



**RAPORT  
OBSERWATORIUM 2026**

---

**STARZENIE SIĘ POD PRESJĄ  
- mit czy rzeczywistość?**

## O Laboratoires Expanscience

**Laboratoires Expanscience** to niezależna, rodzinna firma farmaceutyczna i dermokosmetyczna założona we Francji w 1950 roku przez Paula Berthoma. Od ponad 75 lat rozwijamy rozwiązania wspierające zdrowie, jakość życia i dobrostan ludzi na różnych etapach życia. Nasze działania koncentrują się wokół dwóch kluczowych obszarów: zdrowia i mobilności oraz pielęgnacji skóry dla całej rodziny.

W 2021 roku Expanscience uzyskało certyfikację **B Corp™**, dołączając do grona przedsiębiorstw, które zobowiązują się prowadzić działalność w sposób odpowiedzialny społecznie i środowiskowo. Dla naszej firmy sukces nie jest mierzony wyłącznie wynikami biznesowymi, ale również pozytywnym wpływem na ludzi i otaczający świat.



## Dlaczego powstało Obserwatorium Wiek i Społeczeństwo?

Starzenie się jest jednym z najważniejszych wyzwań społecznych XXI wieku. W całej Europie rośnie liczba osób w wieku 45+, a jednocześnie zmienia się sposób przeżywania dojrzałości. Współczesne pokolenia pozostają aktywne zawodowo, społecznie i fizycznie znacznie dłużej niż ich rodzice czy dziadkowie. Mimo to społeczne wyobrażenia o wieku często pozostają zakorzenione w stereotypach, które nie nadążają za rzeczywistością.









Z tego powodu Laboratoires Expanscience powołało do życia **Obserwatorium Wiek i Społeczeństwo** - długofalową inicjatywę badawczą poświęconą analizie postaw, przekonań i doświadczeń związanych ze starzeniem się. Celem projektu jest lepsze zrozumienie współczesnego doświadczenia wieku, identyfikacja społecznych barier i stereotypów oraz wspieranie bardziej pozytywnej, inkluzywnej narracji dotyczącej starzenia się i dobrostanu.

Obserwatorium nie koncentruje się wyłącznie na osobach starszych. Jego celem jest spojrzenie na proces starzenia jako doświadczenie międzypokoleniowe, które dotyczy każdego z nas. Szczególna uwaga poświęcona jest grupie osób w wieku 45–55 lat oraz kobietom, które często doświadczają największej presji społecznej związanej z wiekiem.

## Metodologia badania

Raport „Starzenie się pod presją – mit czy rzeczywistość?” prezentuje wyniki drugiej edycji badania Obserwatorium Wiek i Społeczeństwo, zrealizowanej w 2026 roku przez instytut badawczy **Ipsos BVA**.

Badanie przeprowadzono metodą ankiety internetowej **w styczniu 2026 roku** na reprezentatywnej próbie mieszkańców ośmiu krajów europejskich:

-  **Francji** (n=1300)
-  **Wielkiej Brytanii** (n=1000)
-  **Hiszpanii** (n=1300)
-  **Belgii** (n=1300)
-  **Włoch** (n=1300)
-  **Polski** (n=1300)
-  **Rumunii** (n=1300)
-  **Portugalii** (n=1300)



*Naszą ambicją jest wspieranie ludzi w budowaniu dobrostanu na każdym etapie życia oraz współtworzenie społeczeństwa, które postrzega wiek jako źródło możliwości, a nie ograniczeń.*

*Jean-Paul Berthomé,  
Président Laboratoires  
Expanscience*



Łącznie w badaniu udział wzięło **ponad 10 000 respondentów**. Próby w poszczególnych krajach zostały dobrane metodą kwotową tak, aby odzwierciedlać strukturę populacji pod względem płci, wieku, regionu zamieszkania, wielkości miejscowości oraz statusu zawodowego.

Badanie pozwala nie tylko analizować doświadczenia związane ze starzeniem się w Polsce, ale również porównywać je z sytuacją w innych krajach europejskich. Dzięki temu możliwe jest lepsze zrozumienie wpływu kultury, norm społecznych i uwarunkowań lokalnych na sposób postrzegania wieku.

Mamy nadzieję, że wyniki przedstawione w niniejszym raporcie staną się inspiracją do szerszej debaty o miejscu dojrzałości we współczesnym społeczeństwie oraz pomogą budować świat, w którym wiek nie definiuje możliwości człowieka, lecz stanowi jeden z naturalnych wymiarów jego życia.

## Spis treści:

Wstęp .....	4
<b>01 Starzenie się w obliczu norm społecznych.</b> .....	5
1.1 Moment graniczny: kiedy zaczyna się „starość”?	6
1.2 Oznaki starzenia się. ....	7
1.3 Społeczne reguły starzenia się. ....	8
1.4 „Po 45. roku życia nie wypada...” jako dominujący kod społeczny. ....	9
1.5 Czy starzenie się w Polsce to temat tabu? .....	10
1.6 Obawy przed starzeniem się. ....	11
Starzenie się w obliczu norm społecznych - wnioski. ....	12
<b>02 Starzenie się w pracy.</b> .....	13
2.1 Gdy wiek staje się przeszkodą w pracy. ....	14
2.2 Normy wieku jako część kultury pracy. ....	15
2.3 Stereotypy, wycofanie i rezygnacja. ....	16
2.4 Autocenzura i milczenie jako strategia zawodowego przetrwania. ....	17
2.5 Środowisko pracy jako katalizator obaw przed starzeniem się. ....	18
2.6 Starzenie się kobiet w pracy. ....	19
Starzenie się w pracy - wnioski. ....	20
<b>03 Ten sam zegar, inne zasady - starzenie się kobiet i mężczyzn.</b> .....	21
3.1 Doświadczenie starzenia według płci. ....	22
3.2 Kobiece starzenie się w cieniu stygmatyzacji. ....	23
3.3 Kobiety starzeją się w „lustrze”. ....	24
Ten sam zegar, inne zasady - wnioski. ....	25
<b>04 Między lękiem a próbą odzyskiwania sprawczości - zmiana narracji na temat starzenia się.</b> .....	26
4.1 Starzenie się po polsku: między oswojeniem a niepewnością. ....	27
4.2 Pozytywne aspekty starzenia się. ....	28
4.3 Twarz „dobrego” starzenia się. ....	29
4.4 Dobrostan jako nowy język dojrzałości. ....	30
Między lękiem a próbą odzyskiwania sprawczości - zmiana narracji na temat starzenia się. - wnioski. ....	31
<b>05 Jak starzeją się inne kraje?</b> .....	32
5.1 Francja - Starzenie się pod presją kulturowych oczekiwań. ....	33
5.2 Wielka Brytania - Najbardziej odporna na presję społeczną. ....	34
5.3 Hiszpania - widocznie pozytywniejsza relacja ze starzeniem. ....	35
5.4 Belgia - Starzenie się bez sztywnych scenariuszy. ....	36
5.5 Włochy - Późna granica starości, silniejszy ciężar wieku. ....	37
5.6 Rumunia - Cichszy, ale głębszy ageizm. ....	38
5.7 Portugalia - Starzenie się pod silną presją norm społecznych. ....	39
Jak starzeją się inne kraje? - wnioski. ....	40
Podsumowanie raportu. ....	41

*To problem  
starszych osób*

*Siwe włosy  
ją postarzają*

*Randkowanie  
to już nie  
dla niej*

**S**tarzenie się jest jednym z najbardziej uniwersalnych doświadczeń człowieka, a mimo to przez lata pozostawało tematem opatrzonym niedopowiedzeniami, stereotypami i zakłopotaniem.

Tymczasem rzeczywistość zmienia się szybciej niż kiedykolwiek wcześniej. Europa starzeje się w bezprecedensowym tempie, a Polska znajduje się w centrum jednej z największych przemian demograficznych ostatnich dekad. Współcześni pięćdziesięcio- i sześćdziesięcioletkowie pozostają aktywni zawodowo, fizycznie i społecznie znacznie dłużej niż wcześniejsze pokolenia, często rozpoczynając nowe etapy życia w momencie, który jeszcze niedawno uznawano za symboliczny początek starości.

Jednak społeczna narracja o wieku nie nadąża za tą zmianą. Wciąż zbyt często opiera się na języku ograniczeń, w którym dojrzałość oznacza utratę - energii, atrakcyjności, sprawczości, postrzeganej wartości zawodowej. Starzenie się przestało być wyłącznie doświadczeniem biologicznym: stało się doświadczeniem społecznym, kształtowanym przez kulturę, media, rynek pracy, relacje międzyludzkie oraz system oczekiwań, które określają, jak „powinno” wyglądać życie w określonym wieku. To właśnie w tej przestrzeni rodzi się napięcie między realnym życiem ludzi a tym, jak społeczeństwo wyobraża sobie starość.

Przez wiele lat rozmowa o starzeniu się skupiona była przede wszystkim na języku medycyny, demografii i polityki społecznej. Choć są to kwestie niezwykle istotne, nie wyczerpują one złożoności doświadczenia wieku. Coraz wyraźniej widać, że obok biologii i ekonomii równie istotne stają się emocje, społeczne normy, poczucie widzialności oraz lęk przed utratą znaczenia.

Pojawiają się pytania, które jeszcze do niedawna pozostawały na marginesie publicznej debaty. **Dlaczego tak wiele osób zaczyna obawiać się starzenia się na długo przed „starością”? Dlaczego pierwsze oznaki wieku bywają ukrywane, zanim ktokolwiek zdąży je zauważyć? Dlaczego część ludzi ogranicza swoje decyzje, ambicje lub sposób wyrażania siebie nie z powodu realnych możliwości, lecz z obawy przed społeczną oceną?**

Pytania te prowadzą do zjawiska ageizmu - uprzedzeń związanych z wiekiem, które dziś rzadko przybierają formę otwartej dyskryminacji, a częściej działają przez subtelne, codzienne mechanizmy: język, stereotypy i oczekiwania dotyczące wyglądu czy produktywności.

W tym samym czasie coraz wyraźniej rozwija się jednak inna narracja - związana z dobrostanem i ideą well-ageingu. Narracja, która od postrzegania dojrzałości wyłącznie przez pryzmat straty, a kieruje uwagę ku jakości życia, autonomii i możliwości życia w zgodzie ze sobą - niezależnie od metryki.

Raport „**Starzenie się pod presją - mit czy rzeczywistość?**” powstał na styku tych dwóch zjawisk. Jego tytuł nie jest deklaracją, lecz pytaniem - o to, na ile współczesne doświadczenie starzenia się kształtowane jest przez rzeczywiste ograniczenia, a na ile przez społeczne scenariusze, które od pokoleń definiują myślenie o wieku.

Poszczególne rozdziały prowadzą czytelnika przez wymiary tego doświadczenia. Od społecznych norm i emocji związanych ze starzeniem się, przez presję obecną w środowisku zawodowym, aż po odmienne doświadczenia kobiet i mężczyzn oraz pojawiające się próby odzyskiwania prawa do przeżywania dojrzałości na własnych zasadach. Raport uzupełnia perspektywa międzynarodowa, pokazująca, jak silnie postrzeganie wieku pozostaje zakorzenione w kulturze i jak różnie wyraża się w poszczególnych krajach europejskich.

Niniejsze opracowanie nie dostarcza gotowych odpowiedzi ani jednego wzorca dojrzałości. Stanowi próbę uchwycenia szerszej zmiany społecznej i kulturowej - momentu, w którym tradycyjne wyobrażenia o starości coraz wyraźniej rozmiągają się z doświadczeniem współczesnych ludzi. Raport daje przestrzeń osobom, które chcą przeżywać kolejne etapy życia na własnych zasadach - z większą uważnością na dobrostan, jakość życia, autonomię i prawo do pozostawania sobą niezależnie od wieku.



# 01

## Starzenie się w obliczu norm społecznych.

*Sama już wiedziałam.  
Nikt nie musiał mi nic mówić.*

Nie zawsze ktoś mówi to wprost. Czasem wystarczy spojrzenie, żart, komentarz o włosach, czy sugestia, że „w tym wieku” czegoś już nie wypada. Albo wymowna cisza, która pojawia się wtedy, gdy ktoś po pięćdziesiątce chce zacząć coś od nowa.

Starzenie się w Polsce nie jest wyłącznie procesem biologicznym. To doświadczenie kształtowane przez otoczenie - jego oczekiwania, normy i niewypowiedziane zasady.

Zamiast naturalnego, indywidualnego procesu, wielu Polaków doświadcza starzenia się jako społecznego scenariusza, w którym jedne zachowania uznawane są za „właściwe”, a inne zaczynają być postrzegane jako „już nie na miejscu”.



# 1.1

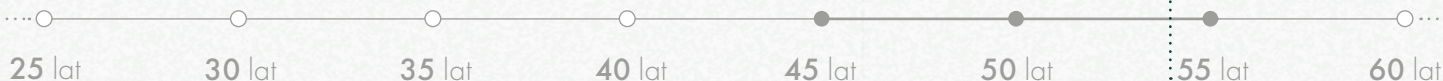
## Moment graniczny: kiedy zaczyna się „starość”?

W społecznej wyobraźni istnieje moment, w którym sposób postrzegania człowieka zaczyna się zmieniać. Nie wyznacza go jednak metryka, lecz kultura i społeczne oczekiwania.

Według badanych (zarówno na gruncie polskim, jak i międzynarodowym) **początkiem starzenia się jest 54. rok życia**. To symboliczna granica, po której coraz częściej pojawiają się sygnały sugerujące, że „pora zwolnić” - nawet jeśli wiele osób nadal pozostaje aktywnych, sprawnych i pełnych energii.



**54** lata  
Wiek społecznie uznany za początek „starości”



W praktyce proces ten zaczyna się wcześniej, między 45. a 55. rokiem życia. Zmienia się nie tylko sposób oceniania wyglądu, ale także społeczna rola człowieka - to, komu nadal przypisuje się ambicję, atrakcyjność czy prawo do życiowych zmian i nowych początków.

**Wiele osób zaczyna odczuwać starzenie się wcześniej, niż uznaje je społeczeństwo.**



### WEWNĘTRZNIE

Pojawia się w emocjach, lękach, presji i sygnałach z otoczenia.



### SPOŁECZNIE

Gdy otoczenie zaczyna przypisywać nam nowe role i narzucać ograniczenia.



### BIOLOGICZNE

Rzeczywisty proces zmian zachodzących w organizmie.

# 1.2

## Oznaki starzenia się.

50 lat to moment, w którym coraz wyraźniej dostrzegamy zmiany - w ciele, życiu codziennym, roli społecznej i w sposobie myślenia o sobie.

**50** lat  
Wiek, w którym  
zaczynamy  
przejawy procesu  
starzenia.

Obszary, w których najsilniej odczuwamy symptomy upływu lat:



**87%**  
Sprawność fizyczna



**82%**  
Miejsce w społeczeństwie



**57%**  
Warunki życia

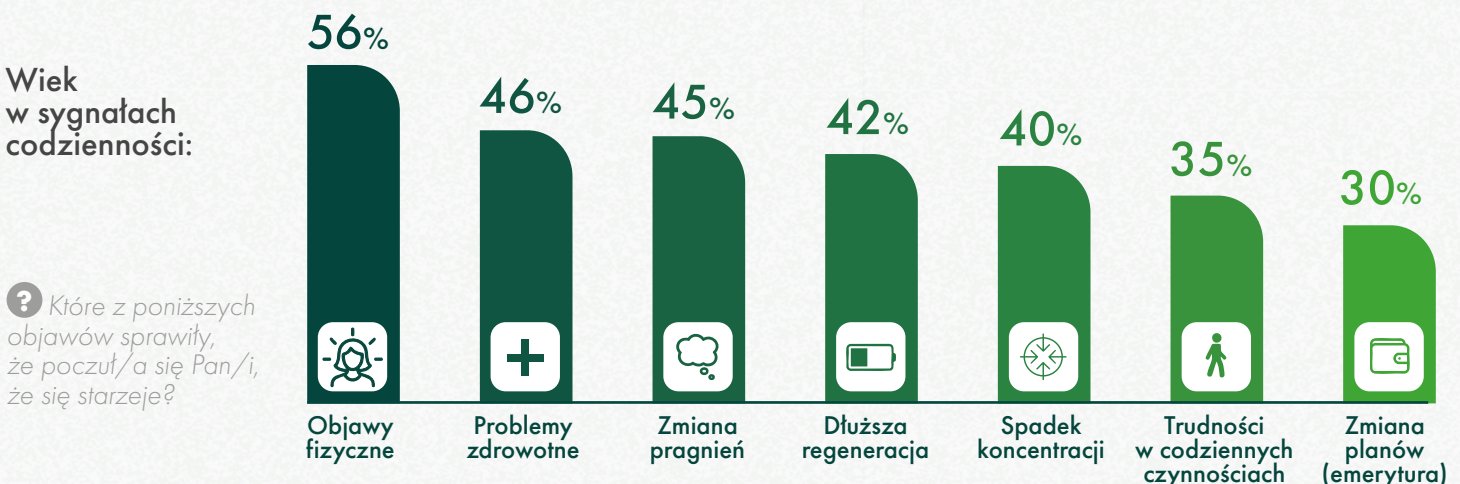


**40%**  
Stan umysłowy

Nie tylko ciało daje nam sygnał, że zmieniamy się wraz z wiekiem.

Starzenie się nie jest postrzegane już tylko przez pryzmat wieku, czy wyglądu - w większym stopniu kojarzy się z pierwszymi **sygnałami zmęczenia organizmu**: dłuższą regeneracją, spadkiem energii czy ograniczeniami fizycznymi. Równoległe pojawia się jednak bardziej subtelne doświadczenie - **poczucie zmiany własnego miejsca wśród innych**, różnicy pokoleniowej i bycia postrzeganym inaczej niż dotychczas.

Istotne znaczenie mają również warunki życia oraz stan umysłowy, co pokazuje, że współczesne **doświadczenie starzenia się coraz silniej dotyczy jakości życia**, relacji i poczucia sprawczości.



Starzenie się to także zmiana społecznej pozycji i sposobu, w jaki postrzegamy samych siebie.



### Zmiana miejsca w społeczeństwie

Rośnie poczucie, że nasza rola społeczna się zmienia, a głos staje się mniej słyszalny.



### Różnica pokoleniowa

Odczuwamy dystans wobec młodszych pokoleń i zmieniających się wartości.



### Bycie postrzeganym inaczej

Z wiekiem silniej odczuwamy, że jesteśmy oceniani, stereotypowani lub spychani na dalszy plan.



# 1.3

## Społeczne reguły starzenia się.

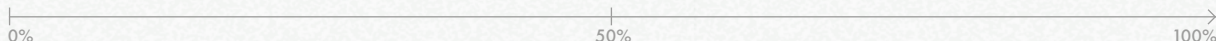
W Polsce wiek wciąż wiąże się z określonymi społecznymi oczekiwaniami. Dla wielu osób starzenie się nie jest wyłącznie naturalnym etapem życia, ale wejściem w bardziej stonowaną i „adekwatną do wieku” rolę.

Presja związana z wiekiem ma dziś wiele źródeł - od treści, które konsumujemy, po codzienne relacje i oczekiwania społeczne.

61%

Polaków uważa, że społeczeństwo narzuca sposób starzenia się.

### Kto nam mówi, jak się starzeć?



56%

#### Nowe media i kultura internetowa (SM + Influencerzy + Celebryci)

Social media, influencerzy i celebryci wyznaczają współczesne wzorce dojrzałości - od wyglądu po styl życia.



44%

#### Media tradycyjne (Telewizja + Reklama)

Telewizja i reklama w znacznym stopniu kształtują wyobrażenia o tym, jak powinno wyglądać „odpowiednie” starzenie się.



25%

#### Najbliższe otoczenie

Rodzina i znajomi przekazują swoje oczekiwania wprost lub między wierszami - w rozmowach, radach i codziennych komentarzach.



9%

#### Środowisko pracy

Normy wieku obecne są także w miejscu pracy - w oczekiwaniach dotyczących tempa pracy, wizerunku i roli zawodowej.



W Polsce starzenie się jest silniej „społecznie pilnowane” na poziomie codziennych relacji niż w innych krajach Unii Europejskiej. Wynik ten może wynikać z bardziej relacyjnego i opiniotwórczego charakteru polskiej kultury, w której silną rolę odgrywa ocena otoczenia i społeczna „stosowność”. Zmiany związane z wiekiem stają się więc nie tylko indywidualnym doświadczeniem, ale także procesem negocjowanym społecznie - szczególnie w gronie rodziny i znajomych.

# 1.4

## „Po 45. roku życia nie wypada...” jako dominujący kod społeczny.

Współczesna dojrzałość coraz mniej przypomina dawny model starzenia się. **Dzisiejsi pięćdziesięciolatki często pozostają aktywni zawodowo, fizycznie i społecznie znacznie dłużej niż wcześniejsze pokolenia**, a mimo to wiele społecznych oczekiwań nadal opiera się na przekonaniu, że z wiekiem człowiek powinien stopniowo stawać się mniej widoczny, mniej odważny i mniej „ekspansywny”.

**Po 45. roku życia społeczna lista oczekiwań wobec innych staje się zaskakująco konkretna.**

Dotyczy nie tylko wyglądu, ale również stylu życia, aktywności i codziennych wyborów. Wiek zaczyna wyznaczać granice tego, co uznawane jest za społecznie akceptowalne.

% Osób, które już doświadczyły tego typu sytuacji



WYGLĄD

**56%** - Maskować oznaki starzenia się (siwe włosy, zmarszczki)

37% - Nie nosić niektórych ubrań, które są przeznaczone dla młodszych osób

19% - Nie wyróżniać się

11% - Przestać się malować



AKTYWNOŚĆ  
I STYL ŻYCIA

**27%** - Nie uprawiać już niektórych aktywności sportowych

15% - Przestać chodzić do barów/klubów

14% - Przestać słuchać muzyki tworzonej dla młodych ludzi

10% - Zrezygnować z rejestracji w aplikacji randkowej



ZDROWIE

**45%** - Akceptacji cierpienia fizycznego (ból stawów, migreny itp.)

68%

Polaków 45+ usłyszało oczekiwania jak powinno się starzeć.

Starzenie się przestaje być procesem adaptacji, a zaczyna być procesem wycofywania się.

**Aż 55% osób 45+ zrezygnowało z czegoś przez normy wieku** (np. aktywności, ubioru, relacji, wyjść).



# 1.5

## Czy starzenie się w Polsce to temat tabu?

Choć o przemijaniu mówi się dziś bardziej otwarcie niż kiedyś, rozmowa ta nadal bywa łatwiejsza w odniesieniu do innych, niż do własnego życia, ciała i zmian związanych z wiekiem.

W CELU ZACHOWANIA „MŁODOŚCI”, NAJCZĘŚCIEJ PRZEMILCZANE SĄ:



**31%** Problemy ze słuchem i wzrokiem



**22%** Problemy z pamięcią i koncentracją



**20%** Zmęczenie i spadek energii



**19%** Nietrzymanie moczu



**14%** Dolegliwości stawów

Mniej oporów mamy przed wspomnianiem o zdrowiu seksualnym (14%), klimakterium (5%) perimenopauzie (2%), czy andropauzie (2%).

Tylko 27% osób rozmawia o starzeniu się z lekarzem, co pokazuje, że pozostaje ono tematem bardziej emocjonalnym i społecznym, niż związanym z profesjonalnym wsparciem.

Większość Polaków (6/7) deklaruje, że może swobodnie rozmawiać o starzeniu się głównie z rodziną i znajomym, jednak niemal co siódma osoba nie czuje się komfortowo, mówiąc o jego pierwszych oznakach.

**Blisko 3 na 5 osób unika rozmów o pierwszych oznakach starzenia się** - szczególnie tych związanych ze zdrowiem.



**85%**  
Polaków deklaruje, że rozmawia o oznakach starzenia się, jednocześnie **57% unika rozmów o problemach zdrowotnych, by nie wyjść na „starych”**.



# 1.6

## Obawy przed starzeniem się.

Polacy deklarują wyraźny społeczny lęk przed starością. Jest on około 15% wyższy niż średnia dla krajów Europy (55%). Lęk nie wynika z doświadczenia, tylko z wyobrażenia, podsycany normami społecznymi.

63%

Polaków obawia się starzenia

Obawy związane z upływem czasu wykraczają poza zdrowie fizyczne, bo dotyczą również pozycji społecznej, relacji i jakości życia. Najczęściej dotyczą:

78%



### SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

m.in. chorób, zmian w ciele i utraty zdolności fizycznych

### MIEJSCA W SPOŁECZEŃSTWIE

m.in. obaw o stanie się ciężarem dla swoich bliskich



51%

59%



### WARUNKÓW ŻYCIA

m.in. utraty pracy i odizolowana

### STANU UMYSŁOWEGO

m.in. utraty pamięci



45%

Obawy przed upływem lat nie omijają młodych - pojawiają się już około 25. roku życia i utrzymują się na wysokim poziomie w kolejnych dekadach życia.

Lęk przed starością nie rośnie liniowo wraz z wiekiem - narasta w środku życia, gdy człowiek jest jeszcze aktywny, ale zaczyna odczuwać pierwsze ograniczenia i społeczną presję związaną z wiekiem.

Psychologiczny próg lęku przed starością przypada na

35-45 lat

# Starzenie się w obliczu norm społecznych

- *wnioski*

## LĘK GŁĘBSZY NIŻ ZMARSZCZKI

Lęk przed starzeniem się wykracza dziś daleko poza zdrowie czy wygląd. Coraz silniej wiąże się z obawą o bycie mniej zauważalnym, mniej potrzebnym i stopniowo zsuwanym na margines życia społecznego.

## STAROŚĆ ZAKODOWANA W NORMACH

W Polsce starość nadal funkcjonuje w oparciu o społeczny kod ograniczeń - wraz z wiekiem rośnie presja, by być bardziej „stosownym” i mniej widocznym.

## TO NIE CIAŁO STARZEJE SIĘ PIERWSZE

Pięćdziesięcio- i sześćdziesięciolatkowie są dziś aktywni dłużej niż kiedykolwiek - jednak społeczne wyobrażenia o wieku nie nadążają za tą zmianą. W tej rozbieżności rodzi się współczesna presja starzenia się, oparta bardziej na społecznym odbiorze wieku niż na rzeczywistych możliwościach człowieka.

To nie wiek  
nas zatrzymuje.  
Zatrzymują nas  
oczekiwania  
innych.



# 02

## Starzenie się w pracy.

*„Często wydawało mi się, że muszę udowadniać, że wciąż pracuję dobrze, a młodość sama w sobie stała się kompetencją.*

W świecie pracy wiek rzadko bywa nazywany wprost. Znacznie częściej ukrywa się pod pojęciem „dynamiki”, „elastyczności”, „świeżej energii” czy „dopasowania do zespołu”. To słowa, które pozornie opisują kompetencje, ale coraz częściej stają się również kodem określającym, kto nadal pasuje do oczekiwanego tempa pracy i kultury organizacyjnej.

Wraz z upływem lat, doświadczenie przestaje automatycznie budować pozycję, pojawia się presja dopasowania do norm związanych z wiekiem, a zawodowa widzialność zaczyna stopniowo słabnąć.

Dla wielu osób nie jest to jedno konkretne doświadczenie, lecz suma drobnych sygnałów i niewypowiedzianych oczekiwań, które z czasem zaczynają wpływać na poczucie własnej wartości, ambicje zawodowe i sposób myślenia o swojej przyszłości w pracy.



# 2.1

## Gdy wiek staje się przeszkodą w pracy.

Jeszcze kilka dekad temu doświadczenie zawodowe było symbolem kompetencji i stabilności. Dziś rynek pracy premiuje tempo, elastyczność i ciągłe dostosowywanie się do zmian, przez co wiek coraz częściej przestaje być kapitałem, a zaczyna być postrzegany jako ograniczenie.

W Polsce wiek rzadziej niż w wielu krajach Europy bywa postrzegany jako zawodowa bariera. Nie oznacza to jednak, że traktowany jest jako atut – jedynie 6% badanych uważa, że może on działać na korzyść pracownika, niemal dwukrotnie mniej niż wynosi średnia europejska.



40%

Polaków uważa wiek za przeszkodę w pracy.

### GRANICA PROBLEMU WIEKU

56 lat

Granica postrzegania wieku jako zawodowej przeszkody w Polsce pojawia się na wiele lat przed emeryturą.

Wraz z wiekiem zawodowa granica „starości” przesuwa się – respondenci w wieku emerytalnym określali ją na 62 lata.

Współczesny ageizm nie dotyczy wyłącznie wieku biologicznego, a coraz częściej społecznej użyteczności.

### DOJRZAŁOŚĆ TO ATUT

- gdy można przełożyć ją na doświadczenie, autorytet i kompetencje:

25%



Polityka

23%



Nauka

23%



Prawo

[Sektory zawodowe, w których starzenie się jest najlepiej postrzegane]

### DOJRZAŁOŚĆ TO PRZESZKODA

- gdy liczy się szybkość, wizerunek, wydolność fizyczna i ciągła adaptacja do zmian:

38%



Zawody budowlane

33%



Bezpieczeństwo / Służby ratunkowe

24%



Moda

[Sektory zawodowe, w których starzenie się jest największą przeszkodą]





# 2.2

## Normy wieku jako część kultury pracy.

Środowisko zawodowe nie tylko odzwierciedla normy społeczne - ono je utrwala i wzmacnia. Podobnie jak w przypadku funkcjonowania w społeczeństwie, powiela schemat narzucania sposobu bycia i zachowania w „pewnym wieku”

Presja wieku nie jest problemem jednej grupy, lecz mechanizmem obecnym na wszystkich etapach zawodowego życia, a uwagi dotyczące wieku pochodzą głównie od osób młodszych.

Normy wieku funkcjonują jako część szerszego systemu społecznego - obecnego jednocześnie w organizacjach, kulturze i relacjach międzyludzkich. W samych organizacjach normy te przekazywane są wieloma kanałami:

-  15% - przez menedżerów i przełożonych
-  13% - przez kierownictwo
-  12% - przez współpracowników
-  12% - przez praktyki HR

Normy dotyczące wieku **DWUKROTNIE** częściej wzmacniane są przez osoby tej samej płci, niż przez płć przeciwną:



Ageizm nie zawsze przybiera formę otwartego komentarza czy jawnej dyskryminacji. Często wpisany jest w sposób zarządzania, procesy awansów, komunikację i codzienne funkcjonowanie zespołów. Normy dotyczące wieku bywają sygnalizowane zarówno wprost, jak i w sposób bardziej subtelny - poprzez sugestie, oczekiwania czy niepisane zasady dotyczące „odpowiedniego” zachowania.

**32%**  
badanych przyznaje,  
że osobiście  
odczuło ciężar norm  
związanych z wiekiem  
w miejscu pracy

**67%**  
wskazuje  
na wyraźny  
charakter  
norm

**37%**  
wskazuje  
na charakter  
domniemany

# 2.3

## Stereotypy, wycofanie i rezygnacja.

Postrzeganie pracowników 45+ często opiera się na utrwalonych stereotypach dotyczących wieku, dynamiki czy gotowości do zmian. Tego rodzaju przekonania, powielane przez lata w kulturze pracy i codziennej komunikacji, zaczynają wpływać nie tylko na pozycję zawodową pracowników, ale również na sposób, w jaki sami postrzegają swoje możliwości, kompetencje i miejsce w organizacji.

Obraz pracownika 45+ jest w Polsce silnie obciążony społecznymi wyobrażeniami dotyczącymi **spadku efektywności**.

Większość z nich nie dotyczy realnych kompetencji, lecz wyobrażenia o „nieprzystawaniu” do współczesnego świata pracy.

Osobom dojrzałym przypisuje się przede wszystkim:

58% - trudności z adaptacją do zmian i nowych technologii

56% - brak zrozumienia problemów młodych

52% - częstsze choroby

49% - brak dynamiki

43% - posługiwanie się „przestarzałym” językiem

72%

osób 45+ porzuciło plany i działania pod ciężarem norm wiekowych w pracy

Utrwalane stereotypy przekładają się na inne doświadczenia marginalizacji i zachowania:

Wśród osób 45+, które odczuły ciężar norm wieku:

46% zrezygnowało z działań związanych z rozwojem kariery

22% zrezygnowało z ubiegania się o awans / podwyżkę

19% przestało otwarcie wyrażać swoje zdanie / pomysły

To proces stopniowego wycofywania się z widzialności, ambicji i sprawczości zawodowej.

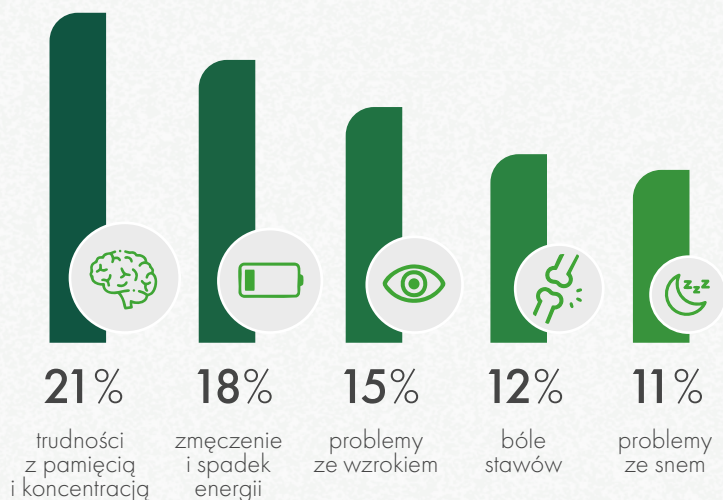
# 2.4

## Autocenzura i milczenie jako strategia zawodowego przetrwania.

W pracy obowiązuje ta sama niepisana zasada co w życiu - o dolegliwościach lepiej milczeć. Wszystko to, co mogłoby podważyć obraz pracownika jako osoby sprawnej, dynamicznej i niezawodnej, znika za zasłoną milczenia.

W świecie pracy opartym na produktywności, tempie i dyspozycyjności, wiele osób uczy się, że oznaki słabości lepiej ukrywać. W efekcie pojawia się mechanizm autocenzury - strategii przetrwania polegającej na kontrolowaniu własnego ciała, emocji i komunikacji tak, by nie zdradzić oznak starzenia.

Największym tabu okazują się problemy szczególnie silnie związane z wydajnością:



Milczenie nie dotyczy wyłącznie zdrowia, a wiek staje się informacją potencjalnie obciążającą:

12% respondentów przyznaje, że celowo nie podało daty urodzenia w CV lub profilu zawodowym.

Dla ponad 1/4 osób aktywnych zawodowo, starzenie się stanowi barierę w znalezieniu pracy.

54%

badanych unika mówienia o problemach zdrowotnych w pracy by nie wyjść na „starego”.



# 2.5

## Środowisko pracy jako katalizator obaw przed starzeniem się.

Miejsce pracy staje się przestrzenią, w której szczególnie wyraźnie ujawniają się napięcia związane z wiekiem i społecznymi oczekiwaniami wobec pracowników. To właśnie w sferze zawodowej obawy o utratę sprawności, znaczenia czy zawodowej przydatności najmocniej zderzają się z wymogami produktywności, tempa i elastyczności.

Upływ czasu w kontekście zawodowym budzi niepokój u większości pracujących Polaków. Co istotne, lęk ten najsilniej pojawia się już między 25. a 44. rokiem życia - w okresie największych oczekiwań rozwojowych i zawodowej efektywności.

**Najsilniejsze obawy pracowników koncentrują się wokół czterech obszarów:**



sprawności fizycznej



stanu umysłowego



kariery zawodowej



pozycji w firmie

Rynek pracy bywa postrzegany jako przestrzeń rywalizacji pokoleń, w której młodość utożsamiana jest z większą elastycznością, dynamiką i potencjałem. W efekcie część pracowników obawia się utraty swojej pozycji zawodowej na rzecz młodszych osób.

**Równie silne okazują się lęki relacyjne i zawodowe, a wśród nich:**



trudności ze znalezieniem pracy



utrata pracy



odsunięcie na rzecz młodszych pracowników

W polskich realiach obawy te pogłębia niepewność ekonomiczna. Perspektywa niskich emerytur sprawia, że starzenie się przestaje być wyłącznie kwestią wieku - staje się kwestią bezpieczeństwa i jakości przyszłości.

**Respondenci wyraźnie sugerują potrzebę bardziej realnego wsparcia:**

- większej otwartości na rozmowę o zdrowiu, zmęczeniu i przeciążeniu
- lepszego przygotowania menedżerów do pracy z zespołami międzypokoleniowymi
- przeciwdziałania stereotypom dotyczącym wieku

58%

pracujących boi się starzenia w pracy.

# 2.6

## Starzenie się kobiet w pracy.

Choć presja związana z wiekiem dotyka bezsprzecznie zarówno kobiet, jak i mężczyzn, doświadczenie kobiet wydaje się szczególnie złożone. Funkcjonują one na styku kilku rodzajów oczekiwań jednocześnie - dotyczących kompetencji, ról społecznych oraz wyglądu.

Ta kumulacja wymagań przekłada się na wyższy poziom obaw związanych z karierą i przyszłością na rynku pracy.

**Lęk przed starzeniem się najsilniej widoczny jest wśród kobiet w wieku 45-55 lat.**

**Aż 49% kobiet** w tym wieku osobiście odczuwa ciężar norm związanych z wiekiem w pracy.

Starzenia się w trakcie kariery zawodowej obawia się niemal 2/3 kobiet, podczas gdy wśród mężczyzn podobne obawy deklaruje około połowy badanych. Najsilniej widać to między 45. a 55. rokiem życia - w tym okresie **lęk przed starzeniem zawodowym odczuwa aż 7 na 10 kobiet.**



45 lat

55 lat

Wobec kobiet normy wieku częściej działają w sposób domniemany - poprzez niewypowiedziane oczekiwania i subtelne sygnały dotyczące wyglądu, atrakcyjności czy zachowania.

W przypadku mężczyzn częściej przybierają postać bardziej wyraźnych ocen związanych z kompetencjami, skutecznością i miejscem w świecie pracy.



**32%**

mężczyzn odczuwa bezpośrednią presję związaną z wiekiem



**41%**

kobiet odczuwa pośrednią presję związaną z wiekiem

Obawy związane ze starzeniem zawodowym u kobiet są o 25% większe niż u mężczyzn.



# Starzenie się w pracy

- wnioski

## KOSZT ZAWODOWYCH STEREOTYPÓW

Wyobrażenia dotyczące pracowników 45+ wpływają na ograniczanie ambicji zawodowych, rezygnację z rozwoju, awansów czy otwartego wyrażania opinii. Wiele osób uczy się także ukrywać oznaki zmęczenia, problemów zdrowotnych i starzenia, traktując milczenie jako strategię zawodowego przetrwania.

## PRESJA, KTÓRA WKRADA SIĘ DO GŁOWY

Polacy dostrzegają pozytywne aspekty starzenia, ale napięcie z nim związane nie znika, lecz przenosi się do psychiki pracowników. Zamiast jawnej dyskryminacji bardziej odczuwalna jest wewnętrzna presja udowadniania swojej wartości, obawa przed utratą znaczenia i poczucie, że młodość sama w sobie staje się zawodową kompetencją.

## KOBIETY POD PODWÓJNĄ PRESJĄ

Doświadczenie kobiet jest bardziej złożone, ponieważ łączy oczekiwania dotyczące kompetencji, wyglądu i „zawodowej świeżości”. Kobiety częściej funkcjonują pod subtelną, domniemaną presją wieku, a ich lęk przed starzeniem zawodowym jest u nich wyraźnie wyższy niż u mężczyzn.

# 03

## Ten sam zegar, inne zasady - starzenie się kobiet i mężczyzn.

*Nie jestem jeszcze stara.  
Ale czuję, że przestałam być  
postrzegana jako młoda.*

Choć kobiety i mężczyźni starzeją się w podobnym momencie życia, nie są oceniani według tych samych kryteriów. W przypadku kobiet wiek znacznie częściej staje się widoczny społecznie - w wyglądzie, sposobie bycia, oczekiwaniach dotyczących atrakcyjności czy energii.

Kobiety szybciej zaczynają odczuwać presję związaną ze starzeniem się i częściej mają poczucie, że muszą coś ukrywać, korygować albo kontrolować. Nie tylko dlatego, że bardziej boją się upływającego czasu, ale w dużej mierze dlatego, że społeczeństwo uważniej obserwuje jego oznaki.

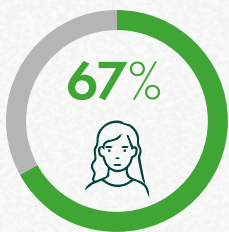


# 3.1

## Doświadczanie starzenia się według płci.

Na poziomie deklaracji kobiety i mężczyźni w podobnym momencie zaczynają postrzegać siebie jako osoby wkraczające w proces starzenia się - około 50. roku życia. Nieco później pojawia się społeczna etykieta „starości”, którą badani przypisują średnio na 54 lata dla kobiet i 53 lata dla mężczyzn.

### Czy obawiasz się upływu lat?



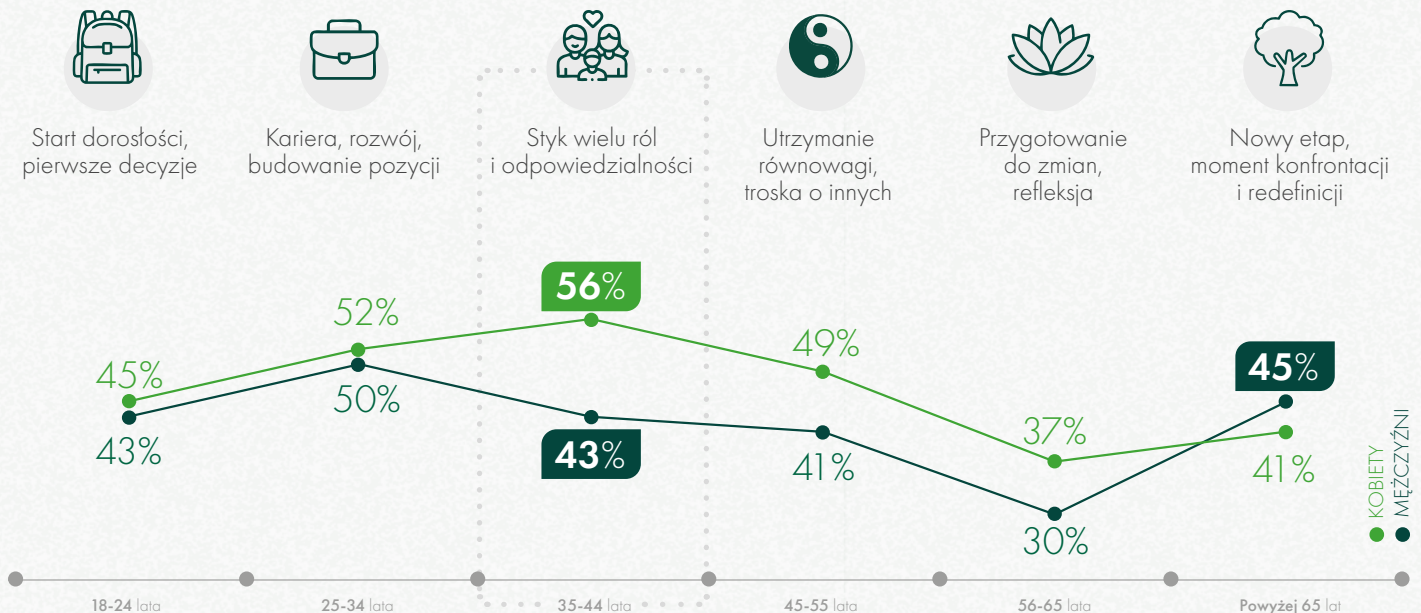
OBAWY WSRÓD  
Kobiet



OBAWY WSRÓD  
Mężczyzn

Choć obawy związane z wiekiem dotyczą obu płci, kobiety odczuwają je wyraźniej częściej. Za tą różnicą stoją nie tylko indywidualne doświadczenia, ale również wieloletnia ekspozycja na normy dotyczące wyglądu, atrakcyjności i społecznie oczekiwanych ról. To sprawia, że wiek częściej staje się dla nich źródłem presji i samooceny.

Na różnych etapach życia presja ta dotyczy innych obszarów - wyglądu, osiągnięć, aktywności, ról społecznych czy poczucia przydatności. % osób, które osobiście odczuły presję norm i oczekiwań związanych z wiekiem.



Dla kobiet między 35. a 44. rokiem życia jest to moment największego natężenia norm i oczekiwań związanych z wiekiem. To etap łączenia wielu ról jednocześnie - zawodowych, rodzinnych i społecznych - przy jednoczesnej presji utrzymywania energii, atrakcyjności i sprawczości.

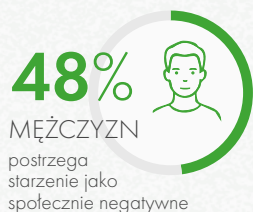
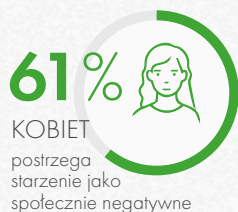
U mężczyzn najwyższe natężenie tych oczekiwań pojawia się między 25. a 34. rokiem życia i wiąże się głównie z presją sukcesu, rozwoju oraz budowania pozycji zawodowej. Powraca po 65. roku życia, kiedy częściej pojawia się poczucie utraty zawodowej widoczności, społecznej roli i poczucia bycia potrzebnym.

# 3.2

Aż **69%**  
kobiet w wieku 35-44  
dostrzega negatywny  
stosunek społeczeństwa  
do procesu starzenia.

## Kobiece starzenie się w cieniu stygmatyzacji.

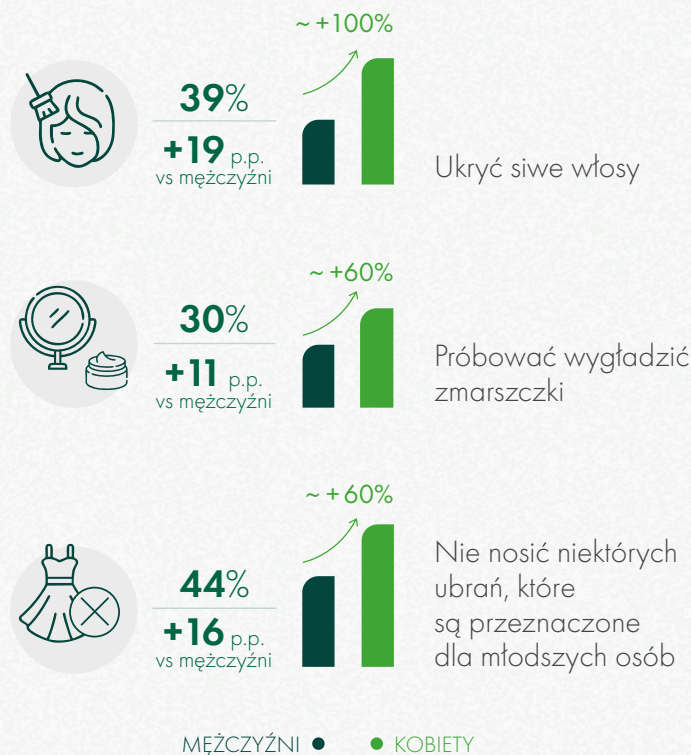
Starzenie się kobiet w Polsce wykracza poza sferę prywatnych doświadczeń. Wraz z wiekiem pojawia się więcej komentarzy, ocen i niepisanych oczekiwań dotyczących wyglądu, atrakcyjności, energii czy sposobu zachowania. Proces starzenia kobiet częściej podlega społecznej interpretacji i presji dostosowania się do określonych norm.



Wśród kobiet wyraźnie silniejsze jest przekonanie, że starzenie się wiąże się ze społecznym uprzedzeniem i bardziej negatywną oceną. Ponad sześć na dziesięć kobiet postrzega starzenie się jako doświadczenie nacechowane społecznie negatywnie, podczas gdy wśród mężczyzn dotyczy to mniej niż połowy badanych.

Wobec kobiet silniej funkcjonują niepisane zasady dotyczące tego, jak „powinny” wyglądać po 45. czy 50. roku życia. Oczekiwania te odnoszą się nie tylko do wyglądu, ale także sposobu zachowania, ubioru, energii i stylu życia.

### Oczekiwania wobec wyglądu i zachowania mężczyzn i kobiet:



*Nie chcę być młodsza – chcę móc być sobą.*



Z określonego sposobu ubierania się z powodu wieku rezygnuje niemal co trzecia kobieta po 45. roku życia, podczas gdy wśród mężczyzn dotyczy to około co piątej osoby.

## 3.3

### Kobiety starzeją się w “lustrze”.

Dla kobiet starzenie się dużo częściej zaczyna się od spojrzenia na własne odbicie. To właśnie ciało i wygląd stają się pierwszym sygnałem upływającego czasu - nie tylko biologicznie, ale także społecznie.

Wśród osób dostrzegających u siebie oznaki upływu czasu **kobiety o około 33% częściej niż mężczyźni** wskazywały jako ich źródło zmiany fizyczne, takie jak zmarszczki, siwe włosy, pogorszenie wzroku czy zmiana masy ciała.



Dla **65%** kobiet starzenie się ma głównie wymiar fizyczny.

#### KOBIETY „DIAGNOZUJĄ” STARZENIE SIĘ PRZEZ WYGLĄD I SYGNAŁY ZDROWOTNE

Spółeczeństwo szybciej uczy kobiety „czytać ciało” jako dowód utraty młodości.



Kobiety mają większą świadomość zdrowotną i większą uważność na sygnały płynące z ciała.



Kultura stawia kobiety pod nieustanną presją kontrolowania własnego wyglądu, energii, sprawności i oznak starzenia.



Ponad połowa kobiet deklaruje obawy dotyczące problemów zdrowotnych związanych ze starzeniem się, podczas gdy wśród mężczyzn podobny niepokój odczuwa około 40%.



# Ten sam zegar, inne zasady - starzenie się kobiet i mężczyzn.

- wnioski

## SPOŁECZNA LUPA MNIEJ ŁASKAWA DLA KOBIEC

Choć moment odczuwania starzenia pojawia się podobnie - około 50. roku życia - kobiety znacznie częściej doświadczają go jako źródła presji, oceny i społecznych oczekiwań. Mężczyźni bardziej wiążą starzenie się z rolą zawodową i poczuciem sprawczości.

## WYGLĄD JAKO PIERWSZY KOMUNIKAT WIEKU

Kobiety w większym stopniu niż mężczyźni odczytują starzenie się przez fizyczne oznaki upływu czasu. Wygląd i sygnały płynące z ciała stają się dla wielu kobiet pierwszym doświadczeniem starzenia - również w oczach innych.

## PRESJA, KTÓRA WYPRZEDZA METRYKĘ

Wokół kobiet funkcjonuje więcej niepisanych norm dotyczących wyglądu, atrakcyjności i „odpowiedniego” zachowania po określonym wieku. Starzenie się kobiet częściej podlega komentarzom, ocenie i presji ukrywania oznak wieku.



# 04

## Między lękiem a próbą odzyskiwania sprawczości - zmiana narracji na temat starzenia się.

*Z wiekiem coraz mniej chcę spełniać cudze oczekiwania. Coraz bardziej chcę żyć po swojemu.*

Czy o starzeniu można dziś opowiadać inaczej? Nie jako o stracie czy społecznym wycofaniu, ale jako o etapie życia wymagającym nowego języka - mniej opartego na presji młodości, a bardziej na jakości życia i dobrostanie?

Pomimo niższej presji norm społecznych związanych z upływem lat, na tle innych krajów, Polacy silniej obawiają się starzenia. Jednocześnie obok lęku pojawia się nowa potrzeba: większej autentyczności, swobody i życia w zgodzie ze sobą.

To właśnie tutaj zaczyna się najważniejsza zmiana w opowieści o starzeniu - nie poprzez zaprzeczanie wiekowi, lecz poprzez odzyskiwanie prawa do przeżywania go we własnym tempie i na własnych zasadach.

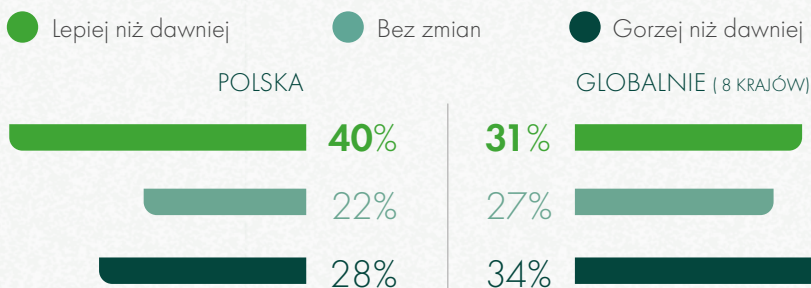


# 4.1

## Starzenie się po polsku: między oswajaniem a niepewnością.

Polska znajduje się dziś pomiędzy tradycyjnym modelem, a nowym sposobem myślenia o dojrzałości. Choć starość nie jest postrzegana jednoznacznie negatywnie (jak w wielu innych krajach), pod maską większej otwartości nadal obecne pozostają lęk, napięcie niepewności związane z upływem czasu.

### Jak społeczeństwo postrzega dziś starzenie się?



Jak pokazują dane, w Polsce stopniowo zmienia się społeczna narracja dotycząca wieku. W porównaniu z mieszkańcami innych krajów rzadziej postrzegamy dojrzałość przez pryzmat ograniczeń i strat. Jednocześnie pod tą większą otwartością nadal kryje się silny niepokój związany z upływem czasu i jego konsekwencjami.

Polski paradoks: mniej presji, więcej lęku.	POLSKA	INNE KRAJE
Lęk przed starzeniem się	63%	55%
Wiek jako przeszkoda w pracy	40%	49%
Przekonanie o negatywnym postrzeganiu starzenia przez społeczeństwo	55%	60%
Odczucie presji norm związanych z wiekiem	61%	66%

Doświadczenie starzenia się wykracza dziś poza kwestie wyglądu i estetyki, w centrum stawiając coraz częściej potrzebę bezpieczeństwa, poczucie kontroli i zachowanie niezależności. Być może dlatego wiele osób próbuje układać życie bardziej po swojemu niż według społecznych scenariuszy.

66%



**Wybiera życie po swojemu**  
- Nie zwraca uwagi na oczekiwania związane z wiekiem.

13%



**Robi odwrotnie niż „wypada”**  
- Świadomie postępuje wbrew społecznym oczekiwaniom.

Nie chcemy starzeć się według zasad. Dojrzałość piszemy po swojemu.

# 4.2

## Pozytywne aspekty starzenia się.

Przez lata o upływie lat mówiono przede wszystkim językiem deficytu – utraty energii, atrakcyjności, sprawczości czy możliwości. W społecznej narracji dojrzałość częściej kojarzono z ograniczeniami niż pozytywną zmianą, przedstawiając ją jako okres stopniowego wycofywania się z życia społecznego i zawodowego.

Tymczasem współczesny obraz dojrzałości okazuje się znacznie bardziej złożony. Obok obaw coraz częściej dostrzegane są również wartości i zasoby.

**Aż 8 na 10 Polaków dostrzega wartości związane z upływem czasu, wskazując na:**



**31%** - Większy dystans do świata



**31%** - Mniej obowiązków i stresu



**29%** - Więcej czasu dla siebie i bliskich



**15%** - Możliwość przekazywania wiedzy



**12%** - Większą pewność siebie

**Starzenie się to moment przejścia od kultury wydajności do kultury jakości życia.**

Coraz mniej liczą się:



tempo

produktywność

pogoń za pieniądzem

ciągłe udowadnianie swojej wartości

Coraz bardziej liczą się:



relacje

autonomia

emocjonalny komfort

możliwość decydowania o sobie

**81%**

Polaków dostrzega pozytywne strony starzenia się



**Dla wielu osób dojrzałość staje się momentem odzyskiwania równowagi i wpływu na własne życie.**

# 4.3

## Twarz „dobrego” starzenia się.

Polacy za symbole godnego mierzenia się z upływem czasu uznają przede wszystkim osoby w wyraźnie dojrzałym wieku.

To ważny sygnał zmiany: dobre starzenie się nie jest już utożsamiane z próbą zatrzymania czasu, lecz z umiejętnością pozostawania aktywnym, widzialnym i wiernym sobie niezależnie od wieku.

Wśród twarzy „dobrego” starzenia się pojawiają się osoby charakterystyczne, aktywne społecznie i bezkompromisowe. Zachowują własny styl, osobowość i sprawczość.

**Beata Tyszkiewicz, Maryla Rodowicz czy Krzysztof Ibisz,** symbolizują nie tyle młodość, co siłę obecności, charyzmę i niezależność od presji wieku. Podobnie jest w przypadku zagranicznych ikon wskazywanych przez respondentów.

Symbole „dobrego” starzenia się według respondentów:

87 lat



Beata Tyszkiewicz

80 lat



Maryla Rodowicz

61 lat



Krzysztof Ibisz

76 lat



Meryl Streep

88 lat



Jane Fonda

95 lat



Clint Eastwood

## Well-ageing

Współczesne podejście do starzenia się odchodzi od walki z czasem ku trosce o jakość życia, dobrostan psychiczny, relacje, sprawność, autonomię i możliwość pozostania sobą.

73 lata  
- średni wiek  
ikon „dobrego  
starzenia”

Co składa się na wzorzec dobrego starzenia się?



### ENERGIA

Aktywność i obecność niezależnie od wieku



### AUTENTYCZNOŚĆ

Wolność bycia sobą i wierność własnemu stylowi



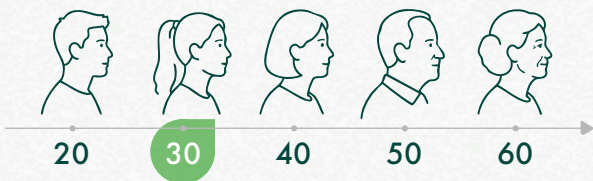
### NIEZALEŻNOŚĆ

dystans wobec oczekiwań związanych z wiekiem

# 4.4

## Dobrostan jako nowy język dojrzałości.

Wraz z wiekiem zmienia się nie tylko nasze życie, ale i sposób rozumienia szczęścia. Dojrzałość przesuwa jego środek ciężkości - od osiągnięć i dynamiki ku temu, co trwalsze: spokojowi, bliskości, stabilności i życiu bardziej po swojemu.



Szczęście nie jest stałym punktem przypisanym do młodości. Polacy wskazują okolice trzydziestki, jako moment największego życiowego spełnienia.

Dobrostan to pojęcie uwzględniające cztery wymienione poniżej, wzajemnie powiązane filary, a ich równowaga tworzy fundament dobrego samopoczucia. Polacy oceniają swój dobrostan na poziomie zbliżonym do średniej globalnej. Największa różnica dotyczy jednak poczucia miejsca w społeczeństwie - to obszar, w którym nieco wyraźniej niż inni odczuwamy obawę przed utratą znaczenia i sprawczości.

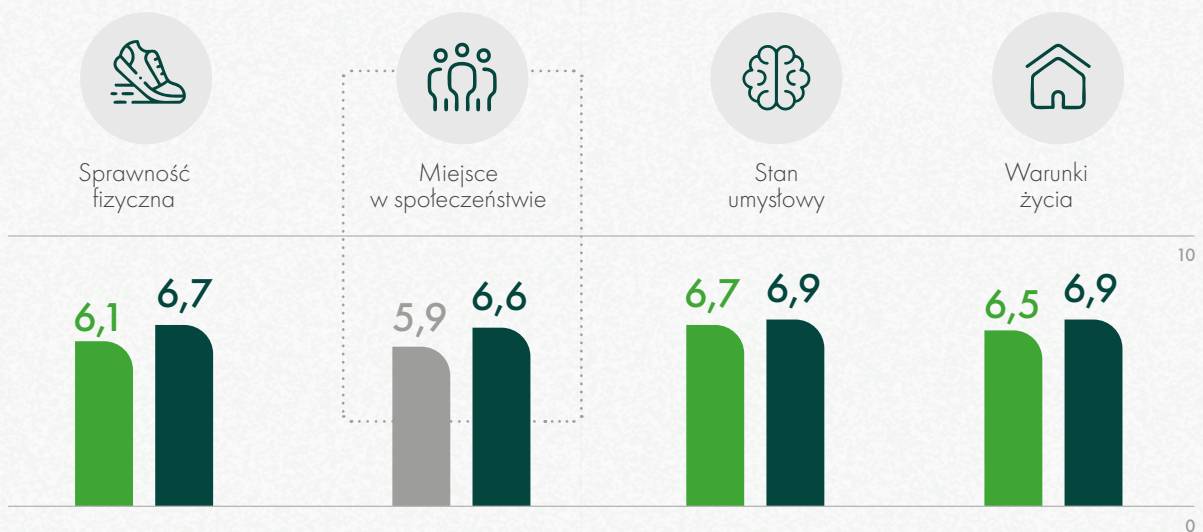


### Filary dobrostanu (skala 0 - 10)

#### OGÓLNY WSKAŹNIK DOBROSTANU

6,3  
POLSKA

6,8  
GLOBALNIE



Największym wyzwaniem starzenia się nie jest dziś wyłącznie ciało - równie silna okazuje się potrzeba zachowania sprawczości, bliskich relacji i poczucia społecznej wartości. To właśnie te potrzeby coraz mocniej kształtują współczesną rozmowę o dojrzałości, wykraczając daleko poza kwestie wyglądu i młodości.

# Między lękiem a próbą odzyskiwania sprawczości - zmiana narracji na temat starzenia się

- *wnioski*

## STAROŚĆ Z NOWYM SPOJRZENIEM

Upływ czasu przestaje być postrzegany wyłącznie jako utrata młodości na rzecz zmiany perspektywy i redefinicji tego, co daje poczucie szczęścia oraz spełnienia.

## DOJRZAŁOŚĆ BEZ UTRATY SIEBIE

Dobre starzenie się nie oznacza dziś ukrywania wieku, lecz umiejętność pozostawania sobą w sposób aktywny, autentyczny i niezależny od społecznych oczekiwań związanych z metryką.

## POTRZEBA ZACHOWANIA SPRAWCZOŚCI

Największym wyzwaniem współczesnego starzenia nie jest wyłącznie ciało, ale potrzeba zachowania znaczenia, relacji i miejsca w społeczeństwie mimo upływu lat.



# 05

## Jak starzeją się inne kraje?

Doświadczenie upływu czasu jest uniwersalne, jednak sposób jego przeżywania i społecznego interpretowania wyraźnie różni się między krajami. Wiek pozostaje w dużej mierze konstruktem społecznym – kształtowanym przez kulturę, normy, rynek pracy, relacje społeczne oraz poziom społecznych oczekiwań.

W niektórych państwach kolejne etapy życia są bardziej znormalizowane i mniej obciążające psychicznie. W innych silnie wiążą się z obawami o utratę pozycji, atrakcyjności czy zawodowej przydatności. Różni się także moment, w którym społeczeństwo zaczyna uznawać człowieka za „starego” – od 47 lat w Wielkiej Brytanii do 60 lat we Włoszech i Hiszpanii.

Analiza poszczególnych krajów pokazuje, że ageizm nie ma jednej twarzy. W Europie funkcjonują różne modele podejścia do wieku - od bardziej elastycznych i wspierających po silnie normatywne i oparte na społecznej kontroli.

Jedno pozostaje jednak wspólne: społeczne oczekiwania związane z metryką wpływają na dobrostan, relacje, poczucie własnej wartości i decyzje życiowe.





## 5.1 Francja

# Starzenie się pod presją kulturowych oczekiwań.

Francja należy do krajów, w których kolejne etapy życia postrzegane są stosunkowo krytycznie, mimo że społeczne normy związane z wiekiem nie są tam silniejsze niż średnio w Europie.

Aż 66% tamtejszych respondentów ocenia ten proces negatywnie, co stanowi jeden z najwyższych wyników w badaniu. Co istotne, odsetek ten wzrósł względem poprzedniej fali z 2024 roku, kiedy podobne odczucia deklarowało 58% badanych.

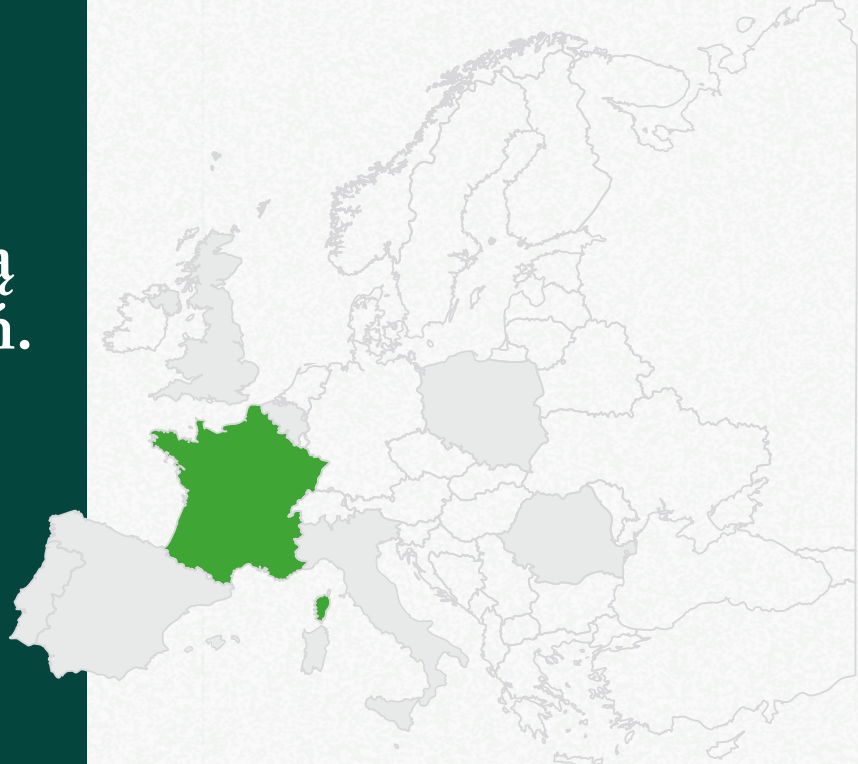
Społeczna granica starości pojawia się tu stosunkowo wcześnie. Jednocześnie mieszkańcy tego kraju rzadziej niż Europejczycy z wielu innych państw postrzegają metrykę jako bezpośrednią przeszkodę zawodową. Oznacza to, że związane z nią napięcia mają przede wszystkim charakter symboliczny i kulturowy, a nie instytucjonalny.

Badanie pokazuje, że we francuskim społeczeństwie presja wieku rzadziej przybiera formę otwartych ograniczeń, częściej natomiast wiąże się z wewnętrznym odczuwaną potrzebą „dobrego starzenia się” i sprostania społecznym wyobrażeniom na temat wieku.

To przykład kraju, w którym nawet przy relatywnie większej swobodzie wobec metryki doświadczenie upływu czasu może pozostawać silnie obciążone emocjonalnie. Presja nie musi być wypowiedziana wprost, by wpływać na sposób myślenia o sobie i własnym miejscu w świecie.

### Najważniejsze cechy francuskiego podejścia do starzenia:

- wysoki poziom negatywnego postrzegania starzenia się,
- relatywnie mniejsza presja zawodowa,
- bardziej kulturowy i zinternalizowany charakter ageizmu.



### Wybrane statystyki dla modelu starzenia się danego kraju:

POLSKA

Wiek społecznie uznany za początek starzenia się

50  
lata

54  
lata

Obawa przed starzeniem się

55%

63%

Unikanie tematów związanych z wiekiem

65%

57%

Przekonanie, że społeczeństwo postrzega starzenie się negatywnie

66%

55%

Przekonanie, że wiek przeszkadza w pracy

44%

40%



## 5.2 Wielka Brytania

### Najbardziej odporna na presję społeczną.

Wielka Brytania wyróżnia się najbardziej indywidualistycznym podejściem spośród analizowanych krajów. Brytyjczycy najwcześniej uznają moment wejścia w starość - już około 47. roku życia. Jednocześnie sam wiek wydaje się tam mniej społecznie obciążający niż w wielu innych państwach.

Choć aż 74% Brytyjczyków uważa, że normy związane z wiekiem istnieją, stosunkowo niewiele osób deklaruje, że realnie odczuwa je wobec siebie. Presja wieku rzadziej staje się elementem osobistej tożsamości czy źródłem społecznego napięcia.

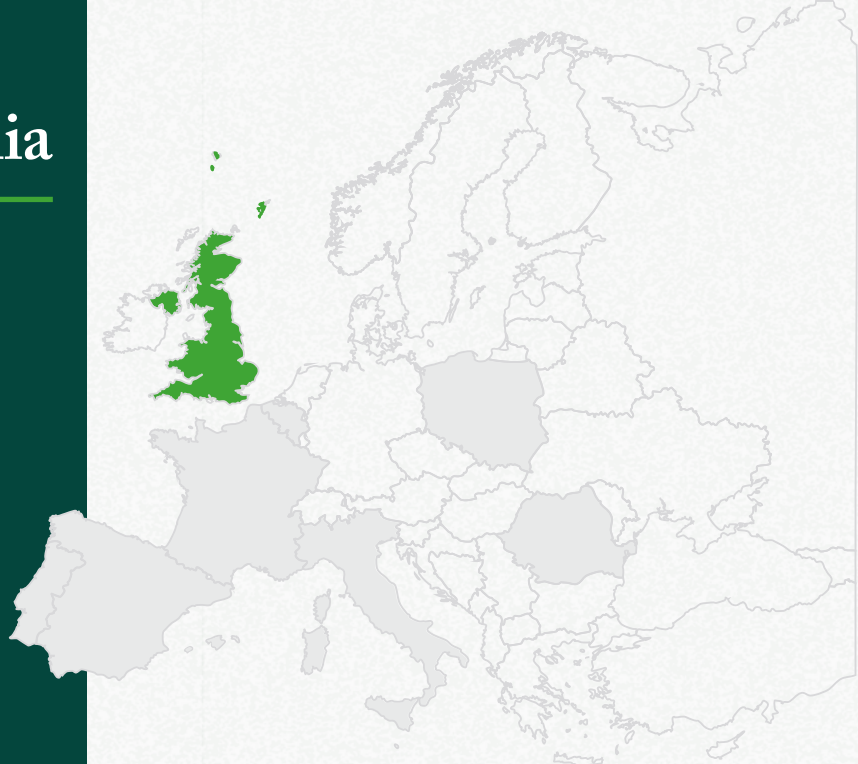
Brytyjczycy rzadziej postrzegają wiek jako przeszkodę zawodową - deklaruje to 2 na 5 badanych, czyli mniej niż wynosi średnia dla Polski i wielu innych krajów.

Niższy pozostaje także poziom lęku przed starzeniem się, za to stosunkowo wysoki odsetek osób unika rozmów o wieku i starzeniu się (62%), co może sugerować większy dystans emocjonalny wobec tego tematu.

Raport pokazuje Wielką Brytanię jako model starzenia się bardziej znormalizowanego i mniej definiującego społecznie.

#### Najważniejsze cechy brytyjskiego modelu starzenia się:

- najniższa granica społecznej starości,
- niewielki poziom zawodowego ageizmu,
- słabsza internalizacja norm wieku,
- mniejszy lęk związany z pozycją społeczną



#### Wybrane statystyki dla modelu starzenia się danego kraju:

POLSKA

Wiek społecznie uznany za początek starzenia się

47 lat

54 lata

Obawa przed starzeniem się

51%

63%

Unikanie tematów związanych z wiekiem

62%

57%

Przekonanie, że społeczeństwo postrzega starzenie się negatywnie

57%

55%

Przekonanie, że wiek przeszkadza w pracy

39%

40%



## 5.3 Hiszpania

# Odczuwalnie pozytywna relacja z wiekiem.

Hiszpania należy do najbardziej „pozytywnych” krajów w badaniu. Starzenie się jest tam postrzegane mniej negatywnie niż w wielu innych krajach Europy, a poziom obaw związanych z wiekiem pozostaje wyraźnie niższy. Tylko 44% respondentów uważa, że społeczeństwo postrzega starzenie się negatywnie.

Na tle Europy Hiszpania wyróżnia się jednym z najwyższych wyznaczonych progów starości. Badani lokują go średnio około 60. roku życia. Jednocześnie lęk przed starzeniem się deklaruje mniej niż połowa badanych, co odróżnia Hiszpanię od wielu bardziej napiętych kulturowo modeli.

Choć normy społeczne dotyczące wieku nadal są obecne, wydają się mniej opresyjne i silniej osadzone w codziennych relacjach społecznych niż w formalnych oczekiwaniach. Starzenie się pozostaje tam bardziej naturalnie wpisane w życie społeczne i rodzinne.

**Raport ukazuje Hiszpanię jako model bardziej naturalnego i akceptującego podejścia do wieku, którego najważniejsze cechy to:**

- niższy poziom lęku przed wiekiem,
- późniejsza granica społecznej starości,
- mniej opresyjny charakter norm społecznych,
- bardziej naturalna obecność starzenia się w życiu społecznym.



### Wybrane statystyki dla modelu starzenia się danego kraju:

POLSKA

Wiek społecznie uznany za początek starzenia się

60 lat

54 lata

Obawa przed starzeniem się

49%

63%

Unikanie tematów związanych z wiekiem

59%

57%

Przekonanie, że społeczeństwo postrzega starzenie się negatywnie

44%

55%

Przekonanie, że wiek przeszkadza w pracy

57%

40%



## 5.4 Belgia

# Starzenie się bez sztywnych scenariuszy.

Belgia wyróżnia się bardziej elastycznym i mniej obciążającym podejściem. Społeczne oczekiwania wobec wieku są tam słabsze, a mieszkańcy rzadziej czują, że wraz z wiekiem powinni ograniczać aktywność, zmieniać wygląd czy podporządkowywać się określonym normom.

Starzenie się wydaje się mniej związane ze sztywnymi etapami życia, a bardziej z indywidualnym tempem i własną definicją dojrzałości. Belgia należy też do krajów, w których poczucie szczęścia osiąga szczyt później niż przeciętnie w Europie, co może świadczyć o większej zgodzie na naturalny proces dojrzwiania.

Belgia jawi się jako kraj „łagodnego starzenia” - z mniejszą presją społeczną, słabszym lękiem i większą przestrzenią na życie po swojemu.

Różnice pomiędzy kobietami i mężczyznami pozostają w Belgii zbliżone do ogólnoeuropejskich trendów - nie pojawiają się tu wyraźne anomalie ani silniejsze napięcia związane z płcią. To dodatkowo wzmacnia obraz społeczeństwa, w którym upływ czasu jest postrzegany jako naturalny element życia, a społeczne oczekiwania związane z wiekiem są słabsze.

### Kluczowe cechy belgijskiego podejścia do starzenia:

- niższa presja społeczna związana z wiekiem,
- mniej kompromisów życiowych wynikających z ageizmu,
- późniejszy moment osiągnięcia najwyższego poziomu szczęścia,
- większa swoboda w definiowaniu etapów życia,
- bardziej spokojne i mniej konfliktowe doświadczenie starzenia.



### Wybrane statystyki dla modelu starzenia się danego kraju:

POLSKA

Wiek społecznie uznany za początek starzenia się

54  
lata

54  
lata

Obawa przed starzeniem się

55%

63%

Unikanie tematów związanych z wiekiem

61%

57%

Przekonanie, że społeczeństwo postrzega starzenie się negatywnie

61%

55%

Przekonanie, że wiek przeszkadza w pracy

49%

40%

## 5.5 Włochy

# Późna granica starości, silniejszy ciężar wieku.

Włochy należą do krajów, w których społeczeństwo najpóźniej uznaje ludzi za „starych”. To właśnie tam granica starości jest najbardziej przesunięta - wielu respondentów wskazuje, że starzenie się zaczyna się dopiero po 60. roku życia, co jest najwyższym wynikiem spośród analizowanych krajów.

Jednocześnie włoski model podejścia do dojrzałości wiąże się z wyraźnie silniejszym napięciem społecznym i zawodowym. Choć młodość symbolicznie trwa tam dłużej, moment uznania człowieka za osobę starszą bywa bardziej odczuwalny. Częściej pojawiają się także obawy dotyczące pozycji zawodowej, atrakcyjności i miejsca w społeczeństwie.

Silne pozostają także społeczne oczekiwania dotyczące wyglądu, zachowania i stylu życia po 45. roku życia. Doświadczenie upływu lat wydaje się we Włoszech mocno związane z rolami społecznymi oraz potrzebą zachowania aktywności, atrakcyjności i społecznej widzialności.

### Najważniejsze cechy włoskiego podejścia do starzenia się:

- późna społeczna granica starości,
- wysoki poziom lęku przed upływem lat,
- silny wpływ wieku na pozycję zawodową,
- rozbudowane normy dotyczące „właściwego starzenia się”,
- większa presja społeczna po przekroczeniu symbolicznej granicy wieku.



### Wybrane statystyki dla modelu starzenia się danego kraju:

POLSKA

Wiek społecznie uznany za początek starzenia się

60  
lat

54  
lata

Obawa przed starzeniem się

58%

63%

Unikanie tematów związanych z wiekiem

72%

57%

Przekonanie, że społeczeństwo postrzega starzenie się negatywnie

60%

55%

Przekonanie, że wiek przeszkadza w pracy

47%

40%



## 5.6 Rumunia

### Cichszy, ale głębszy ageizm.

Rumunia należy do krajów z najwyższych poziomów negatywnego postrzegania starzenia się. To także jedyny kraj w badaniu, w którym tak wiele osób uważa, że społeczne podejście do starzenia się pogarsza się (deklaruje to 45% respondentów, wyraźnie powyżej europejskiej średniej).

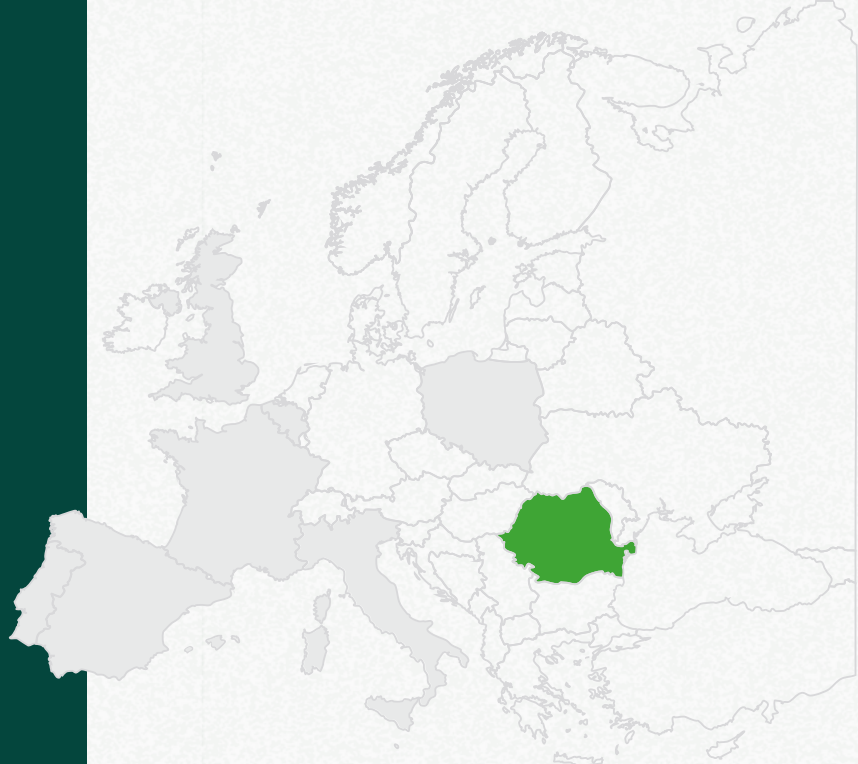
Jednocześnie ageizm w Rumunii rzadziej przyjmuje formę otwartej presji. Normy związane z wiekiem są mniej wypowiedane wprost, ale silniej uwewnętrznione i głęboko wpisane w codzienne zachowania oraz społeczne role. Raport pokazuje Rumunię jako bardziej tradycyjne społeczeństwo, w którym wiek nadal mocno określa miejsce człowieka w życiu społecznym i zawodowym.

Mieszkańcy Rumunii częściej rezygnują z różnych aktywności pod wpływem społecznych oczekiwań, a rozmowy o starzeniu się i jego konsekwencjach pozostają bardziej tabu niż w wielu innych krajach Europy.

Rumunia należy również do państw o najwyższym poziomie zinternalizowanych stereotypów wobec starszych pracowników.

#### Najważniejsze cechy rumuńskiego modelu dojrzałości:

- bardzo negatywne postrzeganie starzenia,
- wysoki poziom tabu wokół wieku,
- silnie uwewnętrznione normy społeczne,
- bardziej ukryty i domyślny charakter presji wieku.



#### Wybrane statystyki dla modelu starzenia się danego kraju:

POLSKA

Wiek społecznie uznany za początek starzenia się

53 lat

54 lata

Obawa przed starzeniem się

54%

63%

Unikanie tematów związanych z wiekiem

61%

57%

Przekonanie, że społeczeństwo postrzega starzenie się negatywnie

71%

55%

Przekonanie, że wiek przeszkadza w pracy

42%

40%



## 5.7 Portugalia

# Starzenie się pod silną presją norm społecznych.

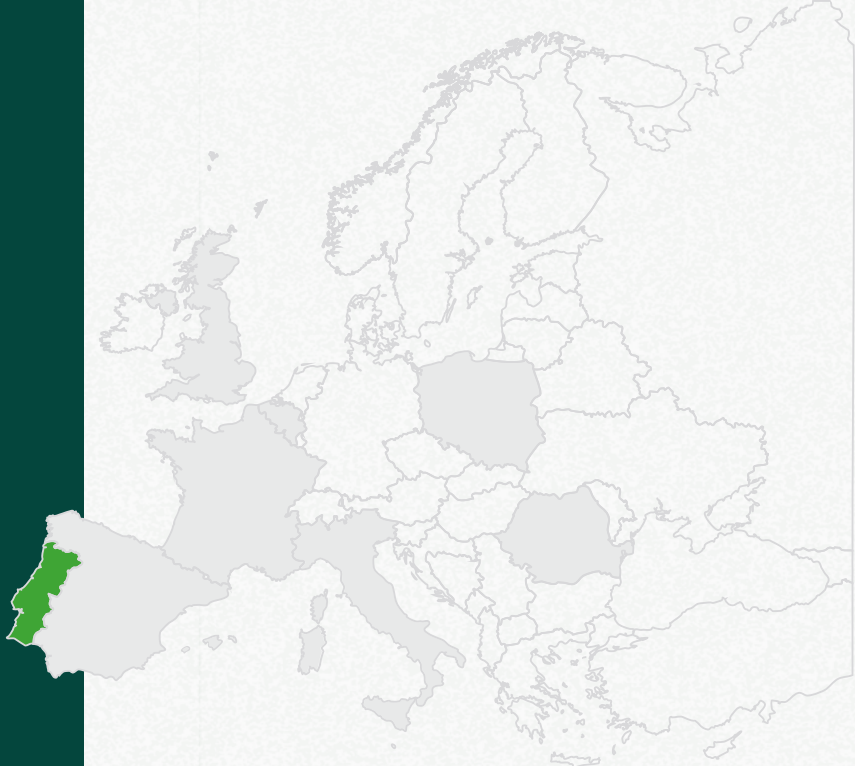
Portugalia należy do krajów, w których normy związane z wiekiem są jednymi z najsilniejszych w Europie. Ageizm szczególnie wyraźnie widoczny jest tam w pracy - wiek częściej postrzegany jest jako zawodowa przeszkoda, a społeczne oczekiwania dotyczące „odpowiedniego” zachowania, aktywności czy stylu życia mocniej wpływają na codzienne funkcjonowanie ludzi.

To właśnie Portugalia wyróżnia się najwyższym poziomem norm związanych z metryką w obszarze pracy. Społeczne oczekiwania silniej przekładają się tam na dobrostan pracowników, poczucie bezpieczeństwa oraz sposób myślenia o przyszłości. Przekraczanie kolejnych etapów życia częściej wiąże się z obawami o utratę pozycji, sprawczości i społecznej widzialności.

Portugalia ukazuje model oparty na silnej normatywności - taki, w którym wiek pozostaje ważnym społecznym kryterium oceny, wpływającym zarówno na życie zawodowe

### Najważniejsze cechy portugalskiego podejścia do starzenia:

- najwyższy poziom norm wieku w pracy,
- silne społeczne oczekiwania związane z wiekiem,
- wysokie poczucie zawodowej straty związanej ze starzeniem się,
- wyraźny wpływ presji wieku na dobrostan,
- większa deklarowana otwartość wobec starzenia przy utrzymującej się silnej presji społecznej.



### Wybrane statystyki dla modelu starzenia się danego kraju:

POLSKA

Wiek społecznie uznany za początek starzenia się

56 lat

54 lata

Obawa przed starzeniem się

52%

63%

Unikanie tematów związanych z wiekiem

59%

57%

Przekonanie, że społeczeństwo postrzega starzenie się negatywnie

64%

55%

Przekonanie, że wiek przeszkadza w pracy

69%

40%

# Jak starzeją się inne kraje?

- wnioski

## RÓŻNE OBLICZA EUROPEJSKIEJ DOJRZAŁOŚCI

W różnych krajach inaczej definiuje się moment „społecznej starości”, poziom presji wieku oraz wpływ starzenia na życie zawodowe i społeczne. Wiek pozostaje silnie związany z kulturą, normami społecznymi i lokalnym modelem życia.

## WSPÓLNY EUROPEJSKI MIANOWNIK: PRESJA WIEKU ISTNIEJE

Choć europejskie społeczeństwa inaczej definiują granice wieku i dojrzałości, niemal wszędzie towarzyszą im określone normy i oczekiwania społeczne. Różni się ich siła, charakter i sposób wyrażania, jednak upływ czasu nadal wpływa na sposób, w jaki ludzie postrzegają siebie i swoje miejsce w społeczeństwie.



## Podsumowanie raportu

Wyniki raportu pokazują, że dojrzałość coraz częściej staje się doświadczeniem kształtowanym przez społeczne oczekiwania dotyczące tego, jak „powinno” wyglądać życie w określonym wieku. Skoro 61% Polaków uważa, że społeczeństwo narzuca sposób przeżywania kolejnych dekad, a większość osób po 45. roku życia zetknęła się już z konkretnymi normami dotyczącymi wieku, przemijanie przestaje być wyłącznie prywatnym doświadczeniem - staje się też kwestią społeczną.

Presja ta przenika codzienne decyzje, relacje i poczucie własnej wartości, często w sposób, którego nie jesteśmy w pełni świadomi. Jej konsekwencją jest również wysoki lęk przed upływem czasu, deklarowany przez 63% badanych - i nieproporcjonalnie silny właśnie wśród osób, które dopiero wkraczają w drugą połowę życia.

Jednocześnie obraz nie jest jednoznaczny. Fakt, że 81% Polaków dostrzega pozytywne aspekty dojrzałości, pokazuje rosnącą potrzebę nowej narracji o wieku - bardziej opartej na jakości życia, dobrostanie i możliwości definiowania kolejnych etapów na własnych zasadach. **To sygnał, że zmiana jest nie tylko możliwa, ale już się dzieje.**



KoZn\_0106

Nie chcemy  
starzeć się według  
czyichś zasad.  
Dojrzałość piszemy  
po swojemu.