasu przeznaczamy na jedzenie i picie oraz korzystanie ze środków masowego przekazu, mniej natomiast na prace domowe oraz naukę. Jednak osoby aktywne zawodowo w niedzielę przeznaczają na pracę średnio 5,5 godziny (czyli ponad dwie trzecie standardowej dniówki).

Tablica 14. Przeciętny czas wykonywania wybranych czynności przez osoby w wieku 15 lat lub więcej według dni tygodnia w 2013

Kategorie czynności	Niedziela	Sobota	Poniedziałek-piątek
POTRZEBY FIZJOLOGICZNE, w tym:	12:31	11:34	10:45
Sen	9:30	8:47	8:22
Jedzenie i picie	1:59	1:47	1:27
PRACA ZAWODOWA (GŁÓWNA I DODATKOWA), w tym:	5:34	6:42	7:52
Czas poświęcony pracy głównej	5:44	6:47	7:55
Czas poświęcony pracy dodatkowej	3:31	4:13	3:04
NAUKA	2:51	3:41	5:49
ZAJĘCIA I PRACE DOMOWE, w tym:	3:04	4:19	3:49
Obróbka żywności	1:43	1:39	1:31
Prace związane z utrzymaniem porządku	0:50	1:31	1:09
Prace związane z przygotowaniem i utrzymaniem odzieży	0:44	0:52	0:53
Spacery z psem i innymi domowymi ulubieńcami	1:15	1:07	1:03
Budowa, remonty, naprawy	1:41	2:11	2:12
Opieka nad dziećmi	2:31	2:27	2:23
DOBROWOLNA PRACA W ORGANIZACJACH I POZA NIMI; POMOC INNYM, ZAANGAŻOWANIE W DZIAŁALNOŚĆ ORGANIZACJI I PRAKTYKI RELIGIJNE	1:21	1:39	1:46
Praktyki i działalność religijna	1:13	1:05	1:01
ŻYCIE TOWARZYSKIE I ROZRYWKI	2:05	2:10	1:23
UCZESTNICTWO W SPORCIE I REKREACJI	1:39	1:37	1:26
ZAMIŁOWANIA OSOBISTE	1:45	1:40	1:30
KORZYSTANIE ZE ŚRODKÓW MASOWEGO PRZEKAZU, w tym:	3:24	2:56	2:43
Czytanie	1:13	1:09	1:07
Telewizja, wideo i DVD	3:00	2:35	2:21
DOJAZDY I DOJŚCIA	1:15	1:15	1:18

Źródło: GUS, Budżet czasu ludności 2013, część II, Warszawa 2016, s. 221.

Tablica 15. Przeciętna długość czasu wolnego¹⁹ osób w wieku 15 lat lub więcej według typu gospodarstwa domowego

Gospodarstwo domowe	Niedziela i święto	Sobota	Poniedziałek-piątek
Pracowników	5:56	5:15	3:39
Rolników	5:38	4:23	3:28
Pracujących na własny rachunek poza indyw. gospodarstwem rolnym	6:13	5:18	3:34

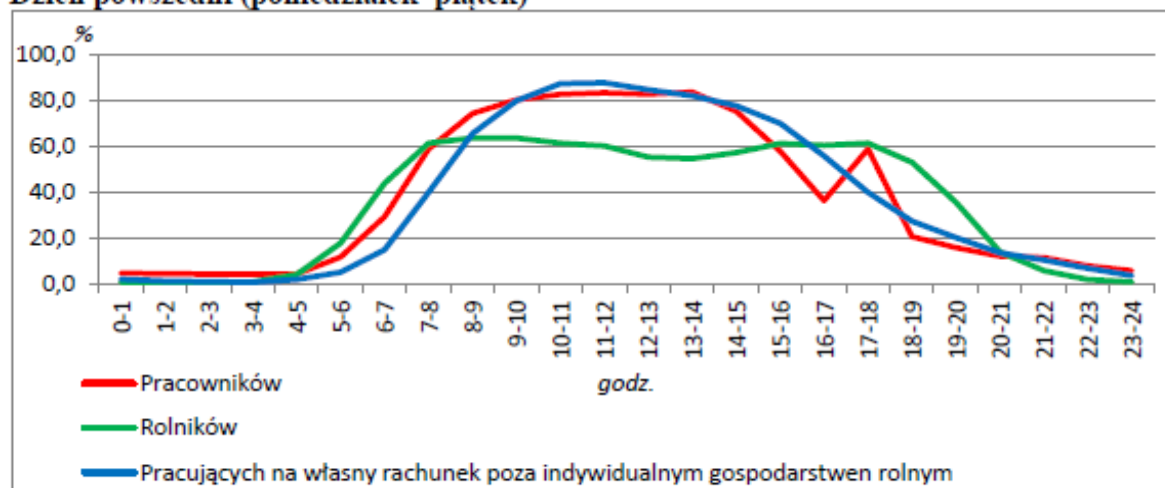
¹⁹ Przeciętny czas trwania liczony dla wszystkich osób bez względu na to, czy wykonywały konkretną czynność, czy nie. Zob. Zarys metodologii

Źródło: GUS, Budżet czasu ludności 2013, część II, Warszawa 2016, s. 214.

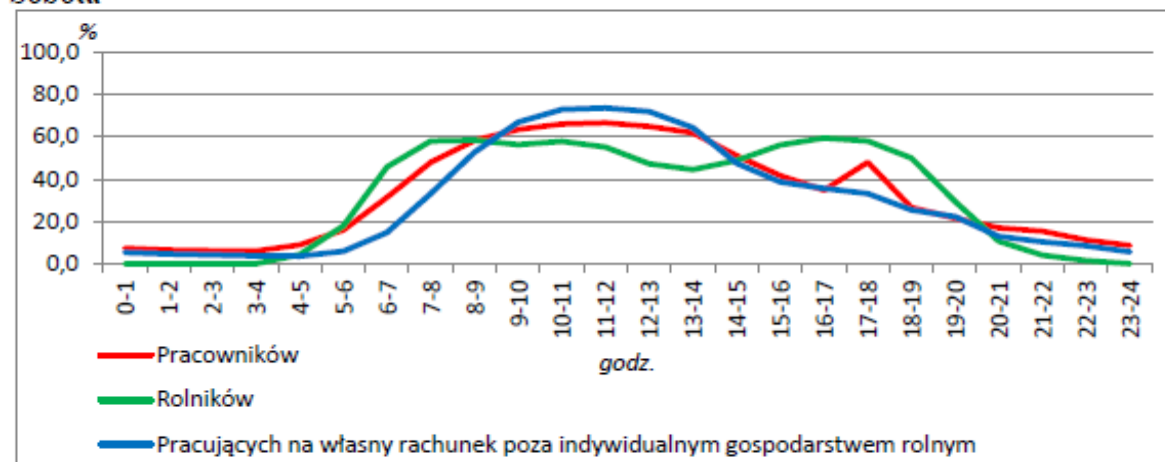
Jak widać, więcej czasu wolnego wygospodarowują w niedzielę emeryci i renciści oraz pracujący na własny rachunek niż pracownicy najemni oraz rolnicy.

Rysunek 17. Odsetek osób w wieku 15 lat i więcej wykonujących pracę zawodową w kolejnych godzinach doby wg typu gospodarstwa domowego

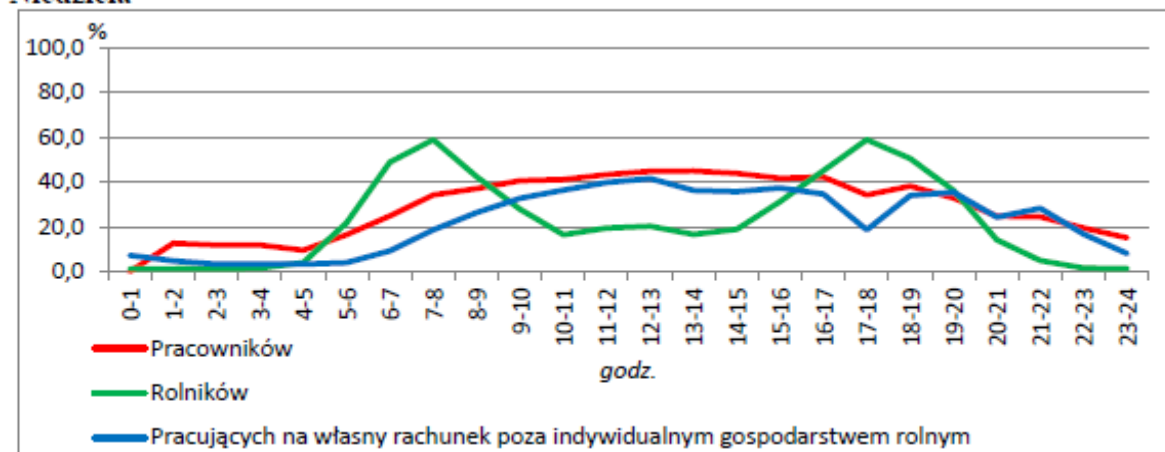
Dzień powszedni (poniedziałek–piątek)



Sobota



Niedziela



Dane przedstawione na wykresach powyżej wyraźnie pokazują, że w trzech podstawowych typach gospodarstw domowych rozkład godzin pracy w niedzielę znacznie się różni. W gospodarstwach rolników pracę w niedzielę podejmuje się najczęściej w godzinach od 5 do 9 oraz między 16 a 20. Z kolei rozkład pracy zawodowej w niedzielę w gospodarstwach domowych pracowników najemnych rozkłada się dość równomiernie w porze dnia całej niedzieli (od 7 do 19)²⁰. Według danych Havas Media Group, na które powołuje się Ministerstwo Przedsiębiorczości i Technologii²¹, zakaz handlu w niedzielę zmienił sposób spędzania wolnego czasu przez Polaków w niedzielę. Kierunek dostrzeżonych zmian dotyczył zastępowania praktyki robienia zakupów przez spędzanie czasu z rodziną, oglądanie telewizji oraz przebywanie na świeżym powietrzu.

Przy omawianiu sposobów spędzania niedzieli i kształtujących je czynników warto zwrócić uwagę na pewne ogólniejsze trendy. Chodzi o dość głębokie przemiany, którym podlega praca zawodowa Polaków, jej formy, zakres jak również udział pracy zdalnej (telepracy) w strukturze czasu pracy zawodowej. Od czasu transformacji ustrojowej rośnie udział wolnych zawodów oraz działalności na podstawie umów zlecenia i agencyjnych w sumie nakładów pracy w gospodarce Polski. Prowadzi to do większej indywidualnej elastyczności przeznaczania czasu na pracę, sprawy domowe, odpoczynek (można np. poświęcić dzień w tygodniu na załatwienie jakiejś sprawy osobistej i "odrobić" go pracą w niedzielę). To z kolei osłabia ostrość podziału tygodnia na dni pracy i niedzielę jako dzień bez pracy, a w konsekwencji redukuje społeczno-kulturowy sens niedzieli jako dnia świątecznego. Z jednej strony są więc kategorie osób pracujących i na przemian odpoczywających zarówno w dni powszednie jak i w niedziele, z drugiej zaś tych, dla których dni bez pracy („niedziela”) zaczynają się w tygodniu już w piątek wieczór, z sobotą jako apogeum odpoczynku i rozrywki, niedzielą zaś jako dniem w coraz większym stopniu poświęconym na przygotowanie do kolejnego tygodnia pracy. Skalę tych przemian potęguje fakt, że organizacja czasu ma konsekwencje nie tylko dla osoby pracującej, lecz wpływa na organizację czasu pozostałych członków rodziny czy gospodarstwa domowego. W rodzinie, której rytm życia wyznacza elastyczny czas pracy rodziców, niedziela ma mniejsze szanse zachować w odbiorze dzieci swój odświętny charakter.

²⁰ Główny Urząd Statystyczny, Budżet czasu ludności 2013, część II, Warszawa 2016, s. 214.

²¹ Ministerstwo Przedsiębiorczości i Technologii, *Ocena wpływu ograniczenia handlu w niedziele*, Warszawa 2019, s. 24-26. https://www.gov.pl/documents/910151/911704/MPiT_Analiza_niedziela_20190403.pdf/9a9961e0-9126-f406-a05c-9de979cbbd9d (pobrane 01.10.2019)

Życie religijne Polaków w kontekście czasu wolnego

Jak pokazano w rozdziale omawiającym wartości w kontekście czasu wolnego, Polacy znacznie rzadziej przypisują wierze religijnej znaczenie tak duże jak rodzinie i pracy. W 2019 tylko 28% badanych zadeklarowało, że wiara jest jedną z pięciu zasadniczych wartości, którymi kierują się w życiu codziennym. Zmniejsza się w czasie zaangażowanie Polaków w życie religijne.

Tablica 16. Który z wymienionych rodzajów działalności stanowi obecnie treść Pana(i) życia codziennego? Cemu poświęca Pan(i) najwięcej czasu i energii?

Wartość	1988	1998	2008	2018
Życie religijne	17	13	11	9

Źródło: R. Boguszewski, CBOS, Codzienna aktywność Polaków. Autoportret i obraz środowiska społecznego w latach 1988–2018, 2018.

W 2018 tylko 7% osób badanych oceniło, że ludzie z ich otoczenia przypisują życiu religijnemu istotne znaczenie. Z danych zawartych w Tablicy 4 widać też wyraźnie, że w ostatnich latach zmniejsza się częstość przekonania o tym, że otaczający nas ludzie poświęcają się najgorliwiej życiu religijnemu. Niespełna 5% badanych w wieku od 15 roku życia deklaruje, że mając więcej wolnego czasu, chciałoby go przeznaczyć na praktyki religijne (p. Tablica 13).

W świetle wymienionych w poprzednich częściach danych można wnioskować, że Polacy dysponują wystarczającym zasobem czasu, aby praktykować swoją wiarę. Przeciętny dobowy czas trwania praktyk religijnych²² wynosi około 11 minut. Zaś przeciętny czas wykonywania praktyk religijnych²³ wynosi nieznacznie ponad 1 godzinę. Odsetek osób wykonujących praktyki religijne wynosi 16%. Częściej czas na praktyki religijne przeznaczają kobiety niż mężczyźni.

Tablica 17. Budżet czasu Polaków powyżej 15 roku życia w zakresie praktyk religijnych w 2013

	Ogółem	Kobiety	Mężczyźni
Przeciętny czas trwania praktyk religijnych	0:11	0:13	0:08
Przeciętny czas wykonywania praktyk religijnych	1:08	1:08	1:07
Odsetek osób wykonujących praktyki religijne	16%	20%	12%

Źródło: GUS, Budżet czasu ludności 2013, część I, Warszawa 2015, s. 228.

Jak wiadomo choćby na podstawie zwykłej obserwacji życia w Polsce, praktyki religijne w ciągu tygodnia wykonywane są przede wszystkim w niedzielę. Dane GUS z badań budżetu czasu są dostępne jedynie dla zbiorowej kategorii czynności *Dobrowolna praca w organizacjach i poza nimi; pomoc innym, zaangażowanie w działalność organizacji i praktyki religijne*, co oczywiście utrudnia wnioskowanie o samych tych praktykach. Tym niemniej odsetki osób badanych poświęcających na ten rodzaj aktywności swój czas w dni powszednie, soboty i niedziele pozwalają wnioskować, że także

²² Liczony dla ogółu badanych bez względu na to czy wykonywali konkretną czynność, czy nie (por. Zarys metodologii).

²³ Liczony dla tych osób, które konkretną czynność wykonywały w badanym czasie (por. Zarys metodologii).

w odniesieniu do praktyk religijnych odsetek osób wykonujących je w niedziele jest kilkakrotnie wyższy niż w dni powszednie i soboty.

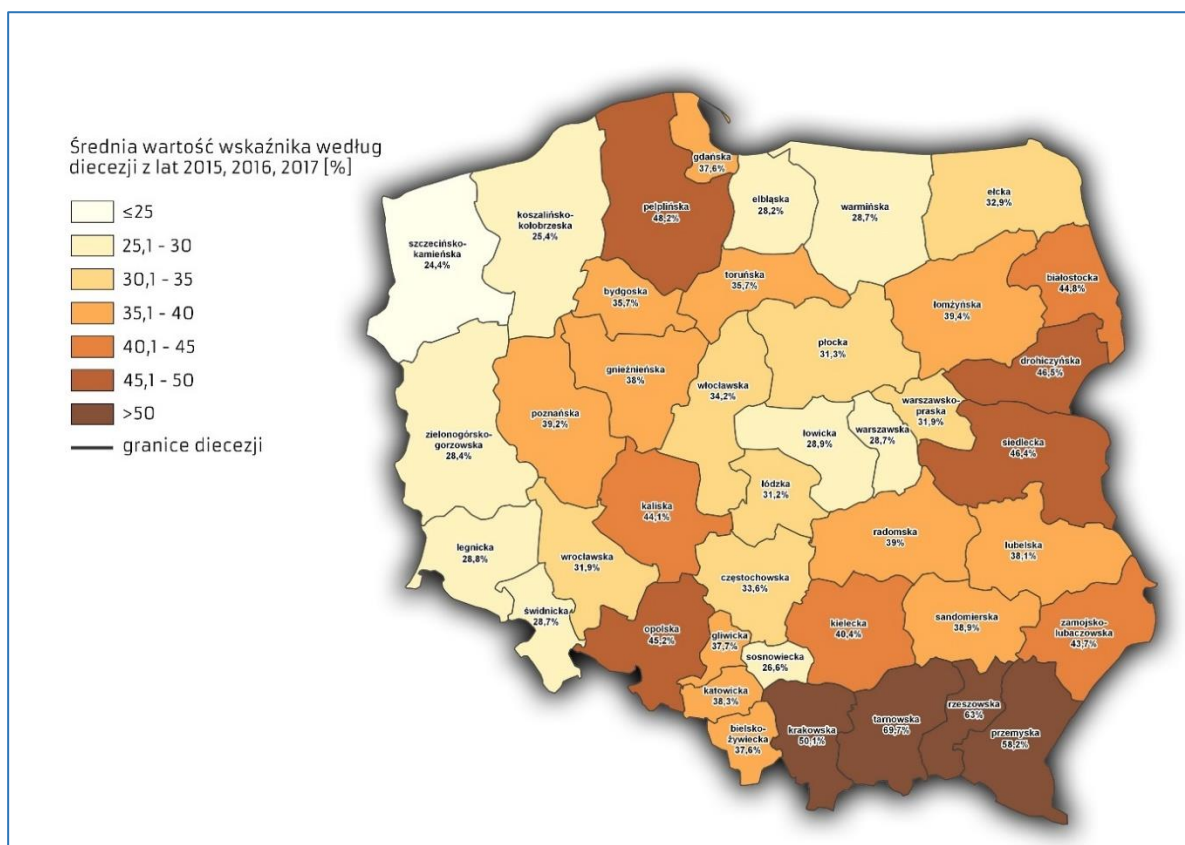
Tablica 18. Odsetek osób w wieku 15 lat lub więcej wykonujących wybrane podstawowe czynności w ciągu doby według dni tygodnia

Kategorie czynności	Poniedziałek-piątek	Sobota	Niedziela
Dobrowolna praca w organizacjach i poza nimi; pomoc innym, zaangażowanie w działalność organizacji i praktyki religijne	15	19	54

Źródło: GUS, Budżet czasu ludności 2013, część II, Warszawa 2016, s. 217.

Według deklaracji respondentów CBOS w 2018 roku, 49% z nich regularnie uczestniczy w praktykach, 38% praktykuje nieregularnie, zaś 13% zupełnie nie praktykuje²⁴. Bez wątplenia pierwszy odsetek dotyczy przede wszystkim uczestniczenia w niedzielnej Mszy św. Poziom świętowania niedzieli poprzez uczestnictwo w niedzielnej Mszy św. jest mocno zróżnicowany przestrzennie. Zgodnie z danymi ISKK w niektórych regionach odsetek osób uczestniczących w niedzielnej Mszy św. względem tzw. osób zobowiązanych (*dominantes*) wynosi około 70%, w innych zaś nie przekracza 30%.

Rysunek 18. Uśrednione wskaźniki *dominantes* za lata 2015, 2016, 2017 według diecezji

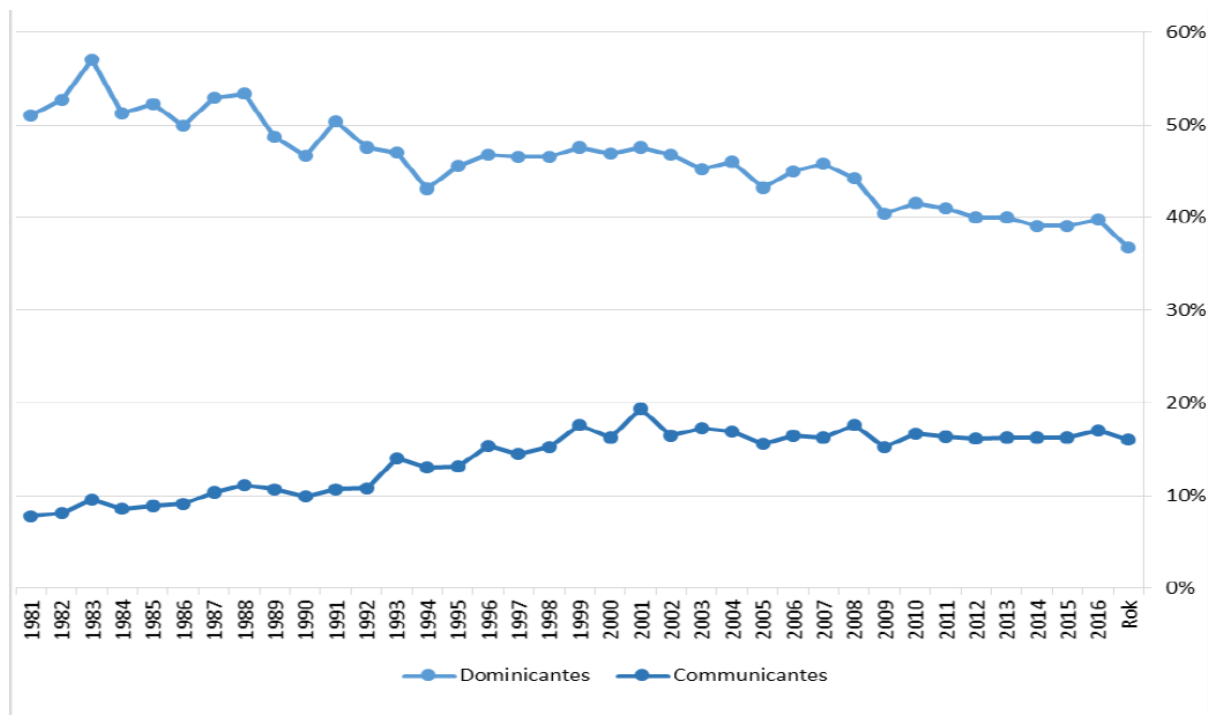


Źródło: ISKK, 2019.

²⁴ R. Boguszewski, Religijność Polaków i ocena sytuacji Kościoła, Komunikat CBOS 147/2018.

Po okresie względnej stabilności, od roku 2005 zmniejsza się w Polsce poziom uczestnictwa w niedzielnych Mszach św. Ustabilizował się natomiast poziom przyjmowania Komunii św. w trakcie niedzielnych Mszy św. i wynosi obecnie 17%.

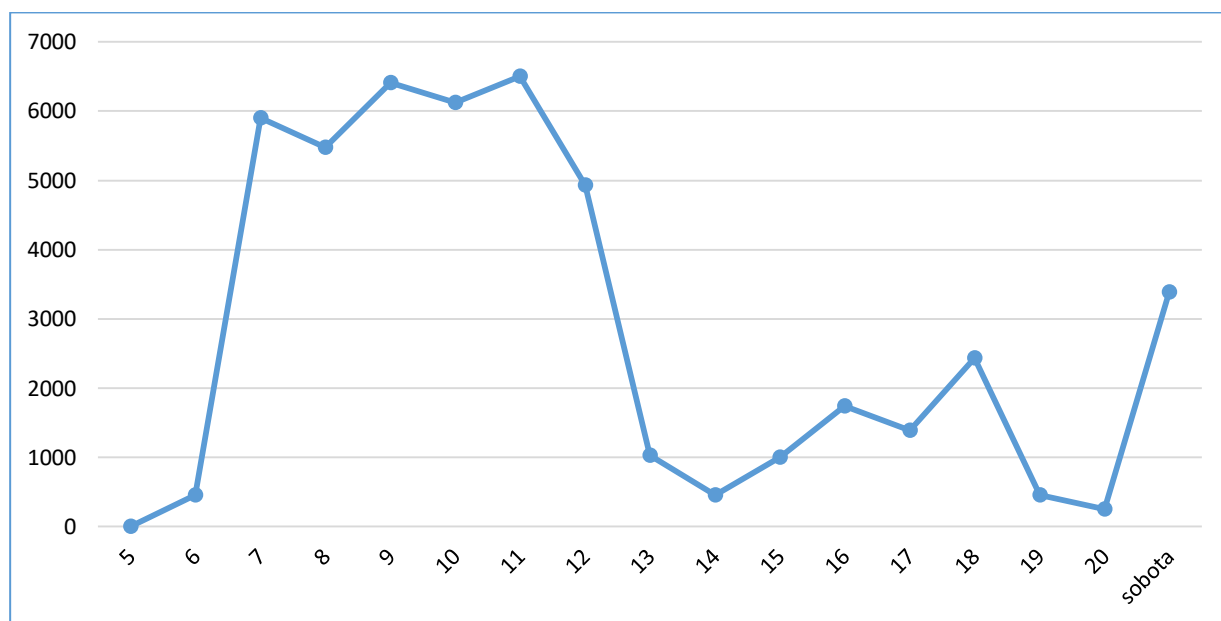
Rysunek 19. Wskaźniki *dominantes* i *communicantes* w latach 1980 – 2017



Źródło: Źródło: ISKK, 2019.

Największa frekwencja jest na niedzielnych Mszach św. w godzinach rannych, pomiędzy 7 a 13.

Rysunek 20. Liczba uczestników niedzielnych Eucharystii w Polsce w październiku 2017 według godzin celebrowania



Zasadnicze wnioski

Czas wolny Polaków można przedstawić jako zawieszony pomiędzy indywidualnymi potrzebami, życiem rodzinnym i działalnością zawodową. Kształtuje go bez wątpienia rynek pracy, sytuacja demograficzna polskiego społeczeństwa, a także ogólne trendy kulturowe związane m.in. z rozwojem technologicznym. Podjęte w niniejszym opracowaniu analizy pozwoliły na sformułowanie zasadniczych wniosków.

W polskim społeczeństwie obserwuje się malejące znaczenie pracy zawodowej jako wartości w życiu oraz zwiększający się dystans do poświęceń na rzecz obowiązków zawodowych. Wiąże się to bez wątpienia z tym, że na tle sytuacji ekonomicznej lat '90 i początku obecnego stulecia, bezrobocie przestało być istotnym problemem społecznym. Nie zmienia się natomiast wartość rodziny, choć maleje znaczenie posiadania dzieci jako wyznacznika sensu życia. W niektórych badaniach w hierarchii deklarowanych wartości, rodzinę „wyprzedza” zdrowie. Silniej eksponowane są wartości indywidualne (np. szczęście) niż wspólnotowe (dzieci).

Czas wolny Polacy przeznaczają przede wszystkim na kontakty z rodziną oraz znajomymi, jak również na korzystanie z mediów i komputera. Znaczna część czasu wolnego spędzana jest na oglądaniu telewizji. Coraz więcej czasu spędza się przy komputerze. Mimo pewnych oznak ożywienia, na stosunkowo niskim poziomie – w porównaniu z innymi czynnościami czasu wolnego – pozostaje aktywne uczestnictwo w sporcie. Zyskuje na popularności uczestnictwo w wydarzeniach o charakterze masowym (np. koncerty, mecze) oraz jadać w restauracjach. W młodszych grupach wiekowych większy udział w czasie wolnym ma czynne uprawianie różnych sportów, takich np. jazda na rowerze, narty, wycieczki górskie, w miastach - spacer w parkach; rośnie popularność rozmaitego rodzaju siłowni, biegów, maratonów, biegów wyczynowych z przeszkodami. Bardziej popularne stają się również wyjazdy wypoczynkowe, w szczególności weekendowe. Dostrzegalne są również nierówności pomiędzy kobietami i mężczyznami w ilości czasu przeznaczanego na prace domowe, choć różnica ta powoli maleje. Na całościowy obraz sposobów spędzania czasu wolnego w polskim społeczeństwie wpływa jego struktura demograficzna: wraz z wiekiem preferencje przesuwają się od aktywnych do bardziej biernych form spędzania wolnego czasu. Badania wskazują, że stosunkowo wielu Polaków odczuwa obciążenie pracą zawodową i dostrzega potrzebę posiadania więcej czasu wolnego.

W polskim społeczeństwie niedziela ma swoją „ilościową” specyfikę pod względem pracy zawodowej: ogólnie rzecz biorąc w niedzielę pracujemy zawodowo rzadziej niż w dni powszednie, jednak znaczna grupa wykonuje pracę zawodową także w niedzielę, a praca zawodowa stanowi istotną część łącznego niedzielnego budżetu czasu. W roku 2013 około 13% osób w wieku od 15 roku życia wykonywało pracę zawodową w niedzielę, średnio przez 5 i pół godziny. Na sposób świętowania niedzieli wpływa też bez wątpienia trend zwiększającego się udziału pracy zdalnej, telepracy, wolnych zawodów itp. w łącznym czasie pracy, co prowadzi do większej indywidualnej elastyczności przeznaczania czasu na pracę, sprawy domowe, odpoczynek itd., a co za tym idzie – stopniowego rozmywania dystynkcji niedzieli jako czasu świętowania.

Wstępne dane (pochodzące z badań dla celów marketingowych) wskazują, że częściowy zakaz handlu w niedzielę skutkuje tym, że Polacy część niedzieli, przeznaczaną wcześniej na zakupy (zaliczane w statystyce do prac domowych), teraz przeznaczają na zajęcia czasu wolnego. To istotne zagadnienie wymaga jednak dalszych pogłębionych badań prowadzonych z użyciem bardziej kulturoznawczych niż marketingowych kategorii pojęciowych.

Z deklaracji badanych wynika, że brak czasu wolnego nie jest przeszkodą do praktykowania wiary. Niedziela jest czasem aktywności o charakterze nie tylko religijnym, ale również prospołecznym oraz praktyk wolnego czasu. Oznaki osłabienia religijności wskazują również na swoistą sekularyzację czasu wolnego i niedzieli w Polsce. Czas wolny w niedzielę w dzisiejszej Polsce niekoniecznie oznacza czas świąteczny (czyli religijny). Z perspektywy pastoralnej, zarysowanej we wstępie, można dostrzec wyraźną tendencję do traktowania niedzieli bardziej jako czasu wolnego, oderwanego od – w sposób katolicki rozumianej – transcendencji. Wśród przyczyn takich procesów można wskazać wiele czynników, w tym również o charakterze pastoralnym.

Podsumowanie

Zasadniczym celem opracowania było diagnostyczne scharakteryzowanie spędzania czasu wolnego w dzisiejszej Polsce. Innymi słowy, chodziło o scharakteryzowanie „czasu wolnego” w odróżnieniu do czasu poświęcanego na pracę zawodową oraz na inne czynności, które są inaczej przeżywane niż świętowanie i odpoczynek.

Powyższe opracowanie otwiera kolejne perspektywy badawcze. Poprawa bezpieczeństwa ekonomicznego rodzin dzięki spadkowi bezrobocia, wzrostowi wynagrodzeń, podniesieniu płacy minimalnej i zasiłkom dla niektórych grup społecznych (dzieci, emeryci, niepełnosprawni) wpływa na **jakość życia** w aspekcie zaspokojenia potrzeb materialnych. Dla rodzin powyżej poziomu ubóstwa, zwłaszcza dla rodzin, w których są osoby wymagające opieki (dzieci, osoby niepełnosprawne, niesamodzielne itp.), ważne jest dysponowanie czasem w taki sposób, aby można było zorganizować życie rodzinne zgodnie z potrzebami społecznymi, kulturowymi i zdrowotnymi. Dlatego w dalszych analizach warto poddać analizie wpływ zmieniającego się rynku pracy na czas wolny i świętowanie w różnych kategoriach polskiego społeczeństwa.

W dalszych etapach warto porównać sposoby spędzania czasu wolnego i świętowania polskiego społeczeństwa oraz społeczeństw innych krajów. Jednym z punktów odniesienia dalszych analiz powinna być „przestrzeń publiczna”, której rola w ostatnich latach szybko się zmienia. Zagadnienie czasu wolnego i świętowania niedzieli wiąże się również z działalnością instytucji kultury, organizacji pozarządowych oraz Kościoła, szczególnie na poziomie parafii. W takim ujęciu zagadnienie wolnych niedziel nasuwa hipotezy związane z poszerzaniem oferty kulturalnej organizacji oraz rewitalizacją **społeczności lokalnych**. W takim aspekcie czas wolny w niedziele może przekładać się na zmianę stylu życia, a w konsekwencji również na rozwój **kapitału społecznego**. Warto również dostrzec różnice pomiędzy kategoriami osób żyjących w różnych pod względem urbanizacji obszarach Polski, w tym również studentów. Ponadto sposób zagospodarowania czasu wolnego na wsi – inaczej niż w mieście – jest znacznie uzależniony od pory roku.

Wreszcie z perspektywy pastoralnej istotne są również dalsze badania dotyczące nowych form spędzania czasu wolnego pod względem ich odniesienia do wartości. Można zakładać, że w wielu formach aktywności związanych ze zdrowiem, sportem, ekologią, jak również tym, co w zaprezentowanym materiale określano jako zamiłowania osobiste, zawiera się odniesienie również do świata wartości. Co więcej, w aktywnościach tych w pewnym zakresie mogą kryć się formy szeroko rozumianej **duchowości**.

Zarys metodologii

Raport zawiera wtórną analizę danych.

Kategoryzacja budżetu czasu (wg GUS):

0 POTRZEBY FIZJOLOGICZNE

- 01 Sen
- 02 Jedzenie i picie
- 03 Inne potrzeby osobiste

1 PRACA ZAWODOWA (GŁÓWNA I DODATKOWA)

- 11 Praca główna i dodatkowa
- 12 Czynności związane z pracą

2 NAUKA

- 20 Niewymienione czynności związane z nauką
- 21 Nauka w szkole/na uczelni
- 22 Szkolenia, kursy podczas czasu wolnego

3 ZAJĘCIA I PRACE DOMOWE

- 30 Niewymienione zajęcia i prace domowe
- 31 Obróbka żywności
- 32 Prace związane z utrzymaniem porządku
- 33 Prace związane z przygotowaniem i utrzymaniem odzieży
- 34 Ogrodnictwo i opieka nad zwierzętami domowymi (nie związane z prowadzeniem gospodarstwa rolnego)
- 35 Budowa, remonty, naprawy
- 36 Zakupy i korzystanie z usług
- 37 Zarządzanie gospodarstwem domowym
- 38 Opieka nad dziećmi
- 39 Opieka nad dorosłymi członkami gospodarstwa domowego

4 DOBROWOLNA PRACA W ORGANIZACJACH I POZA NIMI; POMOC INNYM, ZAANGAŻOWANIE W DZIAŁALNOŚĆ ORGANIZACJI I PRAKTYKI RELIGIJNE

- 41 Praca niezarobkowa w ramach organizacji lub instytucji
- 42 Nieformalna pomoc dla innych gospodarstw
- 43 Uczestnictwo w spotkaniach organizacji, wspólnot i grup nieformalnych

5 ŻYCIE TOWARZYSKIE I ROZRYWKI

- 51 Życie towarzyskie
- 52 Uczestnictwo w rozrywce i kulturze (jako widz)
- 53 Odpoczynek bierny

6 UCZESTNICTWO W SPORCIE I REKREACJI

- 61 Ćwiczenia fizyczne
- 62 Zbieractwo, łowiectwo, wędkarstwo
- 63 Czynności związane ze sportem

7 ZAMIŁOWANIA OSOBISTE - HOBBY I KORZYSTANIE Z KOMPUTERA

- 71 Zamiłowania artystyczne, hobby
- 72 Korzystanie z komputera, Internetu
- 73 Gry

8 KORZYSTANIE ZE ŚRODKÓW MASOWEGO PRZEKAZU

- 81 Czytanie
- 82 Telewizja, wideo i DVD
- 83 Radio i muzyka

9 DOJAZDY I DOJŚCIA ORAZ INNE NIE WYMIENIONE CZYNNOŚCI

- 90 Dojazdy i dojeżdżania według celu

Wskaźniki zastosowane do prezentacji wyników badania budżetu czasu:

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.

Oznaczenia w tablicach:

„- „ oznacza wartość 0

„bd” - brak danych

Źródła danych

1. Komunikaty z badań Centrum Badania Opinii Publicznej
2. Główny Urząd Statystyczny, Badanie Budżetu Czasu, realizowane co 10 lat. Ostatnie w 2013, opublikowane w 2016
3. Główny Urząd Statystyczny, Badanie Spójności Społecznej
4. Badanie religijnych praktyk niedzielnych Polaków Instytutu Statystyki Kościoła Katolickiego
5. Biblioteka Narodowa, Stan czytelnictwa w Polsce

Bibliografia

1. Assmann, J., Sundermeier, T., *Das Fest und das Heilige. Religiöse Kontrapunkte zur Alltagswelt*, Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus, 1991.
2. Cassirer E., *An Essay On Man*, Doubleday Anchor Books, New York 1944; *Philosophy of Symbolic Forms*, Yale University Press, London 1955.
3. Dylus A., *Czy przegraliśmy niedzielę?: o sensie świętowania*, Chrześcijaństwo-Świat-Polityka 3, 2007.
4. Eliade M., *Sacrum i profanum*,: Wydawnictwo KR, Warszawa 1999.
5. Guardini R, *Koniec czasów nowożytnych. Świat i osoba. Wolność, łaska, los*, Kraków 1969.
6. Huizinga J. , *Homo ludens Zabawa jako źródło kultury*, Spółdzielnia Wydawnicza „Czytelnik”, 1967.
7. Inglehart , *The Silent Revolution: Changing Values and Political Styles*, Princeton University Press, Princeton 1997.
8. James P., Szemanl., *Globalization and Culture*, Vol. 3: Global-Local Consumption, Sage Publications 2010.
9. Jan Paweł II, Encyklika *Laborem exercens. O pracy ludzkiej*, Wrocławska Księgarnia Archdiecezjalna, Wrocław 1981, pkt. 25.
10. Jan Paweł II, List apostolski, *Dies Domini. Do Biskupów, Kapłanów i Wiernych o świętowaniu niedzieli*, Wrocławska Księgarnia Archdiecezjalna, Wrocław 2000.
11. Luckmann, Thomas, “Shrinking Transcendence, Expanding Religion?”, *Sociological Analysis*, vol. 51, no. 2, 1990, pp. 127–138.
12. Papież Franciszek, *Laudato Si, Encyklika poświęcona trosce o wspólny dom*, Drukarnia Watykańska 2015, pkt. 237.
13. Wielebski T., *Dzień Pański w życiu katolików w Polsce. Studium pastoralnoteologiczne*, Warszawa 2013.