**Polacy w europejskiej czołówce pod względem ilości czasu poświęcanego na opiekę nad bliskimi. Czy 4-dniowy tydzień pracy pomoże im odpocząć? Komentarz ekspertki**

**Blisko połowa pracujących Polaków doświadcza wypalenia zawodowego, a niemal 30 proc. czuje się przepracowanych. Jednocześnie po pracy średnio 2 godziny i 15 minut przeznaczają na zajmowanie się domem, a 38 minut na opiekę nad domownikami. Szczególnie obowiązkami opiekuńczymi obciążone są kobiety. Czy dzięki skróceniu tygodnia pracy do 4 dni ich czas wolny mógłby stać się bardziej jakościowy?**

**Komentarz ekspercki Martyny Grzegorczyk, Marketing Operations Manager z ClickMeeting, lidera polskiego rynku narzędzi do webinarów, spotkań online oraz wsparcia pracy zdalnej i hybrydowej.**

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej szykuje liczne zmiany w Kodeksie pracy. Największe emocje budzi projekt skrócenia tygodniowego czasu pracy – do 32 godzin (4 dni pracy) lub 35 godzin (5 dni pracy po 7 godzin). Jak podkreśla ministra Agnieszka Dziemianowicz-Bąk, to pierwsze rozwiązanie byłoby bardziej efektywne. Takiego zdania są też sami Polacy – **według badania ClickMeeting 70 proc. wolałoby zmniejszenie liczby dni pracy w tygodniu, niż skrócenie jej dziennego wymiaru**. Bardzo ciekawe jest pytanie, jak skrócenie liczby godzin pracy wpłynie na spędzanie przez Polaków wolnego czasu?

Według danych [Eurostatu](https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-datasets/-/lfsq_ewhun2) Polacy są jednym z najbardziej zapracowanych narodów w Unii Europejskiej – pracujemy **przeciętnie ok. 40 godzin tygodniowo**, podczas gdy unijna średnia wynosi 37,5 godziny. Aż [45 proc.](https://mindgram.com/pl/e-booki/badanie-dobrostanu-polskich-pracownikow/) **osób pracujących w Polsce doświadcza wypalenia zawodowego**. Z badania ClickMeeting wynika, że **blisko 30 proc. czuje się przepracowanych**, a 24 proc. uważa, że ma zbyt wiele obowiązków zawodowych.

**Polacy po powrocie z pracy opiekują się domem i bliskimi**

Jednak [po pracy](https://pie.net.pl/wp-content/uploads/2021/08/Tygodnik-Gospodarczy-PIE_31-2021.pdf), zamiast odpoczywać, Polacy przeciętnie przez 2 godziny i 15 minut dziennie zajmują się domem, a **opieka nad domownikami zajmuje im średnio 38 minut** dziennie, co jest drugim najwyższym wynikiem w Europie. Według danych [GUS](https://stat.gov.pl/spisy-powszechne/nsp-2021/nsp-2021-wyniki-ostateczne/rodziny-w-polsce-w-swietle-wynikow-nsp-2021,7,2.html) z ostatniego Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań co trzecie polskie gospodarstwo domowe liczy 4 osoby lub więcej, a **w skład 28 proc. wchodzą osoby z różnych grup wiekowych, w tym osoby starsze** – zazwyczaj zapewne wymagający wsparcia rodzice i dziadkowie.

Nie wiadomo również, jak i czy w ogóle planowane skrócenie czasu pracy wpłynie na liczbę dni nauki szkolnej i dostępność placówek oświatowych. Pomijając fakt, że wymagałoby to gruntownej reorganizacji całego systemu oświaty, wymagałoby również zapewnienia dzieciom zajęcia w dodatkowym czasie wolnym.

**Kobiety bardziej obciążone obowiązkami opiekuńczymi**

Skrócenie tygodnia pracy do 4 dni pozwoliłoby pracownikom, również tym opiekującym się członkami rodzin, przeznaczyć więcej czasu dla siebie, na odpoczynek i regenerację sił, aktywność i rozwijanie swoich hobby czy zainteresowań. To szczególnie ważne z punktu widzenia **kobiet**, które **częściej pełnią funkcje opiekuńcze**, zarówno wobec [dzieci](https://oko.press/opieka-nad-dziecmi-nieodplatna-praca-kobiet-luka-opiekuncza) jak i [starszych członków rodzin](https://www.batory.org.pl/wp-content/uploads/2022/03/RAPORT_W.strone.sprawiedliwej.troski_Opieka.nad_.osobami.starszymi.w.Polsce.pdf). Często robią to oprócz wykonywania obowiązków zawodowych, rezygnując z czasu wolnego. Po części zapewne z tego powodu **kobiety zdecydowanie bardziej od mężczyzn** [preferują pracę zdalną](https://www.bpsc.com.pl/pl/aktualnosci/wyniki-badania-mowia-jasno-mezczyzni-i-kobiety-roznie-patrza-na-prace-zdalna) (70 proc. w porównaniu do 57 proc.). Być może skrócenie czasu pracy dla pracowników i dodatkowy dzień wolny w tygodniu byłyby dodatkową szansą – również dla mężczyzn – na spędzenie jakościowego czasu z rodziną, a także większe zaangażowanie w obowiązki opiekuńcze oraz integrację pokoleń.