



Kontakt dla mediów:

e-mail: media@parp.gov.pl

Informacja prasowa

Warszawa, 20.07.2026 r.

Polacy nie planują emerytury. Nawet osoby zbliżające się do wieku emerytalnego nie wiedzą, kiedy zakończą pracę

Od 20 do 30 proc. Polaków – niezależnie od płci i wieku – nie wie, kiedy planuje rozpocząć pobieranie emerytury. Wyniki najnowszego Bilansu Kapitału Ludzkiego (BKL) pokazują, że brak planowania dotyczy również osób zbliżających się do wieku emerytalnego.

Tymczasem moment zakończenia aktywności zawodowej może mieć realny wpływ na wysokość przyszłego świadczenia, o czym przypomina trwający sezon składania lipcowych wniosków emerytalnych.

Brak sprecyzowanych planów dotyczących przejścia na emeryturę nie dotyczy wyłącznie osób młodych. Niepewność utrzymuje się również wśród pracowników znajdujących się tuż przed osiągnięciem wieku emerytalnego. W grupie mężczyzn w wieku 60–64 lata 17 proc. nie wie, kiedy zakończy aktywność zawodową, a wśród kobiet w wieku 50–59 lat odsetek ten wynosi 21 proc. Pokazuje to, że nawet osoby zbliżające się do emerytury często nie mają jasno określonych planów dotyczących zakończenia kariery zawodowej. Wyniki wskazują, że decyzje emerytalne w Polsce częściej są reakcją na osiągnięcie ustawowego wieku emerytalnego niż elementem długofalowego planowania finansowego i zawodowego.

Znaczenie świadomego planowania dobrze ilustruje trwający sezon składania lipcowych wniosków emerytalnych. Lipiec od lat należy do najpopularniejszych miesięcy przechodzenia na emeryturę, ponieważ dzięki waloryzacji składek wiele osób może uzyskać wyższe świadczenie niż w przypadku złożenia wniosku w czerwcu. To pokazuje, że moment zakończenia aktywności zawodowej może mieć wymierne konsekwencje finansowe.

– Moment przejścia na emeryturę wciąż traktowany jest przez wielu Polaków jako wydarzenie, a nie proces wymagający wcześniejszego przygotowania. Tymczasem decyzja o zakończeniu aktywności zawodowej ma konsekwencje finansowe, zawodowe i społeczne, dlatego warto przygotowywać się do niej odpowiednio wcześniej – mówi prof. Jolanta Perek-Białas z Centrum Ewaluacji i Analiz Polityk Publicznych Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Kto dłużej pozostaje aktywny zawodowo?

Decyzja o kontynuowaniu pracy po osiągnięciu wieku emerytalnego zależy przede wszystkim od sytuacji zawodowej i ekonomicznej. Osoby z wyższym wykształceniem, prowadzące

działalność gospodarczą lub pełniące funkcje kierownicze częściej deklarują chęć późniejszego zakończenia aktywności zawodowej. Analiza BKL wskazuje także, że płeć i ogólny stan zdrowia nie należą do najważniejszych czynników wpływających na decyzję o wydłużeniu aktywności zawodowej. Znacznie większe znaczenie mają warunki i środowisko pracy.

– Deficyt informacji na temat oczekiwań pracodawcy wobec osób zbliżających się do wieku emerytalnego może utrudniać pracownikom planowanie dalszych kroków zawodowych. Zarządzanie wiekiem nie powinno zaczynać się w dniu osiągnięcia wieku emerytalnego. Rozmowy o dalszej ścieżce zawodowej warto prowadzić wcześniej, aby pracownik miał czas świadomie zaplanować kolejne etapy aktywności zawodowej – mówi Anna Tarnawa, kierownik z Centrum Analiz i Strategii PARP.

Emerytura nie zawsze oznacza koniec pracy

Badania Bilansu Kapitału Ludzkiego pokazują, że w pierwszych latach po osiągnięciu wieku emerytalnego 26 proc. kobiet w wieku 60–64 lata oraz 17 proc. mężczyzn w wieku 65–69 lat łączy pracę z pobieraniem emerytury. Motywacje do pozostania na rynku pracy są zróżnicowane. W przypadku mężczyzn najważniejszym czynnikiem jest wysokość przyszłej emerytury, natomiast kobiety częściej wskazują na potrzebę kontaktu z ludźmi oraz poczucie sensownego wykorzystywania czasu. Wyniki pokazują, że emerytura coraz częściej staje się etapem, który można łączyć z dalszą aktywnością zawodową.

Emerytura to nowy etap aktywności

Badanie pokazuje również, że emerytura nie oznacza społecznej bierności. Choć większość respondentów postrzega ją jako czas zasłużonego odpoczynku, blisko 80 proc. badanych deklaruje, że nadal czuje się potrzebna innym ludziom.

Najczęściej podejmowanymi aktywnościami po zakończeniu pracy są dbanie o zdrowie, opieka nad rodziną, rozwijanie zainteresowań oraz aktywność fizyczna. Jednocześnie zaangażowanie osób starszych w działalność społeczną i wolontariat pozostaje niewielkie, co wskazuje na niewykorzystany potencjał tej grupy. Jednocześnie wyniki wskazują, że potencjał osób starszych pozostaje w dużej mierze niewykorzystany, szczególnie w obszarze aktywności społecznej i obywatelskiej.

[Bilans Kapitału Ludzkiego](#) to największe badanie rynku pracy w Polsce. Projekt realizowany jest przez Polską Agencję Rozwoju Przedsiębiorczości wraz z Uniwersytetem Jagiellońskim od 2009 roku. W ramach projektu realizowane są badania przekrojowe dostarczające ogólnych informacji o sytuacji na rynku pracy oraz badania tematyczne będące odpowiedzią na zapotrzebowanie wynikające z aktualnych trendów na rynku pracy i w gospodarce.

Kontakt dla mediów w sprawie Bilansu Kapitału Ludzkiego:

Marta Dąbrowska

marta_dabrowska@parp.gov.pl

Tel. 518 484 339



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską

