

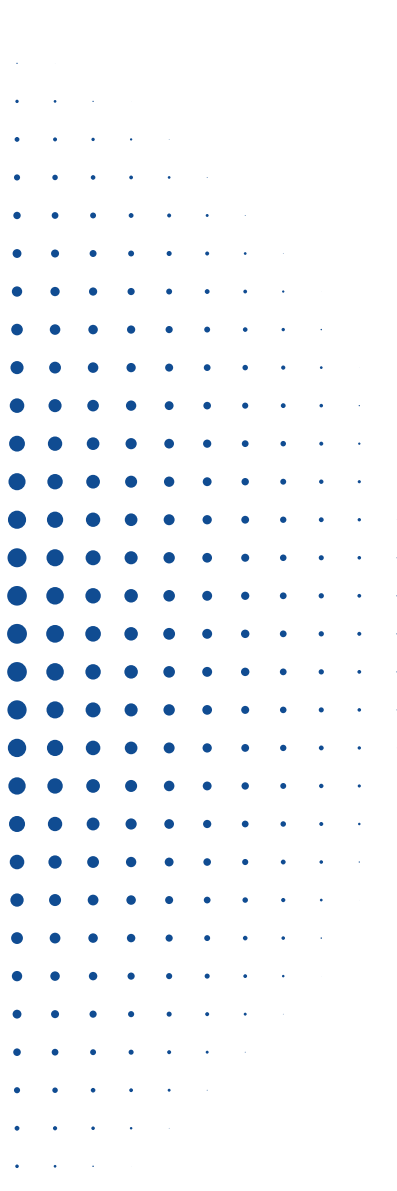
od 1851

E. Wedel

Czas razem

**Czas razem: o jakości
wspólnego czasu wśród
Polek i Polaków**





1851
E. Wedel
**Czas
razem**



WSTĘP

We współczesnym świecie, w którym codzienność przyspiesza w zawrotnym tempie, istotną rolę odgrywa możliwość spędzania wartościowych chwil z bliskimi. Spotkania z rodziną i przyjaciółmi, drobne gesty, codzienne rozmowy – to one wpływają na nasz dobrostan, jednak coraz częściej napotykamy bariery, które utrudniają nam pielęgnowanie tych relacji.

E.Wedel, to marka, która od pokoleń towarzyszy ludziom we wspólnych chwilach, spotkaniach i małych przyjemnościach. Za sprawą czekoladowej oferty słodczy, muzeum Fabryka Czekolady E.Wedel oraz sieci Pijalni Czekolady, firma Wedel tworzy co raz to nowe przestrzenie i okazje do bycia razem. Jasno deklarujemy, że naszym celem wyższym jest „czas razem”, czyli zaangażowanie w budowanie i wzmacnianie relacji międzyludzkich oraz przeciwdziałanie samotności i wykluczeniu społecznemu poprzez zachęcanie do wspólnych chwil.

By lepiej zrozumieć skalę zjawiska i potrzeby, jakie stoją za wspólnym spędzaniem czasu, zainicjowaliśmy ogólnopolskie badanie we współpracy z Agencją Badań Rynku i Opinii SW Research. Jego celem było uchwycenie, w jaki sposób Polki i Polacy postrzegają czas z innymi i sposoby jego spędzania oraz jakie bariery utrudniają im regularne pielęgnowanie relacji.

”

Wyniki naszego badania pokazały, że 86 procent respondentów uznaje więzi rodzinne i przyjacielskie za fundament dobrostanu, a niemal co druga osoba przyznaje, że chciałaby mieć ich więcej. Jednocześnie to właśnie brak czasu, nadmiar obowiązków i przeciążenie codziennością okazują się najczęściej wskazywanymi przeszkodami.

Wnioski z badania potwierdzają, że wspólne przeżycia nie są luksusem, lecz podstawową potrzebą, której niezaspokojenie prowadzi do poczucia osamotnienia, szczególnie wśród młodszych pokoleń. Właśnie dlatego Wedel od lat podejmuje działania wykraczające poza obszar biznesowy. Program grantowy „Wedel od Serca”, akcja „Słodkie Usprawiedliwienie” czy otwarcie muzeum Fabryka Czekolady E.Wedel - wszystkie te inicjatywy mają wspólny mianownik: realizację naszego celu wyższego i tworzenie przestrzeni do pielęgnowania więzi i spędzania czasu razem.

Aleksandra Kusz vel Sobczuk,

Kierowniczka Komunikacji Korporacyjnej i ESG



Niniejszy raport stanowi kolejny krok na tej drodze. Chcemy nie tylko podzielić się wynikami badania, lecz także zwrócić uwagę na aspekty, które w natłoku codziennych spraw, mogą umykać. Wierzimy, że prawdziwa siła marki i społeczeństwa tkwi w relacjach budowanych z innymi.

METODOLOGIA

Raport „Czas razem: o jakości wspólnego czasu wśród Polek i Polaków” powstał na podstawie badania pt.: „Jakościowe spędzanie czasu z bliskimi”, zrealizowanego przez Agencję Badań Rynku i Opinii SW Research na zlecenie firmy Wedel. Jego celem było przyjrzenie się temu, jak Polki i Polacy postrzegają wspólne chwile z rodziną i przyjaciółmi oraz co utrudnia im pielęgnowanie relacji.

Badanie przeprowadzono w maju 2025 roku metodą CAWI (Computer Assisted Web Interviewing), czyli wywiadów online. Próba objęła 1001 osób (reprezentatywną dla dorosłej populacji liczbę Polek i Polaków pod względem płci, wieku, wielkości miejsca zamieszkania i regionu).

Kwestionariusz dotyczył pięciu kluczowych obszarów:

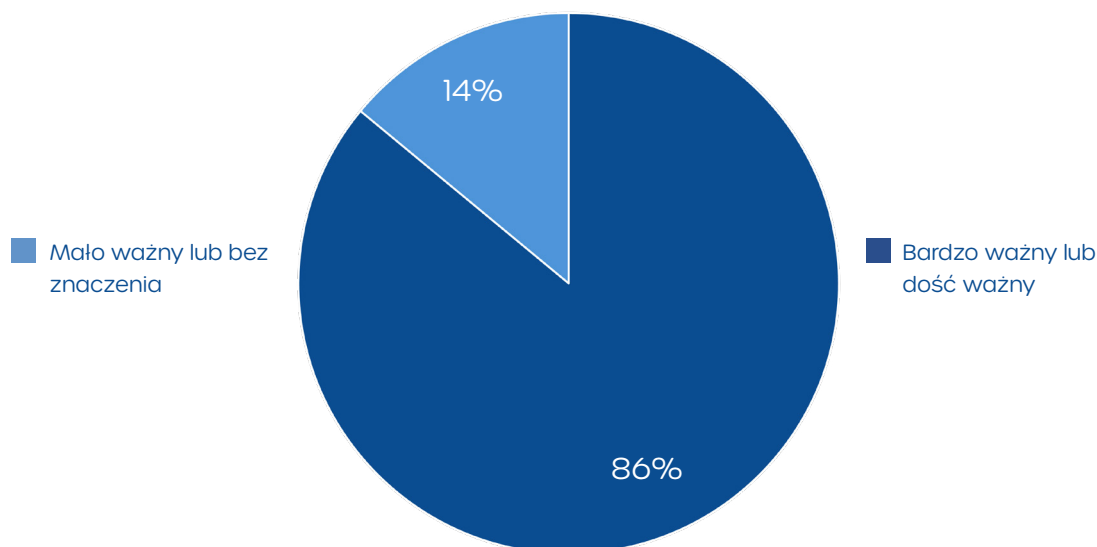
- znaczenia wspólnych chwil dla dobrostanu,
- częstotliwości spotkań z bliskimi,
- barier utrudniających pielęgnowanie takich momentów,
- emocji i skojarzeń związanych ze spędzaniem czasu z innymi,
- różnic pokoleniowych w oczekiwaniach wobec relacji.

Zebrane dane dają pełniejszy obraz zarówno skali zjawiska (jak często i w jakich okolicznościach spędzamy czas z innymi), jak i jego jakości (jakie wartości oraz emocje temu towarzyszą).

Dla firmy Wedel badanie to stanowi istotny punkt odniesienia w realizacji celu wyższego „czas razem”, bowiem wskazuje na realne potrzeby społeczne i inspirowanie do działań, które wspierają budowanie bliskości.

WYBRANE PYTANIA

P1. Jak ważny dla Pana/Pani dobrostanu jest czas spędzany z bliskimi?



Dane w %, N=1001 respondentów .

86% Polek i Polaków uważa spotkania z rodziną i przyjaciółmi za fundament dobrostanu. Jedynie 14% respondentów ocenia je jako mało ważne lub bez znaczenia. To pokazuje, że dla większości z nas to właśnie wspólne chwile mają kluczowy wpływ na jakość naszego życia.

Dane pokazują jednak wyraźne różnice pokoleniowe i płciowe.



Kobiety częściej niż mężczyźni traktują relacje jako kluczowy zasób emocjonalny

54% wobec 40%.



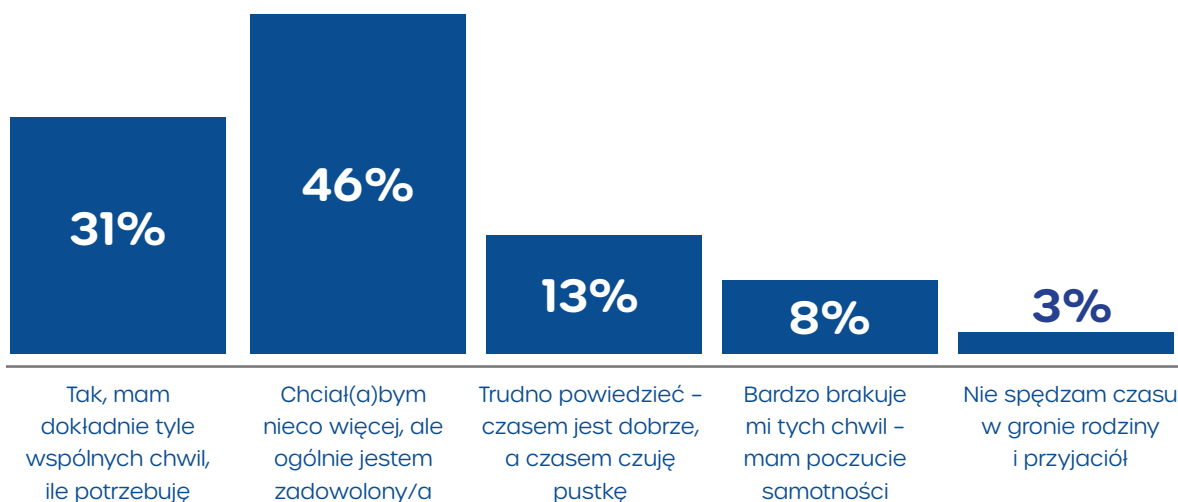
Z kolei młodzi dorośli w wieku do 24 lat rzadziej wskazują na najwyższe znaczenie relacji (30%) i częściej umieszczają je w kategorii „dość ważne”.



W starszych grupach wiekowych tendencja jest odwrotna – ponad połowa osób po 50. roku życia uznaje bliskość i wspólne chwile za fundament swojego dobrostanu.

Choć jedynie 14% badanych wskazuje na marginalne znaczenie czasu spędzanego z bliskimi, z perspektywy społecznej istotne jest, że dla ponad 8 na 10 Polek i Polaków kontakty z innymi są ważną częścią jakości życia. Wynik ten wyraźnie pokazuje, że relacje społeczne postrzegane są jako istotny element dobrostanu.

P2. Czy w Pana/Pani życiu jest wystarczająco dużo czasu spędzanego z bliskimi (rodziną/przyjaciółmi)?



Dane w %, N=1001 respondentów .

Czas spędzany z bliskimi jest w pełni wystarczający dla **niemal 1/3 respondentów. Niemal połowa (46%) badanych przyznaje, że brakuje im czasu do spędzania wspólnych chwil.** Najczęściej niedosyt ten deklarują osoby młodsze - w grupie do 24 lat ponad połowa (51%) chciałaby mieć więcej czasu z bliskimi. To pokazuje, że deficyt bliskości szczególnie dotyka młodsze pokolenia, dla których życie towarzyskie w dużej mierze przenosi się do sfery wirtualnej.

Obraz, jaki wyłania się z badania dobrze ilustruje współczesny paradoks: doceniamy relacje i uważamy je za ważne, ale w praktyce nie zawsze udaje się znaleźć na nie przestrzeń. W efekcie deficyt wspólnych chwil staje się jednym z kluczowych wyzwań społecznych.

P3. Które z poniższych określeń najlepiej oddaje, dlaczego trudno Panu/Pani znaleźć czas na bycie z bliskimi?



Możliwość wyboru maksymalnie dwóch odpowiedzi. Dane w %. N=127 - osoby, które w poprzednim pytaniu (P2) odpowiedziały „Bardzo brakuje mi tych chwil – mam poczucie samotności”.

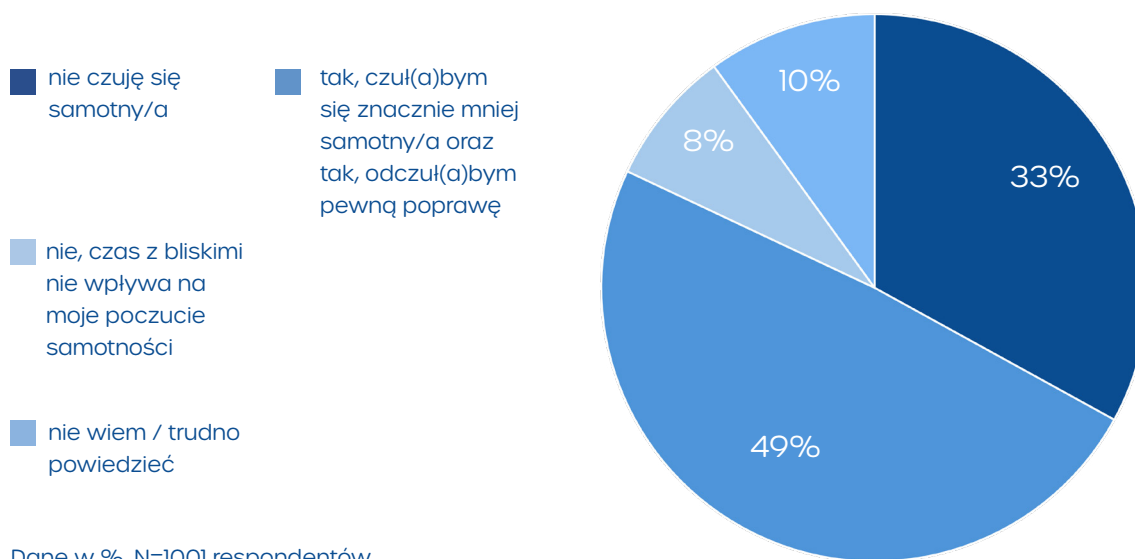
Dla badanych osób, które wskazały, że bardzo brakuje im czasu z bliskimi największymi barierami są:

pochłonięcie własnymi sprawami (38%). Codzienne obowiązki, które zajmują zbyt dużo czasu, sprawiają, że według ankietowanych spotkania z bliskimi schodzą na dalszy plan (33%), a brak energii odbiera chęci do organizowania wspólnych chwil (26%). Dla 17% respondentów zdecydowanie łatwiej jest porozmawiać przez telefon lub w internecie, niż spotkać się osobiście. Dane pokazują jednak, że źródła problemu różnią się w zależności od pokolenia. W grupie do 24 lat najczęściej wskazywanym wyzwaniem jest brak energii (36%), podczas gdy osoby powyżej 50. roku życia częściej mówią o natłoku obowiązków (30%).

Widoczna jest także różnica w odpowiedziach w zależności od płci. Kobiety częściej niż mężczyźni wskazują na zmęczenie wynikające z codziennych obowiązków (29% wobec 18%), mężczyźni natomiast przyznają, że są zbyt zajęci swoimi sprawami (43% wobec 34%). To potwierdza, że główne bariery mają charakter związany z ograniczeniami czasowymi wynikającymi z obciążenia codziennymi zadaniami.

Wnioski są jednoznaczne, **deficyt wspólnych chwil to efekt trybu życia i poczucia przeciążenia, a nie braku chęci**. Jednocześnie dane pokazują, że młodsze pokolenia szczególnie mocno zmagają się z brakiem energii, co utrudnia im znalezienie czasu i motywacji na kontakt z bliskimi.

P4. Czy Pana/Pani poczucie samotności zmieniłoby się, gdyby miał(a) Pan(i) więcej wartościowego czasu spędzanego z bliskimi?



Z badania wynika, że

deklarowane poczucie osamotnienia **jest zjawiskiem społecznym, które dotyka znaczącej części Polaków.**

Prawie połowa badanych wierzy, że wartościowy czas spotkań z bliskimi mógłby zmniejszyć ich poczucie samotności. Dla 23% z nich byłaby to zmiana zasadnicza, a kolejne 26% widzi w tym przynajmniej częściową poprawę.

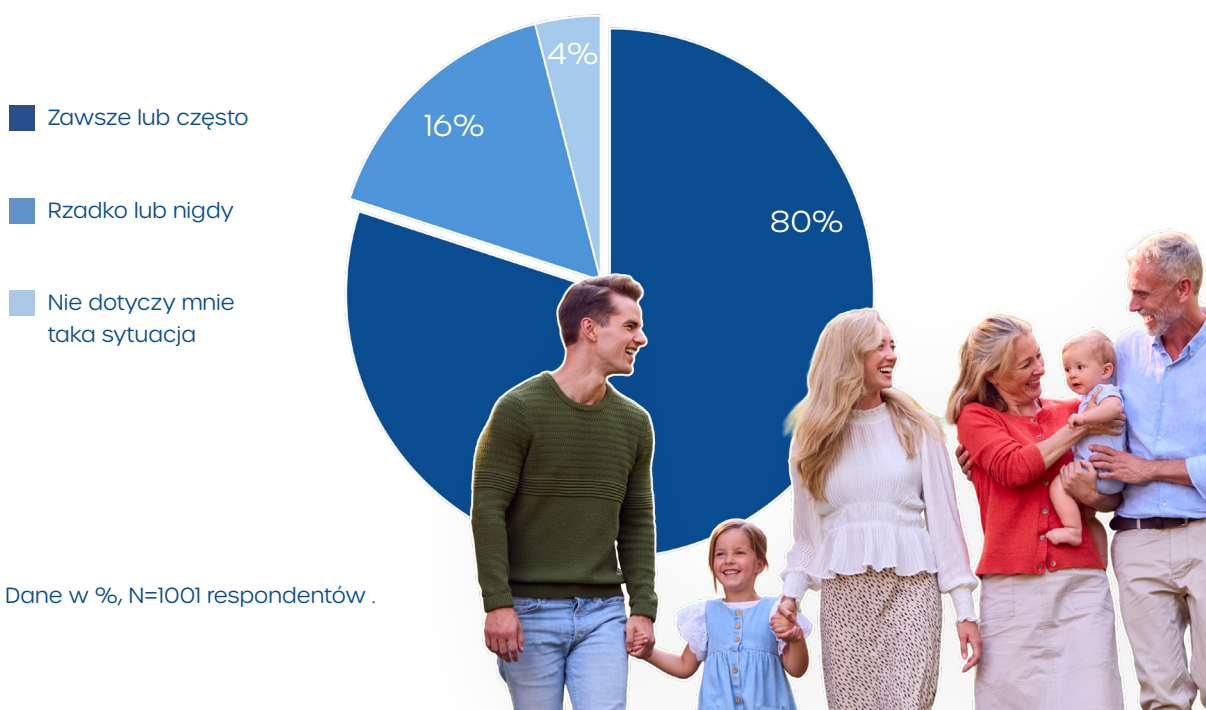
Najsilniej wybrzmiewa głos młodych dorosłych.



W grupie do 24 lat aż co trzecia osoba deklaruje, że wartościowe chwile z bliskimi znacząco zmniejszyłyby ich poczucie samotności.

Starsze grupy wiekowe wydają się bardziej oswojone z mniejszą liczbą spotkań - wśród 40 proc. osób powyżej 50 r.ż. czas z bliskimi nie wpływa na poczucie osamotnienia. Wyniki wskazują, że budowanie i utrzymywanie bliskich, wartościowych relacji może być kluczowym czynnikiem zmniejszania poczucia osamotnienia, zwłaszcza wśród młodych osób.

P5. Jak często ocenia Pan(i) czas spędzony razem z najbliższymi (rodziną/przyjaciółmi) jako przyjemnie spędzony?



Zdecydowana większość Polaków (80%) odbiera czas spędzany w gronie bliskich jako przyjemny. Spośród tych ankietowanych co trzeci podkreśla, że niemal każde spotkanie to dla niego pozytywne doświadczenie, a 48% deklaruje podobne odczucia w odniesieniu do większości takich sytuacji. Osoby powyżej 50 lat czerpią najwięcej satysfakcji z czasu z bliskimi - aż 86% z nich to potwierdza.

To bardzo wyraźny sygnał, że wspólne chwile wciąż mają dla nas wartość i stanowią źródło przyjemności.



8 na 10 osób

kojarzy wspólne spotkania z przyjemnością.

P6. Przyjemnie spędzony czas z bliskimi najbardziej kojarzy mi się z chwilami, kiedy wspólnie...?



Polacy najczęściej łączą wspólne chwile z radością i beztroską. Śmiech i żarty dominują wśród odpowiedzi (64%), co pokazuje, że relacje mają dla nas przede wszystkim wymiar emocjonalny, gdyż są odskocznią od codzienności i źródłem pozytywnej energii.

Ważną rolę odgrywa także wspomnianie dawnych wydarzeń (47%), które przywołuje historie i wzmacnia więzi międzypokoleniowe. Z kolei głębokie rozmowy (38%) i doradzanie w ważnych sprawach (44%) pokazują, że wspólne spotkania to nie tylko okazja do zabawy, lecz także przestrzeń do dzielenia się doświadczeniem i szukania wsparcia. Wyniki te pokazują, że wspólne chwile pełnią wielowymiarową rolę – od dostarczania rozrywki po funkcję wsparcia, tworząc przestrzeń sprzyjającą bliskości.

P7. Przyjemny czas z bliskimi (rodziną/przyjaciółmi) poświęcam najczęściej na...:



Najprostsze formy bycia razem okazują się najważniejsze. Rozmowy zdecydowanie dominują (65%), to w nich dzielimy się emocjami, szukamy wsparcia i budujemy poczucie bliskości. Spacer, na które wskazuje 49% respondentów, łączy potrzebę kontaktu z naturą z możliwością spokojnej wymiany myśli. Gotowanie i wspólne posiłki (39%) pozostają rytuałem, który scala rodziny i przyjaciół, podtrzymując tradycję spotkań przy stole.

Dane dotyczące struktury demograficznej pokazują dodatkowe różnice.



Młodsze osoby częściej niż starsze wybierają uprawianie sportu

15% wobec 8%,



podczas gdy starsze grupy częściej wskazują na wspólne posiłki jako najbardziej wartościową formę spędzania czasu.

42% wobec 37%,



Kobiety nieco częściej niż mężczyźni podkreślają wagę rozmowy 69% wobec 61%, i wskazują na czerpanie przyjemności z czasu razem podczas podróży

39% wobec 34%,



Mężczyźni z kolei częściej wybierają aktywności sportowe

17% wobec 11%, i gry komputerowe **13%** wobec 6%,

Widać więc, że choć sposoby spędzania czasu różnią się w zależności od wieku i płci, to ich wspólnym mianownikiem pozostaje prostota.

P8. W jaki sposób pielęgnuje Pan(i) bliskie więzi/relacje?



Najczęściej wskazywanym sposobem dbania o relacje jest pamięć o ważnych datach (56%), tuż za nią codzienne rozmowy telefoniczne i wiadomości (49%) oraz wspólne świętowanie (46%). To pokazuje, że fundamentem bliskości są regularne, **proste gesty, które potwierdzają uwagę i zaangażowanie**.

Silnym sygnałem jest również znaczenie wsparcia emocjonalnego, dla wielu osób to właśnie gotowość do słuchania i towarzyszenia w trudnych chwilach (45%) czy dzielenie się informacjami o codziennych sprawach (40%) jest najważniejszą formą pielęgnowania więzi. Pozostałe praktyki, takie jak wizyty rodzinne (24%) czy wspólne wyjazdy (29%), pozostają istotne, ale raczej jako uzupełnienie codziennej troski o relacje niż jej główny filar.

P9. Co według Pani/Pana może utrudniać jakościowe spędzanie czasu z bliskimi?



Jakość relacji nie zależy wyłącznie od czasu, który sobie poświęcamy, ale przede wszystkim od tego, jak jesteśmy ze sobą obecni, czy potrafimy odłożyć na bok spory, wyłączyć urządzenia i skupić się na drugim człowieku. Największą barierą we wspólnych chwilach okazują się napięcia i nierozwiązane konflikty, wskazuje na nie niemal połowa badanych (47%). Zamiast budować bliskość, spotkania bywają obciążone niewypowiedzianymi emocjami.

Wysoko na liście przeszkód znalazło się też nadmierne korzystanie ze smartfonów i tabletów (36%), które rozpraszają i odbierają poczucie obecności. Kolejne bariery to brak wspólnych tematów do rozmowy (30%), różne oczekiwania wobec formy spędzania czasu (26%) czy presja, by spotkania były idealne (22%).



”

Dla szczęśliwego i długiego życia kluczowe są dobre relacje - taki wniosek płynie z najdłuższego badania na świecie, które prowadzone jest nieprzerwanie od 1938 roku na Uniwersytecie Harvarda. Izolacja społeczna skraca życie, a jego jakość dużo szybciej się pogarsza. Jesteśmy istotami społecznymi - w naszym mózgu istnieją obwody neuronowe rozwijające się dzięki pozytywnym relacjom z innymi ludźmi, a ich nieregularne pobudzanie prowadzi do rozwoju chorób (Arden, 2017). Z badania Harvard Study płynie ważny wniosek, że istotna jest jakość naszych relacji, a nie ich ilość. Pojawia się zatem pytanie - **jak budować satysfakcjonujące relacje? Odpowiedź wydaje się prosta: poprzez świadome spędzanie Czasu Razem.** Jednak w praktyce oznacza to uważność na drugiego człowieka poprzez np. świadome odkładanie urządzeń elektronicznych podczas rozmowy.

Jak wynika z badania przeprowadzonego na zlecenie firmy Wedel aż dla 65% z nas czas z bliskimi (rodziną/przyjaciółmi), to czas rozmowy. A to, co może utrudniać jakościowe spędzanie czasu z bliskimi, to nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych (smartfony, tablety) podczas spotkań, na co wskazało 36% respondentów. Okazuje się zatem, że czasem to, co najprostsze może mieć kluczowe znaczenie dla budowania relacji. Co ciekawe, najczęściej wskazywane (65% osób badanych) jako utrudniające jakościowe spędzanie z bliskimi są napięcia i nierozwiązane konflikty. Jednakże z perspektywy dynamiki relacji konflikty są w nie wbudowane.

"Dla wielu osób nieuniknioność konfliktów jest faktem przygnębiającym. Myślę, że stale pojawiające się konflikty dają niewielkie szanse na szczęśliwe relacje z innymi. Osoby skutecznie się porozumiewające znają inną prawdę. Są świadome, że chociaż nie można wyeliminować konfliktów, udaje się je dobrze rozwiązywać. Umiejętne zarządzanie konfliktami stwarza nadzieję na zdrowsze, silniejsze i bardziej satysfakcjonujące związki, a także na dobre zdrowie psychiczne i fizyczne". (Adler, Rosenfeld, Proctor, 2018).

Skoro zatem rozmowa jest podstawą budowania naszych relacji, to uczmy się jak lepiej się ze sobą porozumiewać, niezależnie od tego czy się ze sobą zgadzamy, czy nie.

Karolina Wójcik,

psycholożka, trenerka komunikacji,
wykładowczyni Uniwersytetu SWPS



WNIOSKI

- Badanie firmy Wedel pokazuje, że potrzeba bliskości pozostaje jednym z najważniejszych źródeł dobrostanu - 86% Polaków uznaje czas z bliskimi za fundament dobrostanu, ale niemal połowa przyznaje, że brakuje im możliwości, by je pielęgnować. Deficyt wspólnych chwil ma dziś charakter społeczny, nie wynikający z braku chęci, lecz z przeciążenia obowiązkami i cyfrowego rozproszenia uwagi.
- Największymi barierami dla osób deklarujących, że bardzo im brakuje chwil z bliskimi są: zmęczenie, tempo życia i nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych, które często zastępują kontakt na żywo. Co druga osoba wskazuje również na przeszkody związane z napięciami i nierozwiązanymi konfliktami oraz brakiem wspólnych tematów do rozmowy.
- Różnice pokoleniowe mają charakter jakościowy: młodszy preferują dynamiczne, spontaniczne formy spotkań, często dokumentowane w mediach społecznościowych, podczas gdy starsi stawiają na rozmowy na żywo i wspólne posiłki.
- Polki i Polacy czerpią największą satysfakcję z prostych gestów - rozmów, pamięci o ważnych datach, wsparcia w codziennych sprawach. Wspólne chwile są postrzegane jako antidotum na samotność - szczególnie wśród badanych młodych dorosłych, którzy najbardziej jej dziś doświadczają.
- Dla marki E.Wedel wyniki te potwierdzają znaczenie idei „czasu razem” jako realnej odpowiedzi na potrzeby społeczne. Budowanie przestrzeni do bliskości - staje się nie tylko wartością marki, ale także jej społeczną misją w świecie, który coraz częściej odciąga nas od tego, co naprawdę ważne.



od 1851
E. Wedel
**czas
razem**