

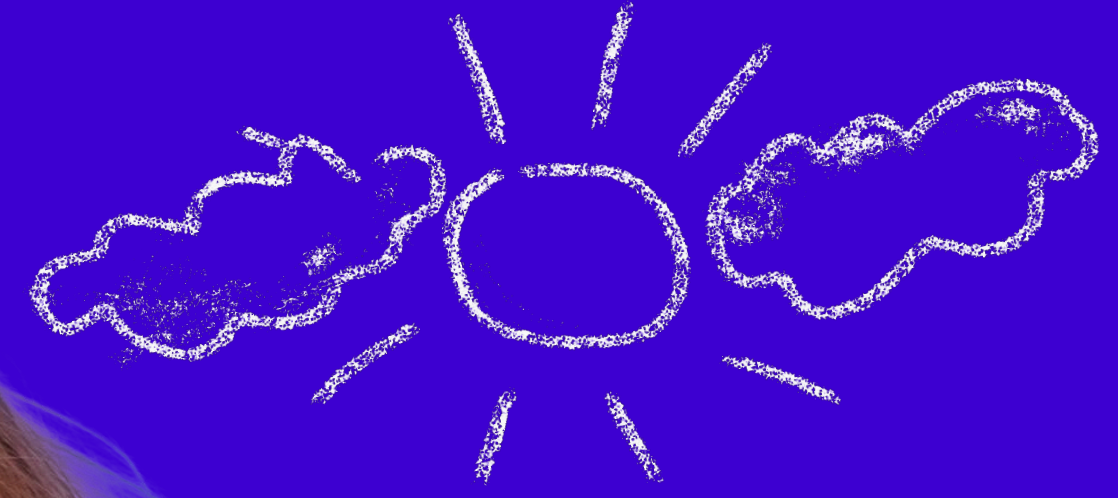
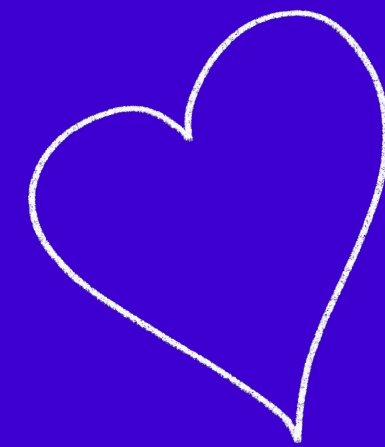


Katalog Marzeń™

Czas wolny mam... czy to tylko iluzja?

Raport społeczny marki Katalog Marzeń z okazji Dnia Matki

Warszawa, maj 2026



Wstęp

Często słyszymy, że macierzyństwo to najpiękniejsza, ale i najbardziej wymagająca praca na świecie. Praca bez przerw, bez zwolnień lekarskich, a nawet bez gwarantowanego czasu na odpoczynek.

Zbliżający się Dzień Matki skłonił nas, do zadania ważnego pytania: **jak naprawdę wygląda czas wolny polskich matek?** Przebadaliśmy blisko 800 osób, w tym same mamy, ich partnerów oraz dorosłe dzieci, by dowiedzieć się, jak wygląda (i czy w ogóle istnieje) czas wolny mam.

Wyniki badania pokazują, co kryje się za „siedzeniem w domu” i obnażają prawdę o tym, że czas wolny dla wielu kobiet to luksus, o który muszą walczyć często z własnym sumieniem, piętrzącymi się obowiązkami i niezrozumieniem ze strony najbliższego otoczenia. Wśród tych pesymistycznych wniosków znajdujemy jednak szansę na zmianę. Jaką? Zapraszamy do przeczytania raportu.



Spis Treści

Deficyt i paradoksy wolnego czasu.....	4
Czy zakupy mogą zastąpić relaks w SPA?.....	5
Głowa na pełnych obrotach.....	6
Wrogowie odpoczynku i ucieczka w supermoce.....	7
Chcesz, by mama odpoczęła? Wybierz mądrze.....	8
Prezent z „haczykiem”.....	9
Czego potrzebują mamy, by odpocząć?.....	10
Fenomen prezentu jako „alibi”.....	11
Ciche wołanie o pomoc (co myślą mamy).....	12
Podsumowanie i metodologia.....	13



Deficyt i paradoksy wolnego czasu

Gdy pytamy ile czasu wolnego w ciągu typowego dnia ma mama – bez obowiązków i wołania „mamo!” – dowiadujemy się, że:

30%

respondentów wskazuje, że mama ma dla siebie mniej niż 45 minut dziennie

9%

deklaruje, że jest to zaledwie od 0 do 15 minut



27%

badanych deklaruje, że mama ma powyżej 2 godzin wolnego.

Bliscy i same mamy dostrzegają, że ten czas tylko dla siebie praktycznie nie istnieje. To raczej chwytanie chwil między rzeczami do zrobienia.

Czy zakupy mogą zastąpić relaks w SPA?

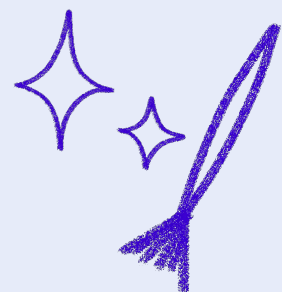
To, co rozumiemy pod pojęciem „czasu wolnego” w przypadku mam oznacza często ucieczkę w codzienne obowiązki. Na pytanie, które z nietypowych sytuacji są traktowane jako relaks:



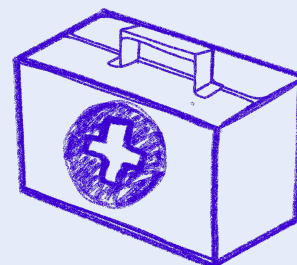
Aż **52%** wskazało długi prysznic lub kąpiel (ucieczkę do łazienki)



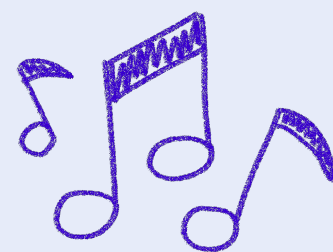
Dla 40% formą odpoczynku są... samotne zakupy w supermarkecie.



34% uznaje za relaks sprzątanie, gdy nikogo nie ma w domu.



Co czwarta osoba (26%) traktuje wizytę u lekarza lub kosmetyczki jako rzadką okazję do wyjścia.



Niemal 20% odpoczywa stojąc w korku lub jadąc do pracy, by móc w spokoju posłuchać muzyki.



18%

ankietowanych trzeźwo ocenia, że **żadna z tych czynności to nie jest czas wolny**, lecz zwykły obowiązek

Głowa na pełnych obrotach

Zjawisko Mental Load

Dlaczego mamy są tak zmęczone? Ponieważ ich głowa „pracuje” nawet wtedy, gdy ciało fizycznie odpoczywa. Popularne formy odpoczynku, jak oglądanie filmów czy czytanie, w przypadku mam ma jeszcze ukryty wymiar. Zapytaliśmy, czy podczas takiego „relaksu” ich głowa faktycznie „się wyłącza”.

Brak czasu w ciągu dnia rodzi bardzo niebezpieczne dla zdrowia zjawisko **Revenge Bedtime Procrastination**. Aż 29% badanych przyznaje, że matki „bardzo często” kładą się spać bardzo późno, ignorując ogromne zmęczenie, tylko po to, by mieć chwilę absolutnej ciszy, gdy wszyscy domownicy już śpią.



47%

Prawie połowa przyznaje, że nie do końca – w tle nieustannie toczy się planowanie logistyki domowej, obiadów i zamartwianie się o dzieci

19%

Kolejne 19% zdecydowanie nie odpoczywa, najczęściej wykonując w tym czasie inne zadania, np. składając pranie.

34%

Tylko jedna trzecia uważa, że mama potrafi się w pełni wyłączyć i zrelaksować.

Wrogowie odpoczynku i ucieczka w supermoce

Kto kradnie mamom czas?

Co najbardziej stoi na przeszkodzie, by wreszcie usiąść i odpocząć? Wyniki pokazują, że problem leży zarówno na zewnątrz, jak i w podejściu samych mam:

 Brak wsparcia w obowiązkach domowych

 Dzieci, które nieustannie wymagają uwagi

 Wyrzuty sumienia (zjawisko Mom Guilt)

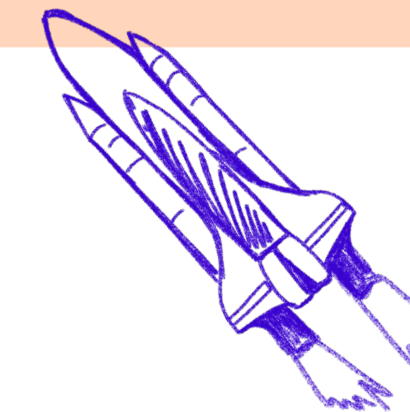
 Konieczność łączenia pracy zawodowej z domem

 Perfekcjonizm mam i nieumiejętność odpuszczania

Jakiej supermocy pragną mamy?

Gdyby zamiast przedmiotu można było podarować mamie supermoc, ta **najchętniej wybrałaby teleportację***.

36%



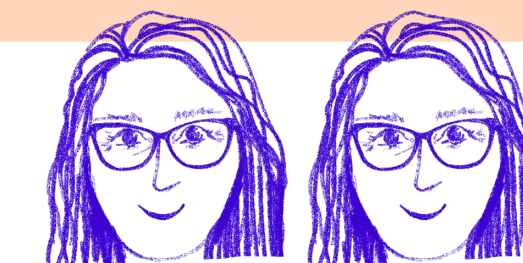
Teleportacja

24%



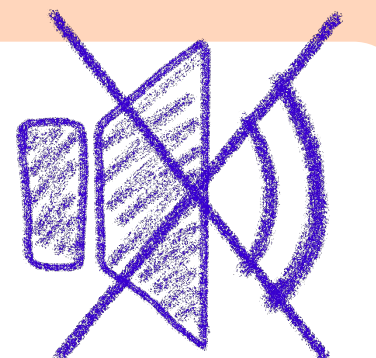
Pauza

21%



Sklonowanie

19%



Wyciszenie

Chcesz, by mama odpoczęła? Wybierz mądrze

Zbliżający się Dzień Matki to idealny moment na zmianę nawyków. Jeśli problem zmęczenia i przebodźcowania dotyczy również mamy w Twoim otoczeniu, wykorzystaj Dzień Matki, by pomóc jej zawalczyć o relaks.

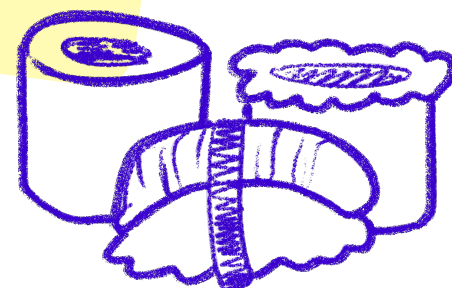


Czego **NIE** kupować?

- ✗ prezenty związane z prowadzeniem domu (garnki, żelazko, blender)
- ✗ “łapacze kurzu” na półkę
- ✗ karnet na siłownię lub dietę
- ✗ kwiaty ze stacji benzynowej

Prezenty z „haczykiem”

Zdarza się, że prezent zamiast relaksu, dokłada mamie stresu logistycznego. Aż 18% ankietowanych uważa, że prezenty często zmuszają mamę do nadprogramowego wysiłku: „znajdź opiekunkę na czas nieobecności”, a dla 52% zdarza się to czasami. Prawdziwym prezentem jest więc taki, który jest „**gotowy do spożycia**” (np. z góry zorganizowany czas wolny).



Rzeczy czy Przeżycia? Co wybrałaby mama?

48%

wolałoby otrzymać
niematerialne
przeżycie (wyjście,
warsztaty, masaż),
by kolekcjonować
wspomnienia

26%

stawia
na materialne
przedmioty



Czego potrzebują mamy, by odpocząć?

czasu spędzonego z rodziną, ale bez obowiązków (np. wyjście do restauracji)

37%

świętego spokoju i ciszy w samotności (np. samotny wyjazd, dzień w SPA)

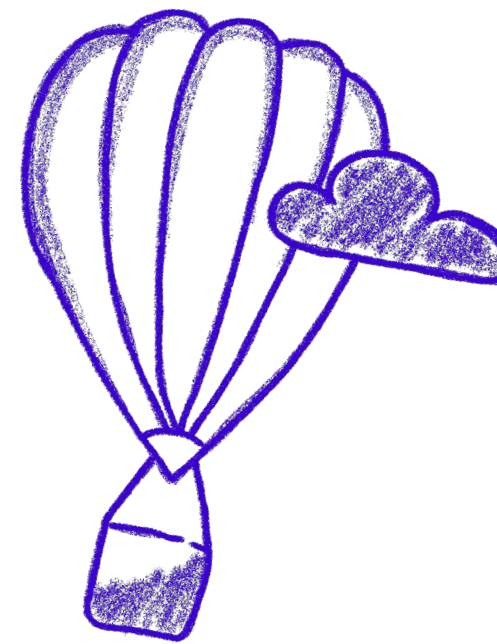
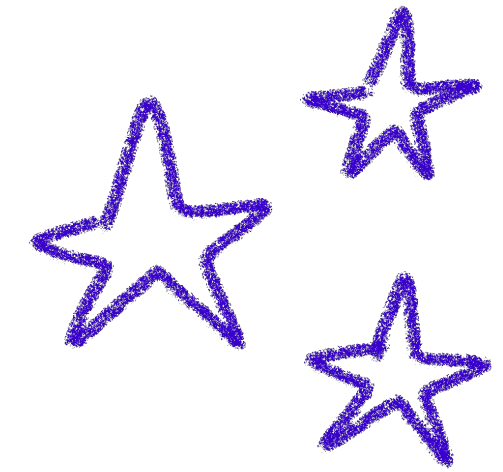
36%

emocji i szleństwa, oderwania się od rutyny (np. loty, warsztaty)

15%

długiego, nieprzerwanego snu we własnym łóżku

12%



Fenomen prezentu jako „alibi”

Dlaczego opłacony voucher z Katalogu Marzeń to dobre rozwiązanie? Bo daje mamie wymówkę! **Prawie 80% badanych uważa, że opłacone z góry wyjście pomaga mamie wyjść z domu bez wyrzutów sumienia** (bo przecież prezent "przypadnie"*). To idealne narzędzie do zmuszenia samych siebie do odpoczynku.

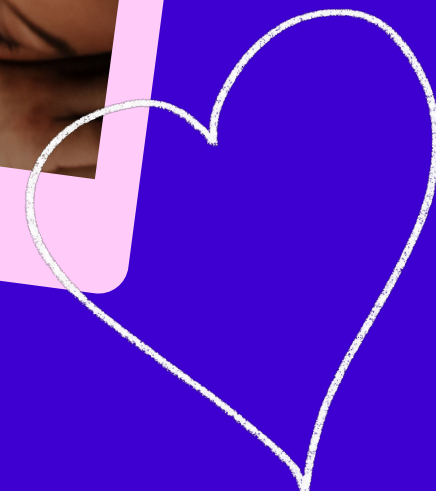
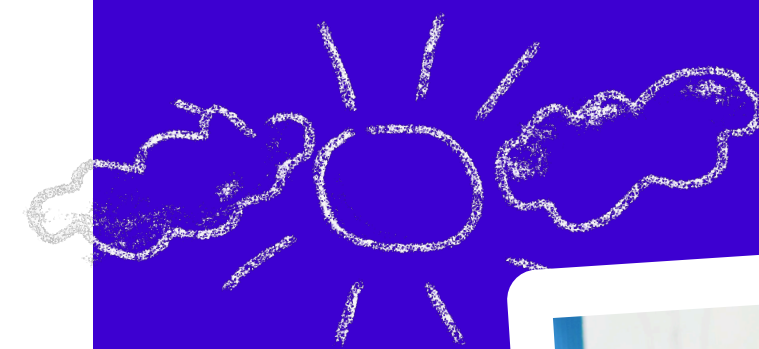


*choć bardzo chętnie dostarczamy alibi do odpoczynku, to pamiętaj, że w Katalogu Marzeń voucher nie przepada. To jedna z naszych obietnic w ramach Gwarancji Spokojnej Głowy.



Katalog Marzeń™

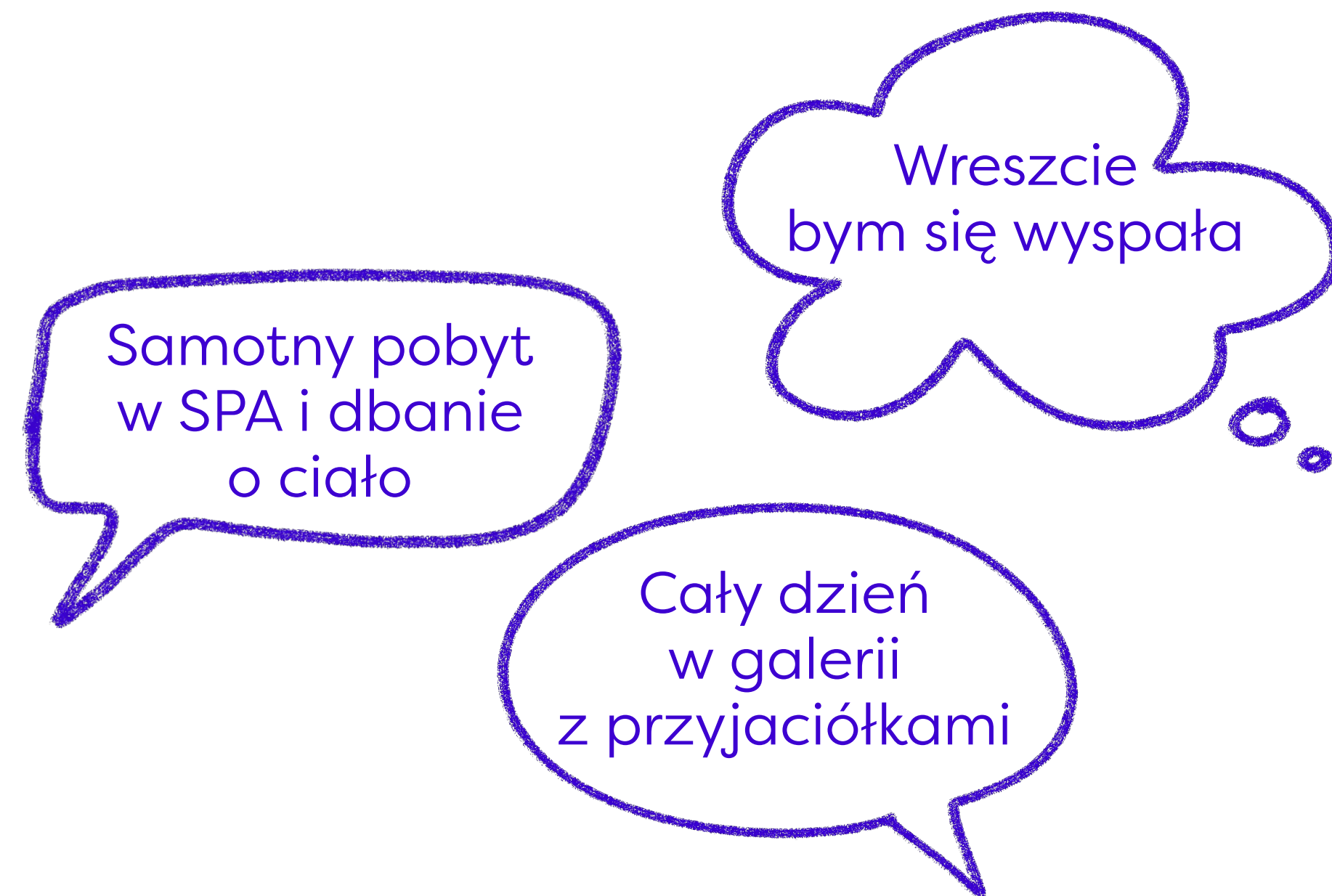
Sprezentuj Mamie prawdziwą chwilę wolnego



Zobacz nasze propozycje

Ciche wołanie o pomoc (co myślą mamy)

Gdy zapytaliśmy respondentów jakie marzenia mam spełniliby z nieograniczonym budżetem na 24 godziny, odpowiedzi wcale nie dotyczyły diamentów i lotów w kosmos. Marzenia mam nie kosztują dużo:



Potrzebujesz motywacji, by sprezentować mamie odpoczynek? Oto, co siedzi w głowie przemęczonej mamy:

Każdy potrzebuje chwili odpoczynku.

Jestem człowiekiem, nie robotem.

To jest także wasz dom, nie pomagacie, a wykonujecie swoje obowiązki

Kocham Was, ale czasem mam ochotę uciec, żeby naładować baterie.

Opieka nad dziećmi i domem to cięższa praca niż się wydaje.

Podsumowanie

W Dzień Matki warto sprezentować coś więcej niż laurkę. Nasze badanie pokazuje, że najpiękniejszym prezentem dla mamy jest czas – czas uwolniony od planowania, gotowania i Mental Load. Zamiast kolejnego miksera, daj jej „alibi” w postaci vouchera, a do prezentu dorzuć to, co najważniejsze: gwarancję, że podczas jej nieobecności dom się nie zawali.



Metodologia badania:

Badanie „Czas wolny mam” zostało przeprowadzone metodą CAWI na ogólnopolskiej próbie N=784 osób. Udział w badaniu wzięły w większości kobiety (67%). Wśród respondentów znalazły się matki (43%), dorosłe dzieci opisujące swoje matki (23%) oraz partnerzy/ojcowie (20%). Najliczniejszą grupę wiekową stanowili badani w wieku 35-44 lata (29%) oraz 25-34 lata (21%).



Katalog Marzeń™

Z nami lepiej
spełniać marzenia

www.katalogmarzen.pl

+48 739 102 990

biuro@katalogmarzen.pl

ul. Kijowska 5, 03-738 Warszawa