GRAMATYKA · CZASY

# Present Perfect Continuous: czas teraźniejszy dokonany ciągły w angielskim

**Igor Zadrużyński**

Opublikowano 12 listopada 2026

O LEKCJI

*Kawiarnia przy Borough Market, deszczowe popołudnie. Twoja znajoma wpada spóźniona i pyta: "Sorry! Have you been waiting long?" Odpowiadasz: "I've been sitting here for forty minutes. I've drunk two flat whites." W jednej odpowiedzi stoją obok siebie dwa czasy. Pierwszy mówi o tym, co trwa i ile już trwa (czekam od czterdziestu minut), drugi – o tym, co z tego wyszło (dwie kawy). Ten pierwszy to* ***Present Perfect Continuous*** *(czas teraźniejszy dokonany ciągły) i o nim jest ta lekcja.*

**SŁOWA KLUCZOWE:** Gramatyka, Czasy

Wersja online z ćwiczeniami i nagraniami wymowy



SPIS TREŚCI

1. Present Perfect Continuous, czyli licznik czasu ..... 2
2. Budowa: have / has + been + -ing ..... 2
3. Kiedy używamy Present Perfect Continuous ..... 4
4. Czasowniki, które nie lubią -ing ..... 6
5. Present Perfect Continuous czy Present Perfect? ..... 7

Źródła i dalsza lektura ..... 9

To czwarta lekcja o czasach teraźniejszych, po Present Simple[1], Present Continuous[2] i Present Perfect[3]. Z tej ostatniej przyda się najwięcej: *have / has*, *since* i *for* oraz myśl, że czasy z *perfect* patrzą na przeszłość z dzisiejszej perspektywy. Zobaczysz, jak zbudować Present Perfect Continuous, kiedy go

CC BY-NC 4.0 · zadruzynski.com/present-perfect-continuous/

używać, po czym poznać, że coś „się działo", i – co najtrudniejsze – kiedy wybrać go zamiast zwykłego Present Perfect. Na końcu jest siedem ćwiczeń ze sprawdzaniem odpowiedzi.

## 1. Present Perfect Continuous, czyli licznik czasu

Najprościej wyobrazić sobie stoper. Ktoś go włączył w przeszłości i stoper chodzi do teraz – albo zatrzymał się przed chwilą, a na tarczy wciąż widać wynik. Present Perfect Continuous patrzy właśnie na ten upływający czas i na samą czynność: że trwała, ile trwała, że się działo.

> REGUŁA
>
> **Present Perfect Continuous w jednym zdaniu**
>
> Czynność **zaczęła się w przeszłości** i **trwa do teraz** albo **dopiero co się skończyła**, a nas interesuje sama czynność i jej długość, a nie to, co z niej powstało.

Polski nie ma takiego czasu, więc tłumaczymy go na dwa sposoby. Gdy czynność wciąż trwa – czasem teraźniejszym ze słówkiem „od": „uczę się od trzech lat", „czekam od godziny". Gdy się przed chwilą skończyła – czasem przeszłym niedokonanym: „malowałem", „płakałaś?".

PRZYKŁADY

- **I've been learning the guitar since September.**
  *Uczę się grać na gitarze od września. (I uczę się dalej.)*
- **Sorry about the mess. I've been painting the hall.**
  *Przepraszam za bałagan. Malowałem przedpokój. (Właśnie skończyłem albo zrobiłem przerwę.)*

## 2. Budowa: *have / has* + *been* + *-ing*

Ten czas składa się z trzech elementów. Pierwszy to *have* (przy *he, she, it* – *has*) i to on tworzy przeczenia i pytania, tak jak w Present Perfect. Drugi to *been*, III forma czasownika *be*, zawsze taka sama. Trzeci to czasownik główny z końcówką *-ing*, znaną z Present Continuous. Można więc powiedzieć, że Present Perfect Continuous to Present Perfect i Present Continuous połączone w jedno.

**Subject + have / has + been + verb-ing**

Cały czas w jednej tabeli, na przykładzie czasownika *work* (pracować):

| OSOBA | TWIERDZENIE | PRZECZENIE | PYTANIE |
|---|---|---|---|
| **I / you** | I 've been working. | I haven't been working. | Have I been working? |
| **he / she / it** | She 's been working. | She hasn't been working. | Has she been working? |
| **we / you / they** | They 've been working. | They haven't been working. | Have they been working? |

Pisownię końcówki *-ing* (*make* ↣ *making, stop* ↣ *stopping, lie* ↣ *lying*) omawia lekcja o Present Continuous[2]. Obowiązują tu dokładnie te same reguły.

CC BY-NC 4.0 · zadruzynski.com/present-perfect-continuous/

> **'S BEEN = HAS BEEN**
> W tym czasie skrót *'s* zawsze znaczy *has*, bo po nim stoi *been*: *He's been jogging* = *He has been jogging*. Porównaj: *He's jogging* (*is*) – biega teraz; *He's been jogging* (*has*) – biegał, dlatego jest zdyszany.

## Przeczenia

Słowo *not* stawiamy po *have* / *has*, a w mowie prawie zawsze słychać *haven't* i *hasn't*. Przeczenie w tym czasie mówi zwykle, że czegoś *ostatnio* nie robimy albo że coś nie dzieje się od pewnego czasu.

**PRZYKŁADY**

- **I haven't been sleeping well since the clocks went back.**
  *Od zmiany czasu na zimowy źle sypiam.*
- **The lift hasn't been working since Tuesday, so we're all taking the stairs.**
  *Winda nie działa od wtorku, więc wszyscy chodzimy po schodach.*
- **You've not been listening to a word I've said!**
  *Nie słuchałeś ani słowa z tego, co mówiłam!*

Ostatnie zdanie pokazuje brytyjski wariant *I've not been, she's not been*, równie poprawny jak *I haven't been, she hasn't been*.

## Pytania i krótkie odpowiedzi

W pytaniu *have* / *has* wychodzi przed podmiot, a *been* i forma z *-ing* zostają za nim. W krótkiej odpowiedzi wystarczy samo *have* / *has*.

(Question word) + have / has + subject + been + verb-ing ...?

**PRZYKŁADY**

- **Have you been crying? – No, I haven't. I've been chopping onions.**
  *Płakałaś? – Nie. Kroiłam cebulę.*
- **How long have you been queuing?**
  *Od jak dawna stoisz w kolejce?*
- **What have you been doing all afternoon?**
  *Co robiłeś przez całe popołudnie?*
- **Who's been using my razor?**
  *Kto używał mojej maszynki do golenia?*

W ostatnim przykładzie *who* pyta o wykonawcę, więc szyk jest taki jak w zdaniu twierdzącym: *Who has been using...?*, w mowie *Who's been using...?*

CC BY-NC 4.0 · zadruzynski.com/present-perfect-continuous/

TYPOWY BŁĄD

~~I have been wait for ages. She has being working all day. He been playing football all afternoon.~~

**I have been waiting for ages. She has been working all day. He's been playing football all afternoon.**

Trzy częste błędy. Po *been* zawsze forma z *-ing*, nie forma podstawowa. Środkowy element to zawsze *been*, nigdy *being* ani *be*. I nie wolno zgubić *have / has*: *He been playing* to błąd, potrzebne jest *He has been playing* albo *He's been playing*.

### Wymowa: słabe *been*

W tym czasie *been* stoi w środku zdania, bez akcentu, więc w szybkiej mowie brytyjskiej brzmi krótko: *been* /bɪn/, prawie jak *bin* (kosz). Pełne *been* /biːn/, z długim *i*, usłyszysz raczej wtedy, gdy mówimy wolno albo z naciskiem. Akcent pada na czasownik z *-ing*, a całe *I've been* zlewa się w jedną krótką sylabę rozbiegu.

**I've been waiting for the 38 bus for twenty minutes.**

Posłuchaj: *I've been* jest szybkie i ciche, a mocno wybrzmiewa dopiero *waiting* i liczba minut.

## 3. Kiedy używamy Present Perfect Continuous

Wszystkie zastosowania łączy jedno: **ciągła albo powtarzana czynność z przeszłości sięga do teraz** – albo nadal trwa, albo zostawiła ślad, który widać, słychać czy czuć.

### Trwa do teraz: *How long...?, since, for*

Czynność zaczęła się kiedyś i trwa w chwili mówienia. Pytamy *How long...?* (jak długo? od jak dawna?), a odpowiadamy z *since* (od punktu w czasie) albo *for* (przez odcinek czasu) – dokładnie tak jak w lekcji o Present Perfect[3]. Często pojawiają się też *all day, all morning, all week* (przez cały dzień, cały ranek, cały tydzień).

PRZYKŁADY

- **My neighbour's been drilling since eight o'clock this morning.**
  *Sąsiad wierci od ósmej rano.*
- **We've been saving for a deposit for three years.**
  *Od trzech lat odkładamy na wkład własny.*
- **How long has it been snowing? – Since about midnight.**
  *Od kiedy pada śnieg? – Mniej więcej od północy.*
- **The baby's been teething all week, so nobody's slept much.**
  *Dziecku cały tydzień wyrzynają się zęby, więc nikt się nie wyspał.*

TYPOWY BŁĄD

~~I'm learning English for six years. I learn English since primary school.~~

**I've been learning English for six years. I've been learning English since primary school.**

To najczęstszy błąd Polaków w tym czasie. Po polsku mówimy „uczę się od sześciu lat" – w czasie teraźniejszym – i dokładnie to samo próbujemy powiedzieć po angielsku. Tymczasem gdy w zdaniu jest *for*, *since* albo pytanie *How long...?* i chodzi o czas aż do teraz, angielski wymaga czasu z *perfect*. Przy czynnościach – zwykle Present Perfect Continuous.

## Ślady czynności, która dopiero co się skończyła

Czynność już się nie toczy (albo właśnie zrobiliśmy przerwę), ale widać jej skutki: mokry chodnik, czerwone oczy, farba na rękach, zadyszka. Present Perfect Continuous tłumaczy, *skąd* te ślady.

PRZYKŁADY

- **The pavements are wet. It's been raining.**
  *Chodniki są mokre. Padało.*
- **Why are you out of breath? – I've been running for the train.**
  *Czemu jesteś zdyszany? – Biegłem na pociąg.*
- **Your hands are covered in flour! Have you been baking?**
  *Masz ręce całe w mące! Piekłaś coś?*
- **This room smells of smoke. Somebody's been smoking in here.**
  *W tym pokoju czuć dym. Ktoś tu palił.*

Pytania o ślady bywają podejrzliwe albo z pretensją: *Have you been reading my diary?* (Czytałeś mój pamiętnik?). Nie chodzi w nich o to, czy czynność się skończyła, tylko o to, co ktoś robił pod naszą nieobecność.

CIEKAWOSTKA: TRZY NIEDŹWIEDZIE I DWA CZASY

Najsłynniejszy pokaz tego czasu w literaturze dziecięcej to bajka o trzech niedźwiedziach. Pierwszą drukowaną wersję wydał w 1837 roku angielski poeta Robert Southey. Niedźwiedzie wracają do domu i po kolei odkrywają ślady nieproszonego gościa – nie widziały go, widzą tylko skutki. Dlatego ich okrzyki stoją w Present Perfect Continuous:

**Somebody has been sitting in my chair!**

Najmniejszy niedźwiadek dodaje u Southeya, że ktoś wysiedział w jego krzesełku dziurę: *and has sate the bottom out of it!* (*sate* to dawna pisownia formy *sat*). W jednym okrzyku są więc oba czasy: Continuous dla śladów siedzenia i Simple dla rezultatu – zniszczonego krzesła. W późniejszych wersjach bajki, już z Goldilocks (Złotowłosą), te okrzyki zostały, a dołączył do nich jeszcze jeden, który anglojęzyczne dzieci znają na pamięć: *Someone's been eating my porridge!* (u Southeya brzmiał on *Somebody has been at my porridge!*).

### Powtarzane ostatnio i tymczasowo

Present Perfect Continuous opisuje też czynność, która w ostatnim czasie **powtarza się** (nie musi trwać bez przerwy), często ze słowami *lately, recently* (ostatnio), oraz **tymczasowy** stan rzeczy.

PRZYKŁADY

- **I've been cycling to work lately. The Tube's too crowded.**
  *Ostatnio jeżdżę do pracy rowerem. W metrze jest za tłoczno.*
- **Someone's been leaving flowers on our doorstep every Friday.**
  *Ktoś w każdy piątek zostawia nam kwiaty pod drzwiami.*
- **Since the flood, we've been staying with my sister in Lewisham.**
  *Od czasu zalania mieszkamy u mojej siostry w Lewisham. (Tylko na razie.)*

Przy *live* i *work* oba czasy są poprawne i różnica jest niewielka: *I've lived here for ten years* i *I've been living here for ten years* znaczą to samo. Forma ciągła może jednak sugerować, że sytuacja jest tymczasowa, a prosta – że jest stała. Dlatego *My grandad has lived in Bermondsey all his life* brzmi naturalniej z formą prostą.

## 4. Czasowniki, które nie lubią *-ing*

Czasowniki opisujące stany, a nie czynności (*know, believe, understand, like, love, hate, want, need, belong, own, seem*, a także *have* i *be* w znaczeniu „mieć" i „być"), zwykle nie występują w formach ciągłych. Omawia je lekcja o Present Continuous[2] (część 5). W znaczeniu „od kiedy do teraz" używamy z nimi zwykłego Present Perfect.

PRZYKŁADY

- **We've known each other since our first day at uni.**
  *Znamy się od pierwszego dnia studiów.*
- **I've wanted a dog for as long as I can remember.**
  *Odkąd pamiętam, chcę mieć psa.*
- **That old Mini has belonged to our family since 1971.**
  *Ten stary Mini należy do naszej rodziny od 1971 roku.*

TYPOWY BŁĄD

✗ ~~I've been knowing her for years. He's been having that flat since 2020.~~

✓ **I've known her for years. He's had that flat since 2020.**

Gdy *have* znaczy „posiadać", forma ciągła odpada. Ale gdy oznacza czynność, jest w porządku: *I've been having driving lessons since June* – od czerwca biorę lekcje jazdy; *We've been having problems with the boiler* – mamy ostatnio kłopoty z piecykiem.

## 5. Present Perfect Continuous czy Present Perfect?

To najważniejsza część lekcji. Oba czasy łączą przeszłość z teraźniejszością, ale patrzą na nią inaczej. Pomaga jedno pytanie: **co nas interesuje – sama czynność i jej długość, czy rezultat i liczby?**

| PRESENT PERFECT CONTINUOUS – CZYNNOŚĆ, PROCES | PRESENT PERFECT – REZULTAT, WYNIK |
|---|---|
| I **'ve been painting** the kitchen. *(stąd farba na ubraniu; może jeszcze nie skończyłem)* | I 've painted the kitchen. *(kuchnia gotowa, chodź zobaczyć)* |
| She **'s been writing** emails all morning. *(jak długo?)* | She 's written fifteen emails this morning. *(ile?)* |
| I **'ve been reading** your novel. *(jestem w trakcie)* | I 've read your novel. *(przeczytałem do końca)* |
| How long **have** you **been revising**? *(pytanie o czas)* | How many chapters have you revised? *(pytanie o liczbę)* |
| He **'s been playing** football. *(stąd błoto na kolanach)* | He 's broken his ankle. *(jednorazowe zdarzenie, skutek)* |

Z tej tabeli wynikają trzy praktyczne wskazówki:

- **Liczba albo ilość** (*three times, fifteen emails, how many, how much*) prawie zawsze wymaga Present Perfect: *I've phoned her three times*, a nie *I've been phoning her three times.*
- **Długość czynności** (*how long, all day, for hours*) zwykle ciągnie za sobą formę ciągłą: *I've been phoning her all evening* – wydzwaniam do niej cały wieczór.
- **Krótkie, jednorazowe zdarzenia** (*break, lose, find, arrive, start*) stoją w Present Perfect: *I've lost my wallet.* Forma ciągła oznaczałaby, że coś dzieje się wiele razy: *I've been losing things lately* – ostatnio ciągle coś gubię.

> **TYPOWY BŁĄD**
>
> ✕ ~~I've been drinking four cups of tea today. Look, I've been finding your keys!~~
>
> ✓ **I've drunk four cups of tea today. Look, I've found your keys!**
>
> Gdy podajemy liczbę (cztery kubki) albo mówimy o zdarzeniu, które dzieje się w jednej chwili (znalezienie kluczy), forma ciągła nie pasuje. Interesuje nas wynik, nie proces.

Uwaga na zdanie z lekcji o Present Perfect: *My dad has worked at this hospital for twenty years.* Tu, jak przy *live* i *work* wyżej, oba czasy są dobre. *My dad has been working at this hospital for twenty years* kładzie nacisk na sam ciąg pracy, forma prosta brzmi bardziej jak podsumowanie stażu.

CIEKAWOSTKA: I'VE BEEN SAT HERE FOR HOURS!

W Wielkiej Brytanii usłyszysz zdania, których nie ma w żadnym podręczniku: *I've been sat here for hours!* (zamiast *I've been sitting*) albo *We were stood at the bus stop* (zamiast *we were standing*). Przy czasownikach *sit* i *stand* wielu Brytyjczyków wstawia w miejsce formy z *-ing* III formę: *sat, stood*. Badania nagrań mowy potocznej pokazują, że jest to szczególnie częste na północy i południowym zachodzie Anglii, a rzadsze w Londynie i środkowej Anglii.

**I've been sat in this traffic jam for an hour!**

To zwyczajna mowa potoczna, nie błąd ze słownika, ale na egzaminie i w piśmie bezpieczniej trzymać się *I've been sitting*.

DIALOG

**Zoe:** Why is there blue paint on the cat?

**Sam:** Ah. I've been decorating the spare room.

**Zoe:** How long have you been doing that?

**Sam:** Since lunch. I've done two walls so far.

**Zoe:** And the cat's been helping, I suppose.

**Sam:** She's been sitting on the ladder all afternoon. She hasn't moved once.

W tej rozmowie współlokatorów Sam tłumaczy ślady (niebieska farba na kocie) formą ciągłą, pytanie *How long...?* też dostaje formę ciągłą, ale wynik pracy – dwie ściany – jest już w Present Perfect: *I've done two walls*. Ostatnie zdanie, *She hasn't moved once*, liczy (ani razu), więc stoi w formie prostej.

DO ZAPAMIĘTANIA

## Najważniejsze z tej lekcji

- Budowa: *have / has + been + -ing*; przeczenie *haven't / hasn't been...*, pytanie *Have you been...? Has she been...?*; krótka odpowiedź: *Yes, I have.*
- W mowie *been* jest słabe: *been* /bɪn/; akcent pada na czasownik z *-ing*.
- Czynność trwa do teraz: „uczę się od...", „czekam od..." = *I've been learning / waiting since / for...*, nie *I'm learning for...*
- Ślady czynności, która dopiero co się skończyła: *It's been raining. Have you been crying?*
- Czynność powtarzana ostatnio albo tymczasowa: *I've been cycling to work lately.*
- Czasowniki stanu (*know, want, belong, have* = posiadać) – zwykły Present Perfect: *I've known her for years.*
- Continuous = czynność i jej długość (*how long?*); Simple = rezultat i liczba (*how many? how much?*).

DLA NAUCZYCIELA

Present Perfect Continuous najlepiej wprowadzić przez zagadkę. Nauczyciel wchodzi do klasy zdyszany, z kroplami wody na kurtce albo z mąką na rękach i pyta: *What have I been doing?* Uczniowie zgadują (*You've been running! You've been baking!*), a potem sami losują karty z czynnościami i odgrywają ich ślady pantomimą. Do *How long...?* dobrze działa wywiad w parach: *How long have you been learning English / living here / playing...?*, z odpowiedzią na osi czasu narysowanej w zeszycie. Różnicę między formą ciągłą a prostą widać najlepiej na parze z liczbą: *I've been reading this book for a week. I've read 120 pages.* Uczniowie piszą po dwa takie zdania o sobie, a klasa wychwytuje, które mówi „jak długo", a które „ile". Na koniec – dla zabawy – bajka o trzech niedźwiedziach czytana z podziałem na głosy.

## Źródła i dalsza lektura


- Paciorek J., *Wielka gramatyka języka angielskiego*, Wydawnictwo GREG, Kraków 2024.
- Pruszyńska A., *Różnice w zastosowaniu czasów teraźniejszych i przeszłych w języku angielskim (B1/B2)*, blog-eangielski.pl, https://blog-eangielski.pl/roznice-w-zastosowaniu-czasow-terazniejszych-i-przeszlych-w-jezyku-angielskim/ [dostęp: 12.11.2026].
- British Council, LearnEnglish, *Present perfect simple and continuous* (B1–B2 grammar), https://learnenglish.britishcouncil.org/free-resources/grammar/b1-b2/present-perfect-simple-continuous [dostęp: 12.11.2026].
- Oxford Learner's Dictionaries, *Present perfect continuous* (Online grammar), https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/grammar/online-grammar/present-perfect-continuous [dostęp: 12.11.2026].
- EF Education First, *Present perfect continuous*, https://www.ef.com/wwen/english-resources/english-grammar/present-perfect-continuous/ [dostęp: 12.11.2026].
- Swan M., *Practical English Usage*, wyd. 4, Oxford University Press, Oxford 2016 – hasła o czasie Present Perfect Continuous, jego porównaniu z Present Perfect i o czasownikach niewystępujących w formach ciągłych.
- Murphy R., *English Grammar in Use*, wyd. 5, Cambridge University Press, Cambridge 2019 – rozdziały o Present Perfect Continuous i jego porównaniu z Present Perfect.
- Stange U., *I was sat there talking all night: a corpus-based study on factors governing intra-dialectal variation in British English*, „English Language and Linguistics" 2016, t. 20, nr 3, s. 511–531, https://doi.org/10.1017/S1360674316000319 [dostęp: 12.11.2026].
- Southey R., *The Story of the Three Bears* (1837), przedruk dosłowny w: Jacobs J., *English Fairy Tales*, David Nutt, London 1890, https://surlalunefairytales.com/oldsite/authors/jacobs/english/3bears.html [dostęp: 12.11.2026].
- Toronto Public Library, *The Three Bears Before Goldilocks: The History of a Fairy Tale*, https://tpl.ca/blogs/post/the-three-bears-before-goldilocks-the-history-of-a-fairy-tale/ [dostęp: 12.11.2026].


## Adresy linków z tekstu

1. https://zadruzynski.com/present-simple/
2. https://zadruzynski.com/present-continuous/
3. https://zadruzynski.com/present-perfect/

**LICENCJA**

© 2026 Igor Zadrużyński. Ten tekst jest udostępniony na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0 Międzynarodowe (CC BY-NC 4.0). Możesz go kopiować, rozpowszechniać i przerabiać w celach niekomercyjnych pod warunkiem, że podasz autora i adres źródła, dołączysz link do licencji i zaznaczysz, czy wprowadzono zmiany. Przykład poprawnego oznaczenia:

> Igor Zadrużyński, *Present Perfect Continuous: czas teraźniejszy dokonany ciągły w angielskim*, zadruzynski.com, https://zadruzynski.com/present-perfect-continuous/, licencja CC BY-NC 4.0

Licencja nie obejmuje cytatów, ilustracji ani innych materiałów pochodzących od innych autorów — obowiązują dla nich ich własne zasady.

Ilustracje, przy których nie podano innego źródła, zostały wygenerowane z pomocą AI.

zadruzynski.com