

Informacja o rozmiarach i kierunkach czasowej emigracji z Polski w latach 2020-2025

12.08.2026 r.

1,51 mln

Szacowana na koniec 2025 r. liczba emigrantów z Polski przebywających czasowo za granicą 12 miesięcy i dłużej

Główny Urząd Statystyczny prezentuje szacunek liczby mieszkańców Polski przebywających czasowo za granicą 12 miesięcy i dłużej w latach 2020-2025 (tzw. zasoby imigracyjne Polaków w innych krajach). Wyniki te nie są strumieniami migracji, czyli liczbą wyjazdów w poszczególnych latach, ale zasobem, czyli liczbą osób przebywających za granicą na koniec danego roku.

Przedstawione wyniki dla lat 2020-2024 stanowią rewizję szacunków opublikowanych w 2025 r. Dla 2025 r. przedstawione wyniki są wartościami prognozowanymi.

Szacuje się, że w końcu 2025 r. poza granicami Polski przebywało czasowo ok. 1 513 tys. obywateli Polski, tj. o blisko 21 tys. mniej niż w 2024 r. Warto podkreślić, że kraje europejskie są najczęstszym (ok. 91%) wyborem kraju zamieszkania długookresowych imigrantów czasowych z Polski.

W Europie w 2025 r. przebywało około 1 373 tys. polskich emigrantów (o prawie 19 tys. mniej niż w 2024 r.). Większość z nich – około 835 tys. – przebywała w krajach członkowskich Unii Europejskiej. Spośród krajów europejskich najwięcej polskich emigrantów przebywało w Wielkiej Brytanii (412 tys.), Niemczech (386 tys.), Holandii (130 tys.), Norwegii (76 tys.) oraz w Irlandii (67 tys.).

W latach 2020-2023 liczba polskich obywateli przebywających czasowo¹ (12 miesięcy i dłużej) za granicą wynosiła nieco ponad 1,55 mln. W kolejnych dwóch latach nastąpił jej spadek i na koniec 2025 r. wynosiła ona ok. 1,51 mln.

Największy przyrost liczby długookresowych emigrantów czasowych z Polski w latach 2020-2025 zaobserwowano w Holandii i Szwajcarii – odpowiednio o ok. 20 tys. (18,0%) i blisko 7 tys. (29,4%). Z kolei, największy spadek odnotowano w Wielkiej Brytanii i w Niemczech – odpowiednio o 42 tys. (9,2%) i 33 tys. (7,8%).

W pozostałych krajach europejskich zmiany były mniejsze - nie przekraczające 5 tys. osób w całym analizowanym okresie.

Dodatkowo poddano analizie również liczebność emigrantów krótkoterminowych² (na pobyt od 3 do 12 miesięcy), która w latach 2020-2025 kształtowała się na poziomie nieco poniżej 75 tys. osób. Emigranci ci stanowili blisko 5% emigrantów długoterminowych - oznacza to, że na każdego emigranta krótkoterminowego przypadało około 21 emigrantów na pobyt długoterminowy.

Najwięcej Polaków przebywa czasowo w: Wielkiej Brytanii, Niemczech, Holandii, Norwegii i Irlandii.

W latach 2020-2025 największy przyrost liczby długookresowych emigrantów czasowych z Polski nastąpił w Holandii i Szwajcarii. Z kolei, największy spadek odnotowano w Wielkiej Brytanii i w Niemczech.

¹ Przez osoby przebywające czasowo za granicą należy rozumieć również takie osoby, które przebywają poza Polską często nawet przez wiele lat, ale nie dokonały wymeldowania z pobytu stałego w związku z wyjazdem na stałe za granicę.

² Analizę przeprowadzono na podstawie wyników przedstawionych w dwóch załącznikach do niniejszej publikacji, dostępnych w formacie Excel.

Tablica 1. Szacunek emigracji z Polski na pobyt czasowy powyżej 12 miesięcy w latach 2020-2025 (liczba osób przebywających za granicą na koniec roku)

Kraj emigracji	Liczba emigrantów (w tys.)					
	2020	2021	2022	2023	2024	2025 ^a
OGÓŁEM	1 562,8	1 565,2	1 550,9	1 557,2	1 534,2	1 513,4
W tym Europa	1 417,9	1 420,1	1 407,1	1 412,9	1 392,0	1 373,1
Unia Europejska	845,9	852,6	843,8	857,6	846,8	835,3
w tym:						
Austria	32,1	32,3	32,9	33,2	33,1	32,6
Belgia	47,1	46,6	46,4	46,0	44,5	43,9
Czechy	4,0	4,2	4,2	4,3	4,3	4,3
Dania	25,3	26,8	28,7	29,8	29,9	29,4
Francja	21,7	21,6	22,1	21,7	22,1	21,8
Grecja	5,9	6,0	5,8	5,7	5,5	5,4
Hiszpania	26,9	27,0	28,0	29,2	30,2	29,8
Holandia	110,1	117,5	124,7	129,8	131,7	129,9
Irlandia	64,5	64,0	66,0	67,7	67,6	66,7
Niemcy	418,1	418,0	395,7	400,9	390,8	385,5
Szwecja	28,4	28,5	29,7	30,1	28,8	28,5
Włochy	47,8	46,0	45,7	45,0	44,3	43,7
Kraje spoza Unii Europejskiej	572,0	567,5	563,3	563,3	555,3	545,2
w tym:						
Islandia	13,7	14,0	15,4	15,0	15,4	15,1
Norwegia	76,6	78,2	77,5	77,1	77,1	76,0
Szwajcaria	22,8	24,2	26,7	29,3	29,9	29,5
Wielka Brytania	454,0	446,1	438,8	429,0	418,1	412,4

^a Dla 2025 r. przedstawione wartości są prognozowane.

Uwagi metodologiczne

Prezentowane wyniki szacunków dotyczą osób przebywających czasowo za granicą na pobyt długoterminowy (12 miesięcy i dłużej).

Do oszacowania liczby mieszkańców Polski czasowo przebywających za granicą przez okres 12 miesięcy i dłużej w latach 2020-2025 wykorzystano liczne źródła danych. Uwzględnione zostały dane ze spisów ludności i mieszkań rundy 2001, 2011 i 2021 pochodzące z zagranicznych urzędów statystycznych. Ponadto, włączono wyniki polskich spisów powszechnych ludności i mieszkań z lat 2002 i 2021 oraz badań bieżących z zakresu emigracji na pobyt stały i czasowy, prowadzonych przez Główny Urząd Statystyczny.

Zastosowana metoda szacunku oparta jest na danych dotyczących liczb rezydentów³ z obywatelstwem polskim w krajach europejskich, które są najczęściej wybieranymi kierunkami migracji przez mieszkańców Polski. **Rewizję szacunków dla lat 2020-2024 wykonano wykorzystując dane udostępniane przez Eurostat (stan na 09.07.2026, [Statistics I Eurostat](#)) oraz Brytyjski Urząd Statystyczny.** Konieczność rewizji wynika z tego, że dane na temat imigrantów publikowane przez te instytucje są corocznie aktualizowane. Aktualizacje te obejmują nie tylko dodanie danych dla kolejnego roku, ale i ewentualną korektę danych dla lat poprzednich.

Największa korekta liczebności imigrantów z polskim obywatelstwem dotyczyła Wielkiej Brytanii – ze względu na zmianę źródła danych dla tego kraju. Dotychczas szacunek liczebności imigrantów z Polskim obywatelstwem w Wielkiej Brytanii opierano na danych z brytyjskiego spisu powszechnego i statystykach wizowych, ponieważ w latach 2022-2024 tamtejszy urząd nie publikował bieżących wyników analiz migracyjnych z podziałem na konkretne kraje (stosowano jedynie rozróżnienie na kraje UE i spoza UE). Sytuacja zmieniła się pod koniec 2025 roku, gdy po dłuższej przerwie wznowiono publikację tych wyników dla państw o dużych

³ Imigranci zarówno stali, jak i czasowi z kryterium pobytu 12 miesięcy i dłużej.

przepływach migracyjnych, w tym dla Polski. Dla Wielkiej Brytanii, liczebność rezydentów z polskim obywatelstwem została oszacowana metodą bilansową na podstawie danych opublikowanych na stronie brytyjskiego urzędu statystycznego. Podstawą tego szacunku był wynik brytyjskiego spisu powszechnego w 2021 roku w zakresie liczebności rezydentów z polskim obywatelstwem. W bilansie tym uwzględniono wyniki badań bieżących - strumienie migracyjne (Office of National Statistics, [Long-term international migration, provisional: year ending December](#)). Liczbę rezydentów z polskim obywatelstwem w Wielkiej Brytanii w latach 2022-2024 obliczono poprzez uwzględnienie w stanie początkowym w 2021 r. odpowiedniego salda migracji.

Otrzymane w ten sposób wartości dla Wielkiej Brytanii wpłynęły również na wynik oszacowania całkowitej liczebności emigrantów z polskim obywatelstwem. Wynika to z faktu, że szacunek tej zbiorowości jest oparty na rozkładach częstości po krajach, a udział Wielkiej Brytanii stanowi blisko 30%. W przypadku danych pobranych z Eurostatu zmiany były nieznaczne.

Do oszacowania liczby mieszkańców Polski czasowo przebywających za granicą na pobyt 12 miesięcy i dłużej zastosowano algorytm opisany w aneksie do publikacji „Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021. Ocena jakości danych”⁴, który służy do wyznaczenia rozkładu częstości występowania imigracji czasowych wśród rezydentów z polskim obywatelstwem dla wybranych krajów w momencie krytycznym spisu NSP 2021. Liczba czasowych imigrantów z polskim obywatelstwem w danym kraju została oszacowana zgodnie z tym rozkładem, poprzez nałożenie go na dane dotyczące rezydentów z polskim obywatelstwem raportowane przez zagraniczne urzędy statystyczne w latach 2020-2024.

Ze względu na to, że dla 2025 r. nie zostały jeszcze udostępnione dane o liczbie rezydentów, **przedstawione wyniki za 2025 r. są wartościami prognozowanymi**. Na potrzeby tego oszacowania przeprowadzone działania podzielono na trzy etapy. W pierwszym kroku, dla każdego roku z okresu 2014-2024 obliczono łączną sumę rezydentów (czyli osób przebywających na pobycie stałym lub czasowym 12 miesięcy i dłużej) ze wszystkich uwzględnionych krajów (Tabela 1). Do wartości tych sum dopasowano wielomian czwartego stopnia (funkcja ta najlepiej odpowiadała zgromadzonym danym), który posłużył do oszacowania wartości dla 2025 r. Kolejnym etapem było rozszacowanie tej wartości na poszczególne kraje zgodnie z rozkładem częstości rezydentów z 2024 r. Na końcu z tej grupy rezydentów została wyodrębniona liczba imigrantów czasowych z Polski (na pobyt 12 miesięcy i dłużej), zgodnie z wyznaczonym wcześniej rozkładem częstości występowania imigracji czasowych wśród rezydentów poszczególnych krajów.

Do niniejszej informacji o rozmiarach i kierunkach czasowej (12 miesięcy i dłużej) emigracji z Polski zostały załączone oszacowania liczby osób przebywających czasowo za granicą w latach 2020-2025 według płci, pięcioletnich grup wieku oraz województw.

W związku z dużym zainteresowaniem użytkowników, do Informacji Sygnalnej dołączono również wyniki szacunków liczebności emigrantów z polskim obywatelstwem, uwzględniające również pobyty krótkoterminowe tj. 3 do 12 miesięcy. Szacunek ten został wykonany na podstawie wyników Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań 2021 oraz statystyk lustrzanych tj. danych pochodzących z zagranicznych urzędów statystycznych. Analogicznie, rozkład osób przebywających na pobycie krótkoterminowym według płci, wieku i województwa pochodzenia, został oszacowany na podstawie liczebności poszczególnych kategorii emigrantów w NSP 2021.

Należy zaznaczyć, że wyniki szacunku opracowanego przez GUS pokazują przede wszystkim trend oraz kierunki wyjazdów Polaków i nie powinny być traktowane jako dokładne dane, a jedynie jako wartości przybliżone.

W przypadku cytowania danych Głównego Urzędu Statystycznego prosimy o zamieszczenie informacji: „Źródło danych GUS”, a w przypadku publikowania obliczeń dokonanych na danych opublikowanych przez GUS prosimy o zamieszczenie informacji: „Opracowanie własne na podstawie danych GUS”.

⁴ <https://stat.gov.pl/spisy-powszechne/nsp-2021/nsp-2021-wyniki-ostateczne/narodowy-spis-powszechny-ludnosci-i-mieszkan-2021-ocena-jakosci-danych,2,1.html> (dostęp 23.07.2026 r.) – patrz schemat nr 1.

Opracowanie merytoryczne:
Departament Badań Demograficznych
Dyrektor Anita Abramowska-Kmon
Tel: 22 608 33 01

Rozpowszechnianie:
Wydział Prasowy
Tel. komórkowy: +48 695 255 032
Tel. stacjonarne: +48 22 608 38 04,
+48 22 449 41 45,
+48 22 608 30 09
e-mail: obslugaprasowa@stat.gov.pl



stat.gov.pl



[@GUS_STAT](https://twitter.com/GUS_STAT)



[@GlownyUrzadStatystyczny](https://www.facebook.com/GlownyUrzadStatystyczny)



[gus_stat](https://www.instagram.com/gus_stat)



[glownyurządstatystycznygus](https://www.youtube.com/glownyurządstatystycznygus)



[glownyurządstatystyczny](https://www.linkedin.com/company/glownyurządstatystyczny)

Powiązane opracowania

[Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021. Ocena jakości danych](#)

[Zeszyt metodologiczny - Migracje Ludności](#)

[Informacja o rozmiarach i kierunkach emigracji długookresowych w latach 2019-2024](#)

[Informacja o rozmiarach i kierunkach emigracji długookresowych w latach 2018-2023](#)

[Informacja o rozmiarach i kierunkach emigracji długookresowych w latach 2017-2022](#)

[Informacja o rozmiarach i kierunkach czasowej emigracji z Polski w latach 2004-2020](#)

Temat dostępny w bazach danych

Ważniejsze pojęcia dostępne w słowniku

[Migracje na pobyt stały](#)

[Migracje na pobyt czasowy](#)

[Rezydenci](#)

[Emigranci](#)