

# Jak Polacy wyobrażają sobie swoją starość?

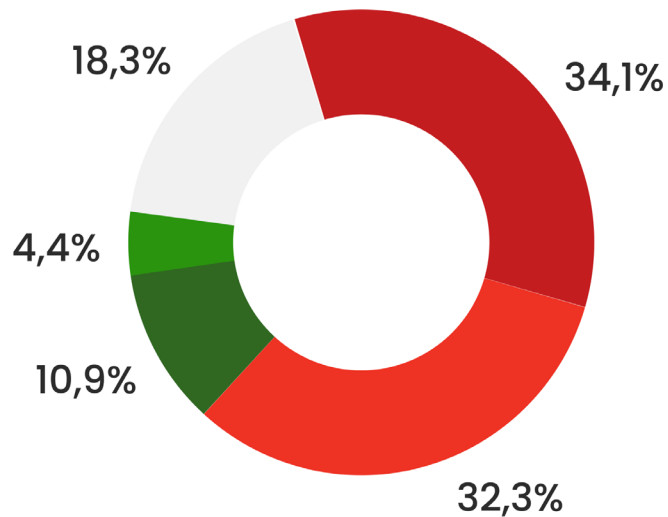
Polacy wchodzący w dorosłość i ci już po emeryturze widzą swoją przyszłą starość zaskakująco podobnie: jako czas, w którym chcą pozostać możliwie samodzielni, ale z asekuracją rodziny, usług i nowych technologii w tle.

## Samodzielni, ale nie sami

Ponad dwie trzecie badanych wyobraża sobie starość jako życie we własnym domu, z pełną lub częściową samodzielnością – tylko 4,4 proc. od razu „wpisuje” się w dom seniora czy mieszkanie wspomagane. Co trzeci respondent deklaruje, że chce radzić sobie całkowicie sam, bez żadnego wsparcia, a kolejna jedna trzecia – że widzi siebie jako samodzielnego, lecz korzystającego okresowo z pomocy, np. opiekuna dochodzącego czy osoby do sprzątnia.

**Jak wyobrażasz sobie swoją starość pod względem samodzielności i wsparcia (ze strony innych osób lub instytucji)?**

n=1000



■ W pełni samodzielnie, bez potrzeby wsparcia

■ Samodzielnie, ale z okresowym wsparciem (np. pomoc w domu, opieka dochodząca)

■ Przy stałym wsparciu innych osób (rodzina, opiekun)

■ W formie zorganizowanej opieki (np. dom seniora, mieszkanie wspomagane)

■ Trudno powiedzieć

Sondaż przeprowadzono na platformie Badanie-Opinii.pl techniką CAWI od 1-5 maja 2026 roku.

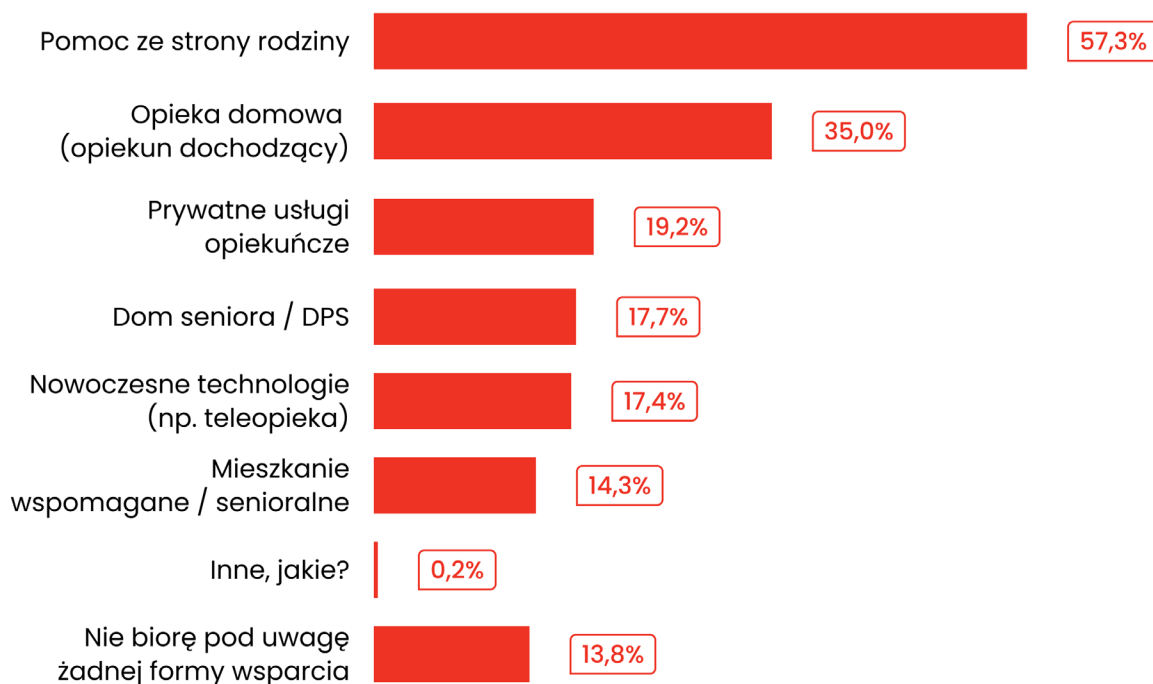
Ten obraz jest zaskakująco stabilny między kobietami i mężczyznami – różnice w deklaracjach samodzielności są tu niewielkie. Panowie nieco częściej niż panie mówią, że liczą na stałą pomoc innych, za to kobiety nieco częściej dopuszczają scenariusz zorganizowanej opieki. Na poziomie deklaracji Polska wciąż jest więc krajem „własnego mieszkania”, a nie domów opieki.

## Rodzina – ważna, ale nie „od wszystkiego”

Ponad połowa badanych bierze pod uwagę pomoc rodziny jako realną formę wsparcia w starszym wieku, a co trzeci – korzystanie z opieki domowej, czyli kogoś, kto przychodzi do seniora do domu. Jednocześnie prawie połowa ankietowanych uważa, że opieka nad seniorami powinna być połączeniem wsparcia rodziny i instytucji – model „rodzina sama wszystko dźwiga” popiera tylko nieco ponad jedna piąta.

### Które z poniższych form wsparcia (dla Ciebie) w starszym wieku bierzesz pod uwagę?

n=1000

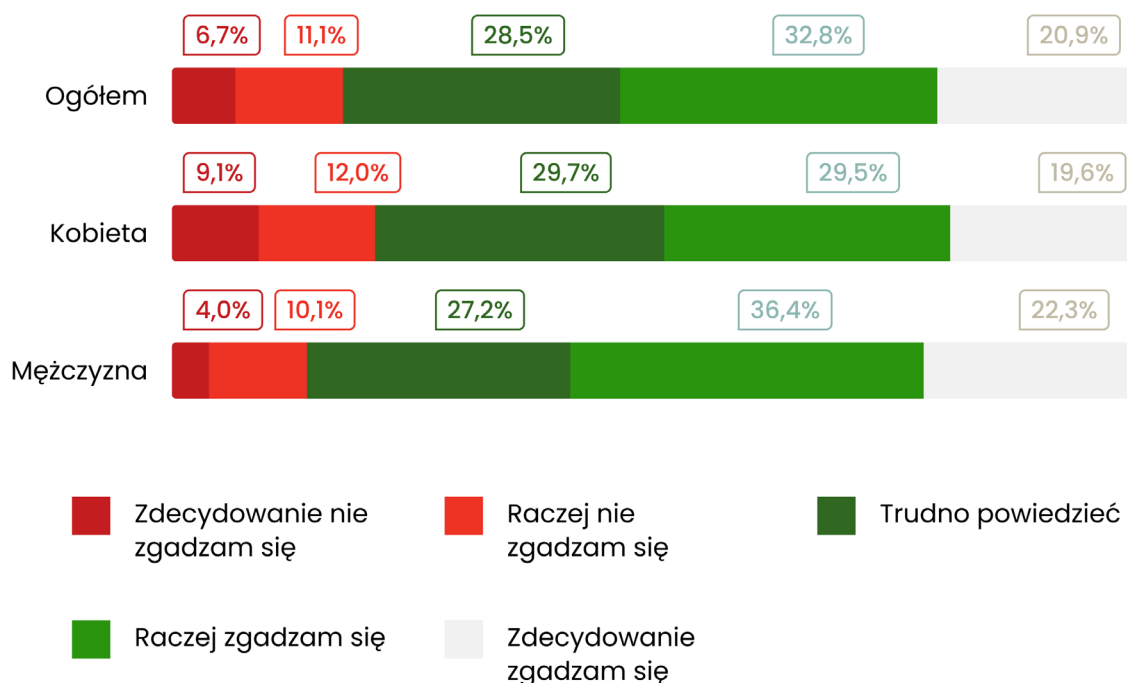


Sondaż przeprowadzono na platformie Badanie-Opinii.pl techniką CAWI od 1-5 maja 2026 roku.

Tu ujawniają się różnice płci: mężczyźni częściej niż kobiety mówią, że to rodzina powinna zajmować się seniorami, kobiety zaś wyraźniej skłaniają się ku modelowi mieszanemu i częściej dopuszczają rozwiązania instytucjonalne. Można to czytać jako odzwierciedlenie codzienności: to kobiety najczęściej realnie zajmują się starszymi bliskimi, więc lepiej wiedzą, ile ta opieka kosztuje czasu, zdrowia i pieniędzy.

**Na ile zgadzasz się z poniższym stwierdzeniem:  
"W starszym wieku chciał(a)bym liczyć przede wszystkim  
na wsparcie rodziny"?**

n=1000

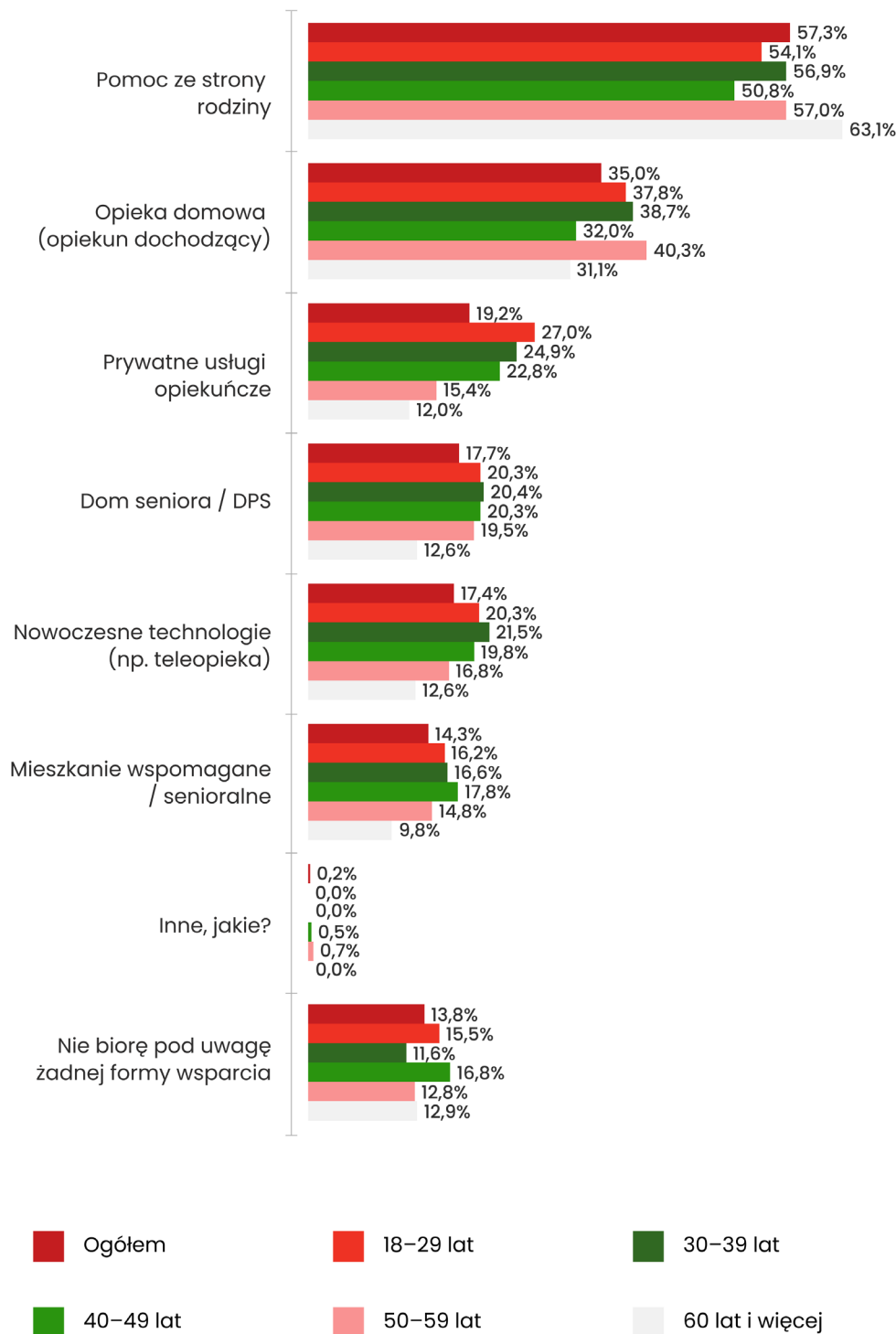


Sondaż przeprowadzono na platformie Badanie-Opinii.pl techniką CAWI od 1-5 maja 2026 roku.

W deklaracjach dotyczących własnej starości widać także pokoleniową zmianę. Najmłodszy dorośli (18–29 lat) znacznie częściej niż seniorzy dopuszczają korzystanie z prywatnych usług, nowoczesnych technologii (teleopieka) czy mieszkań wspomaganym. Starsi (60+) wolą prościej: liczą przede wszystkim na rodzinę, ewentualnie opiekę domową, z mniejszym entuzjazmem wobec technologii i komercyjnych form wsparcia.

**Które z poniższych form wsparcia (dla Ciebie) w starszym wieku bierzesz pod uwagę?**

n=1000



Sondaż przeprowadzono na platformie Badanie-Opinii.pl techniką CAWI od 1-5 maja 2026 roku.

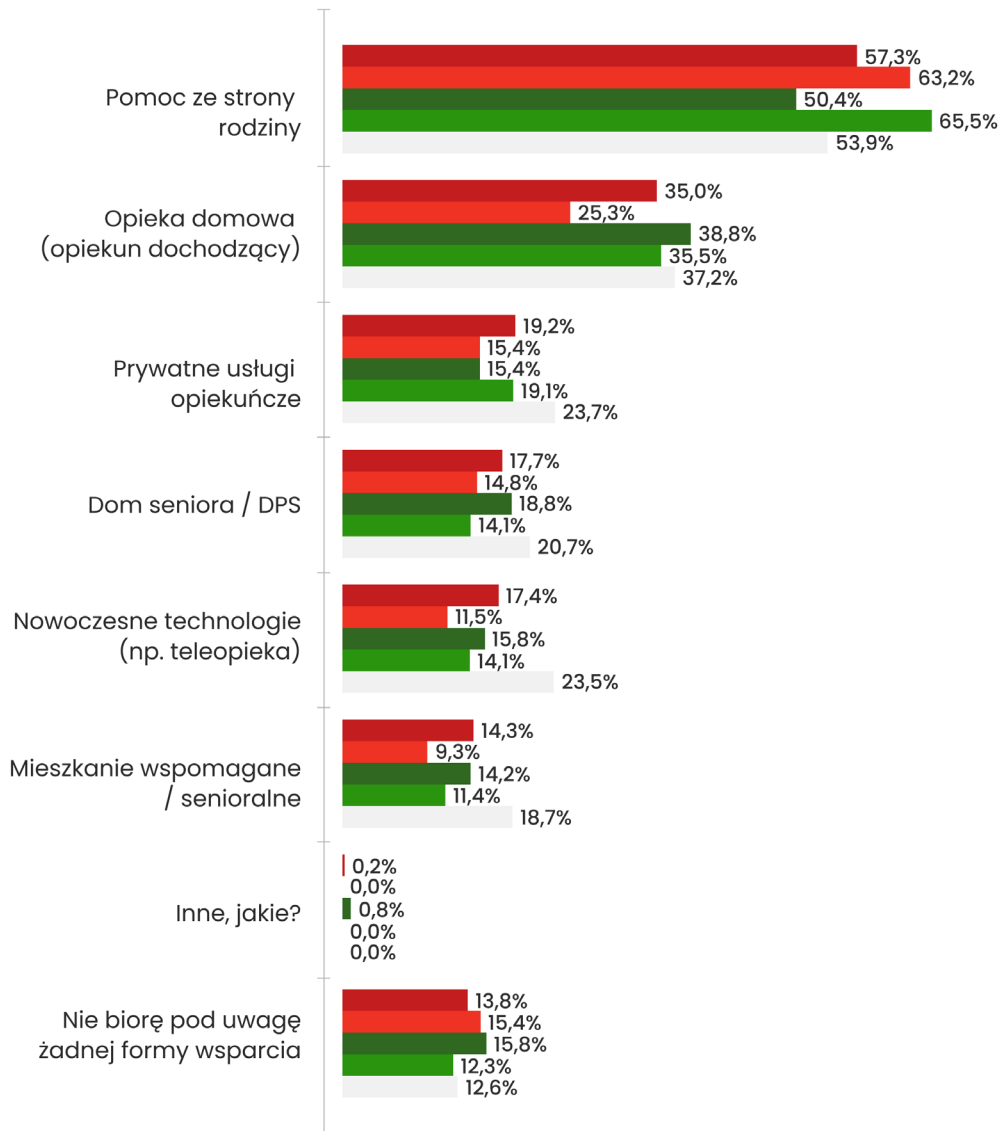
## **Miasto, wieś i nowe technologie**

Miejsce zamieszkania istotnie różnicuje to, jakie formy opieki w ogóle bierzemy pod uwagę. Mieszkańcy największych miast częściej mówią o nowoczesnych technologiach, prywatnych usługach i mieszkaniach senioralnych; na wsi i w małych miastach mocniejsza jest orientacja na rodzinę i opiekę domową.

Statystycznie istotne różnice dotyczą m.in. planowania pomocy rodziny, opieki domowej, prywatnych usług, mieszkań wspomaganych i korzystania z technologii – w każdym z tych obszarów profil odpowiedzi wyraźnie zależy od typu miejscowości. Innymi słowy: mapa wyobrażeń starości w Polsce to w dużej mierze mapa urbanizacji. W dużych miastach starość coraz częściej myśli się jako „usługę do zorganizowania” – z pomocą rynku i innowacji, poza wielkim miastem wciąż przede wszystkim jako sprawę rodziny.

**Które z poniższych form wsparcia (dla Ciebie) w starszym wieku bierzesz pod uwagę?**

n=1000



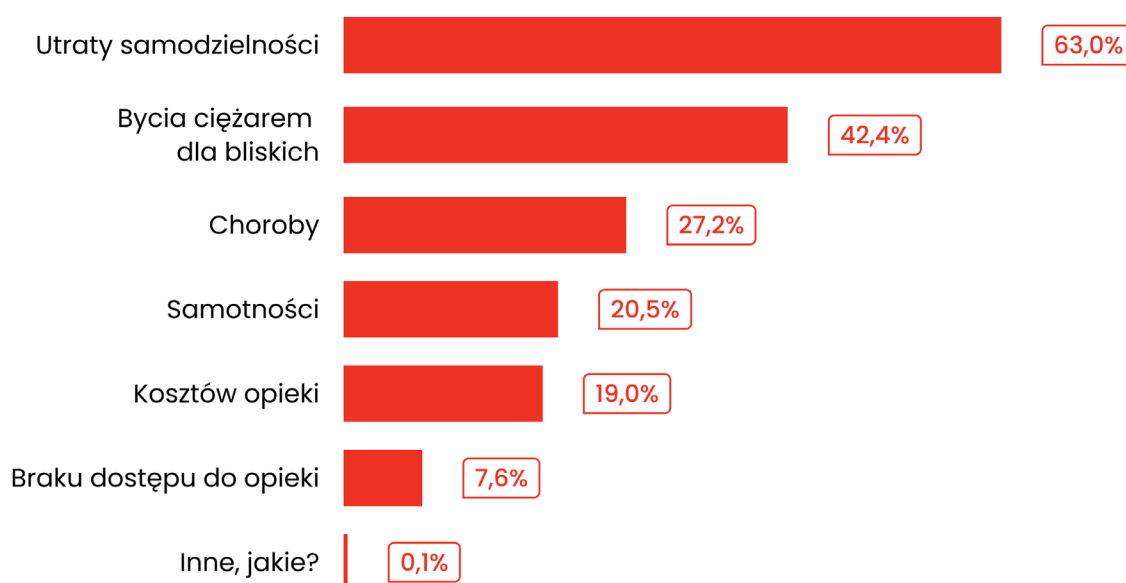
Sondaż przeprowadzono na platformie Badanie-Opinii.pl techniką CAWI od 1-5 maja 2026 roku.

## Młodzi boją się samotności, starsi – utraty kontroli

Najsilniejszy, wspólny lęk to utrata samodzielności – wskazuje ją aż 63 proc. badanych. Na drugim miejscu jest obawa, by nie stać się ciężarem dla bliskich, deklarowana przez ponad 40 proc. respondentów. Choroby, koszty opieki czy brak dostępu do niej – ważne, ale wyraźnie rzadziej.

### Czego najbardziej obawiasz się w kontekście starości?

n=1000



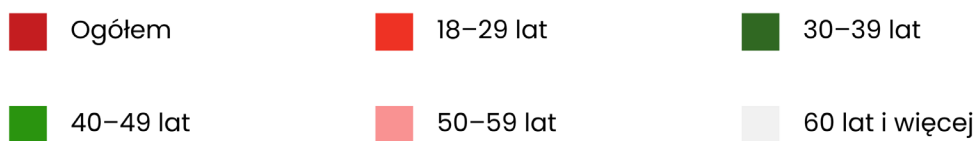
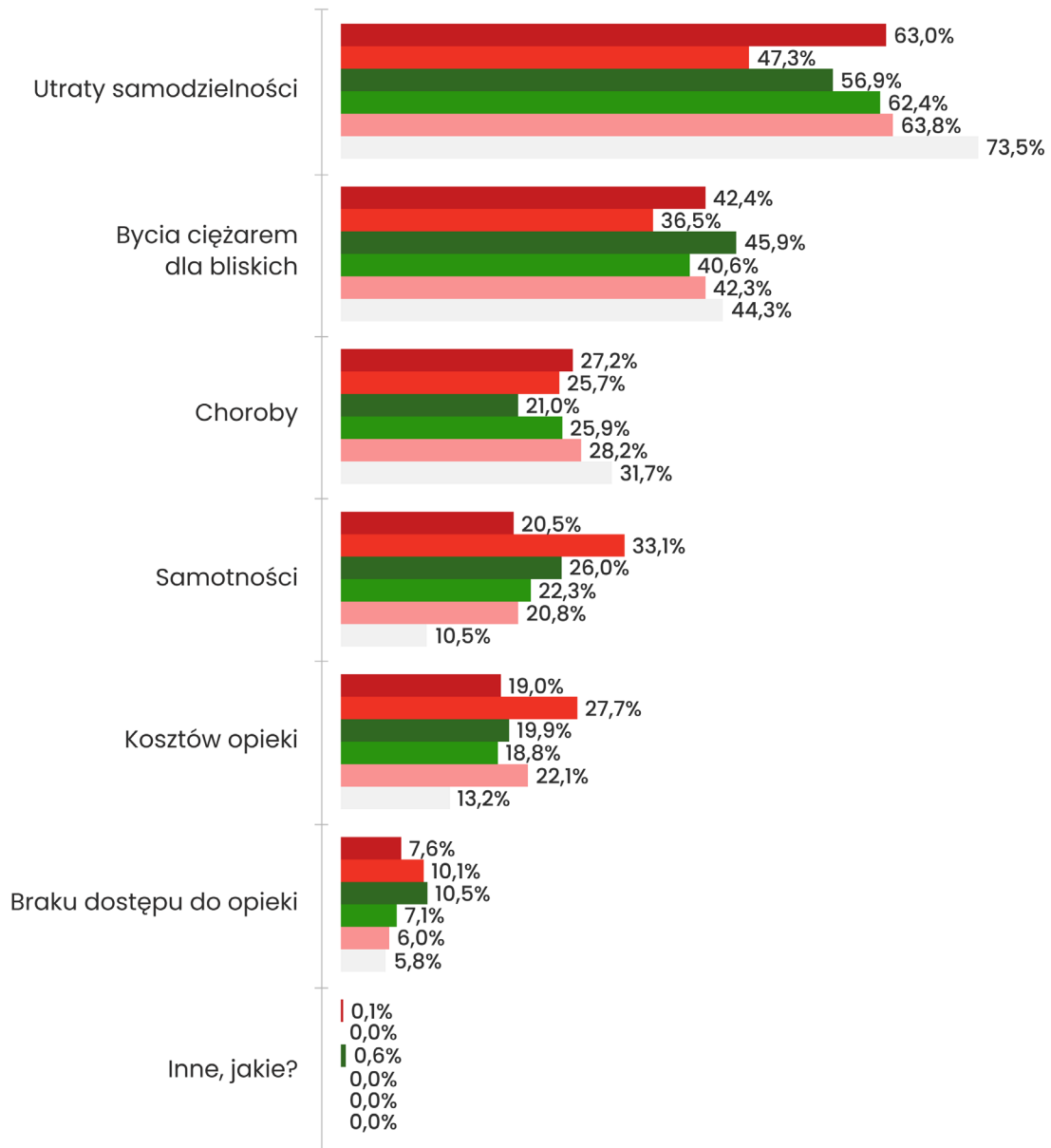
Sondaż przeprowadzono na platformie Badanie-Opinii.pl techniką CAWI od 1-5 maja 2026 roku.

Z kolei gdy spojrzymy na wiek, widać, że młodzi dorośli (18–29 lat) najbardziej boją się samotności – wskazuje ją aż jedna trzecia z nich, więcej niż w jakiegokolwiek starszej grupie. Dla nich starość rysuje się jako ryzyko „bycia samemu”, odklejenia od świata, bycia pozostawionym sobie.

Z kolei osoby po 60. roku życia najmocniej boją się utraty samodzielności – ten lęk wskazuje niemal trzy czwarte seniorów – oraz bycia ciężarem dla bliskich. Samotności obawiają się znacznie rzadziej niż młodszy; ich starość to w wyobraźni raczej walka o zachowanie kontroli nad ciałem i codziennością niż lęk przed społeczną izolacją.

### Czego najbardziej obawiasz się w kontekście starości?

n=1000



Sondaż przeprowadzono na platformie Badanie-Opinii.pl techniką CAWI od 1-5 maja 2026 roku.

Przy niemal wszystkich pytaniach widać delikatne, ale konsekwentne różnice między kobietami a mężczyznami. Kobiety częściej niż mężczyźni obawiają się utraty samodzielności, bycia ciężarem dla bliskich oraz kosztów opieki. Mężczyźni natomiast wyraźnie częściej wskazują strach przed samotnością.

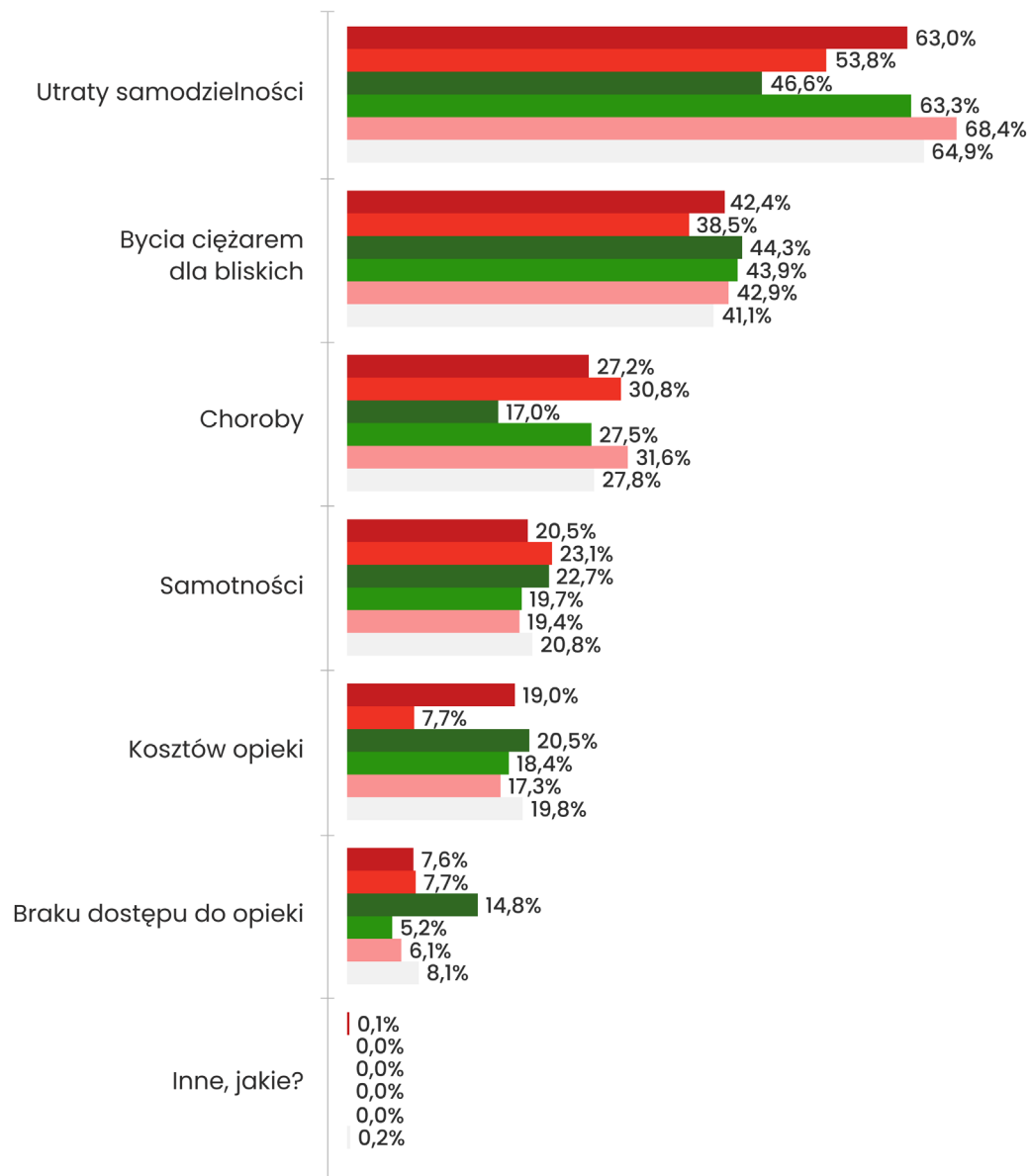
Kobiety boją się bardziej obciążyć rodzinę i finansowo „nie udźwignąć” starości, mężczyźni – że w ogóle nie będzie przy nich nikogo, kto mógłby ich wesprzeć. Różnice płci widać też w stosunku do rodziny i instytucji. Mężczyźni częściej niż kobiety mówią, że „rodzina powinna zajmować się seniorami”, podczas gdy kobiety częściej wybierają model łączony i nieco częściej dopuszczają instytucjonalną opiekę. To znów dobrze wpisuje się w doświadczenie życiowe: to kobiety są tymi, które najczęściej stają się faktycznymi opiekunkami – i wiedzą, że bez systemowego wsparcia ten model jest na dłuższą metę nie do udźwignięcia.

## **Kogo stać na starość?**

Tam, gdzie w grę wchodzi wykształcenie i dochód, różnice są znaczące. Osoby z wyższym wykształceniem częściej wybierają scenariusz samodzielności (z ewentualnym wsparciem) i chętniej sięgają po bardziej „zaawansowane” formy opieki – prywatne usługi, mieszkania senioralne, nowoczesne technologie. U mniej wykształconych i uboższych respondentów częściej pojawia się wizja starości wymagającej stałej pomocy oraz mniejsza gotowość do korzystania z płatnych czy nowoczesnych rozwiązań.

### Czego najbardziej obawiasz się w kontekście starości?

n=1000



■ Ogółem

■ Podstawowe /  
gimnazjalne

■ Zasadnicze  
zawodowe

■ Średnie

■ Policealne

■ Wyższe

Sondaż przeprowadzono na platformie Badanie-Opinii.pl techniką CAWI od 1-5 maja 2026 roku.

Dochód na osobę w gospodarstwie domowym bardzo wyraźnie różnicuje akceptację wobec prywatnych usług opiekuńczych, opieki domowej, nowoczesnych technologii czy nawet samej deklaracji „nie biorę pod uwagę żadnej formy wsparcia”. Im wyższy dochód, tym częściej starość jawi się jako coś, co można zorganizować – kupić, zamówić, technologicznie zabezpieczyć. Wraz ze spadkiem dochodu pojawia się natomiast poczucie, że „jakoś to będzie” – albo że nie warto planować czegoś, na co i tak nie będzie środków.

## Komentarz

Dr Sebastian Musioł – ekspert ds. metodologii w Centrum Badawczo-Rozwojowym Biostat:

Badanie na reprezentatywnej próbie mieszkańców Polski, przeprowadzone techniką CAWI na panelu badanie-opinii.pl, pokazuje dwie opowieści o starości. Pierwsza to wciąż silna wiara w rodzinę i własną samodzielność – przekonanie, że najlepiej starzeć się „u siebie”, przy swoich bliskich. Druga to coraz wyraźniejszy, choć wciąż mniejszościowy, scenariusz starości jako projektu logistycznego: z opieką domową, prywatnymi usługami, mieszkalnictwem senioralnym i technologiami monitorującymi zdrowie.

Linie podziału są jasne: wiek, wykształcenie, dochód, wielkość miejscowości. Młodszy, lepiej wykształceni mieszkańcy dużych miast wchodzi w starość z katalogiem usług pod ręką; starsi, słabiej sytuowani, częściej z mniejszych miejscowości – z nadzieją, że rodzina „da radę” i że zdrowie pozwoli jak najdłużej zachować niezależność.

Wspólne jest oczekiwanie sprawczości – nad własnym ciałem, domem, finansami, a nawet nad tym, jak i kto będzie się nami opiekował. Polacy w różnym wieku sięgają po różne środki, by tę sprawczość sobie zapewnić, ale emocja u źródła jest ta sama: nie chcemy zniknąć z własnego życia tylko dlatego, że mamy więcej lat.