

Co trzeci Polak żyje na dwa etaty. GUS pokazuje, jak naprawdę wygląda codzienność rodzin

02.10.2026 r.

Praca, dzieci, starzejący się rodzice, zakupy, wizyty lekarskie i codzienna logistyka. Dla milionów Polaków to nie wyjątek, ale norma. Najnowsze badanie Głównego Urzędu Statystycznego pokazuje, że obowiązki opiekuńcze stały się drugim, nieformalnym etatem dla ogromnej części społeczeństwa.

W 2025 roku opiekę nad dziećmi, wnukami lub wymagającymi wsparcia członkami rodziny sprawowało 35,9% osób w wieku 18–74 lata. To oznacza, że ponad jedna trzecia dorosłych Polaków regularnie łączyła własne życie zawodowe z troską o innych.

Najczęściej opieka dotyczyła dzieci. Spośród wszystkich opiekunów aż 80% zajmowało się wyłącznie dziećmi lub wnukami poniżej 15. roku życia. Tylko 14,8% opiekowało się wyłącznie dorosłymi krewnymi wymagającymi wsparcia, a 5,2% znalazło się w szczególnie wymagającej sytuacji „podwójnej opieki” – jednocześnie nad dziećmi i starszymi lub chorymi członkami rodziny.

Badanie pokazuje również, że obowiązki opiekuńcze częściej spoczywają na kobietach. Opiekę deklarowało 38,5% kobiet i 33,1% mężczyzn. Kobiety częściej niż mężczyźni zajmowały się zarówno dziećmi, jak i krewnymi wymagającymi pomocy ze względu na wiek lub stan zdrowia.

Niemal co drugi pracujący łączy pracę z opieką

Najbardziej zaskakujące są jednak dane dotyczące pracy zawodowej. Wśród wszystkich pracujących Polaków aż 42,4% równocześnie wykonywało obowiązki opiekuńcze. Innymi słowy, niemal co drugi pracownik po zakończeniu dnia pracy rozpoczynał kolejną zmianę, ale tym razem w domu.

Dla wielu osób oznaczało to konieczność dostosowania kariery do życia rodzinnego. Takie zmiany w pracy podjęło 21,2% osób łączących pracę z opieką. Co szczególnie interesujące, kobiety robiły to ponad dwa i pół razy częściej niż mężczyźni – zmiany wprowadziło 31,2% pracujących kobiet i tylko 11,6% mężczyzn.

Różniły się także same strategie radzenia sobie z codziennością. Kobiety najczęściej wskazywały, że z powodu obowiązków opiekuńczych były czasowo nieobecne w pracy, korzystając z różnego rodzaju urlopów. Często decydowały się również na zmianę pracodawcy lub ograniczenie czasu pracy. Mężczyźni częściej przechodzili na pracę zdalną lub hybrydową oraz zmieniali rozkład godzin pracy.

Największym problemem jest czas

Mimo tych wyzwań większość opiekunów nie postrzegала godzenia pracy i opieki jako szczególnie problematycznego. Trudności nie widziało 63% pracujących opiekunów. Jeśli jednak pojawiały się przeszkody, najczęściej winny był po prostu zbyt długi czas pracy. Wskazało go 11,2% wszystkich osób łączących pracę z opieką. Kolejne miejsca zajęły wyczerpujący charakter pracy oraz nieprzewidywalny harmonogram.

Połowa opiekunów dzieci korzysta z opieki instytucjonalnej

Interesująco wyglądają także dane dotyczące opieki instytucjonalnej. Spośród osób wychowujących dzieci poniżej 15. roku życia, 50,6% korzystało z takich form wsparcia jak żłobki, przedszkola, świetlice czy formalnie zatrudnieni opiekunowie. Oznacza to, że niemal połowa rodzin organizowała opiekę w inny sposób.



Powód? Najczęściej nie był nim brak miejsc czy wysokie koszty. Osoby, które nie korzystały z takich usług albo korzystały z nich tylko częściowo, w zdecydowanej większości twierdziły, że po prostu nie widzą takiej potrzeby. Najczęściej wskazywały, że wolą organizować opiekę samodzielnie wraz z partnerem. Część rodzin korzystała ze wsparcia dziadków, a w przypadku starszych dzieci powodem był fakt, że potrafią już same o siebie zadbać.

Urlopy rodzicielskie nadal domeną kobiet

Badanie pokazuje również, jak bardzo różnią się doświadczenia kobiet i mężczyzn związane z urlopami rodzicielskimi. Wśród osób, które wychowują lub wychowały co najmniej jedno dziecko i pracują obecnie lub pracowały w przeszłości, z urlopów związanych z wychowaniem dzieci korzystało 52,7%. Jednak po podziale na płeć różnice są ogromne: doświadczenie takie miało 82% kobiet i jedynie 18,3% mężczyzn.

Jeszcze wyraźniej widać to przy długości urlopów. Kobiety najczęściej pozostawały poza pracą od roku do trzech lat, podczas gdy mężczyźni zwykle korzystali z urlopów trwających nie dłużej niż miesiąc.

Z danych GUS wyłania się obraz Polski, w której opieka pozostaje jednym z najważniejszych elementów codzienności. Dla milionów osób dzień nie kończy się wraz z wylogowaniem z firmowego systemu czy zamknięciem laptopa. Praca zawodowa i obowiązki opiekuńcze coraz częściej funkcjonują równolegle, a dla znacznej części społeczeństwa są po prostu dwiema stronami tego samego życia.