

RAPORT

30+



Bank Polski

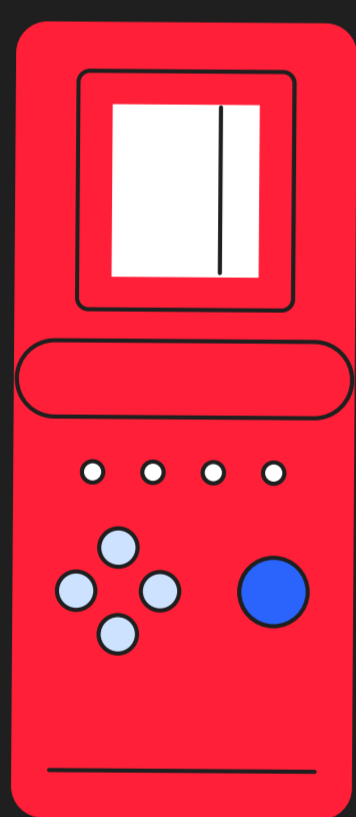
ROK: 2026

86%

z nas żyje inaczej niż
sobie wyobrażało



100% ŻYCIA



Tylko

5%

żyje dokładnie tak,
jak planowało

WGRYŹ SIĘ, PODAJ DALEJ, RESZTY NIE TRZEBA.

JAKĄ POZYCJĄ W MENU ŻYCIA JESTEŚ?

01

Mistrzowie Decyzji

przemysłane wybory, długoterminowa perspektywa, poczucie kontroli
*alergeny: chaos, impulsywność, brak planu

02

Ostrożni Marzyciele

analiza, ostrożność, decyzje oparte na danych
*alergeny: niepewność, ryzyko, brak danych

03

Wierni Wyborom

stabilność, sprawdzone rozwiązania, przywiązanie
*alergeny: zmiany, eksperymenty, nieprzewidywalność

04

Gracze Rezerwowi

harmonia, elastyczność, równowaga między rozsądkiem a
przyjemnością
*alergeny: skrajności, presja, brak równowagi

05

Na Zakręcie

przeciążenie, brak energii do zmian, pesymizm wobec przyszłości
*alergeny: presja, radykalne decyzje, nadmiar oczekiwań

06

Smakosze Życia

emocje, doświadczenia, spontaniczność
*alergeny: nuda, rutyna, ograniczenia

CAŁA KARTA MOŻLIWOŚCI

Witamy w życiu – miejscu o długiej tradycji, ale coraz bardziej zróżnicowanym menu. To tutaj 30-latkowie komponują własne przepisy na codzienność, zarządzając nie tylko wyborami, ale też zasobami, które mają do dyspozycji.

Stanowią jedną z najbardziej zróżnicowanych grup społecznych – nie tylko pod względem osobowości czy sytuacji życiowej, ale także poziomu stabilności finansowej i etapu budowania swojego bezpieczeństwa.

To sprawia, że 30-latkowie nie tworzą jednej spójnej historii. Przedstawiamy wyniki badania przeprowadzonego na reprezentatywnej grupie 30-latków z całej Polski.

Badanie zostało zrealizowane z wykorzystaniem metod ilościowych i jakościowych. Badanie ilościowe: badanie realizowane metodą CAWI na panelu badawczym PBS poznaj.to. Ogólnopolska próba osób w wieku 30-40 lat, n=1538 wywiadów. Wyniki reprezentatywne dla populacji trzydziestolatków. Badanie jakościowe: badanie realizowane techniką IDI on-line, n=30, po 5 IDI na segment. Realizacja badania: styczeń-kwiecień 2026 r.

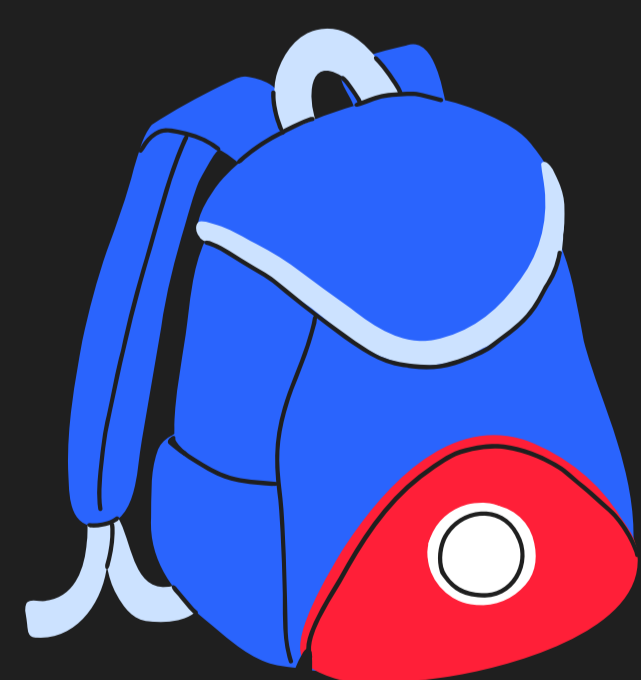
FINANSOWE SKŁADNIKI CODZIENNOŚCI TRZYDZIESTOLATKÓW:

21%

posiada kartę
kredytową

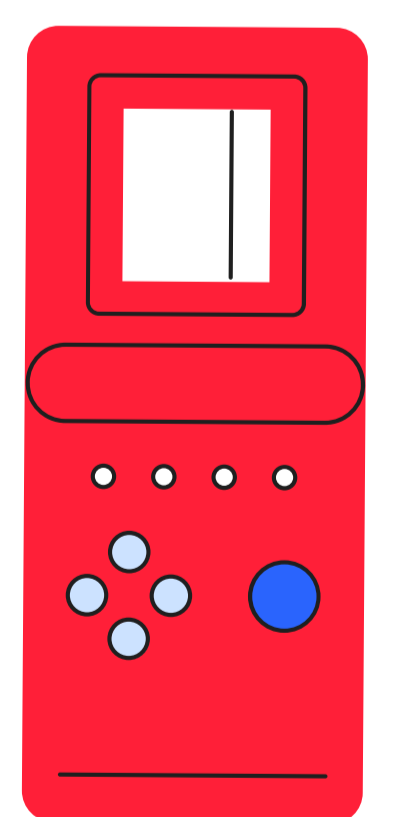
65%

płaci telefonem



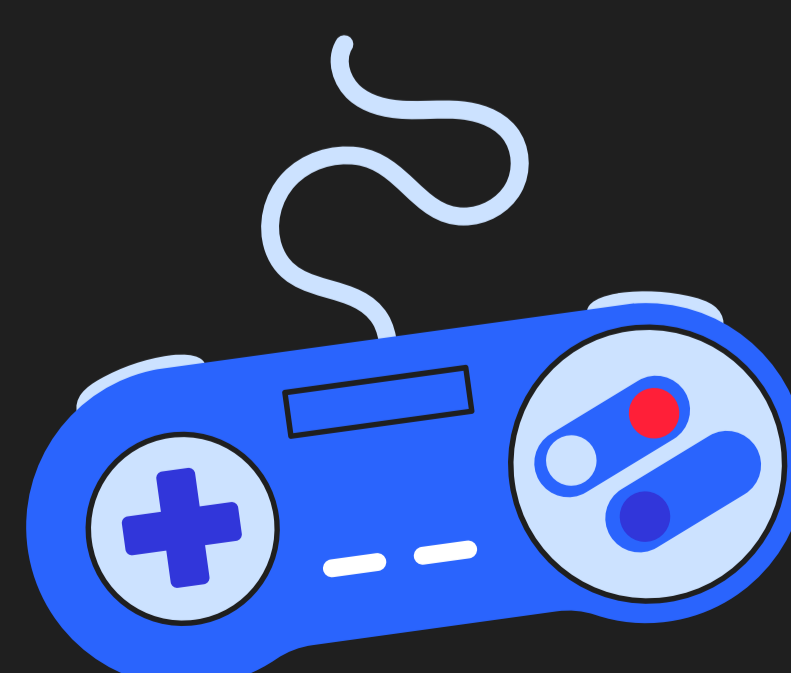
62%

oszczędza regularnie



35%

podejmuje działania na
rzecz zabezpieczenia
emerytury



21%

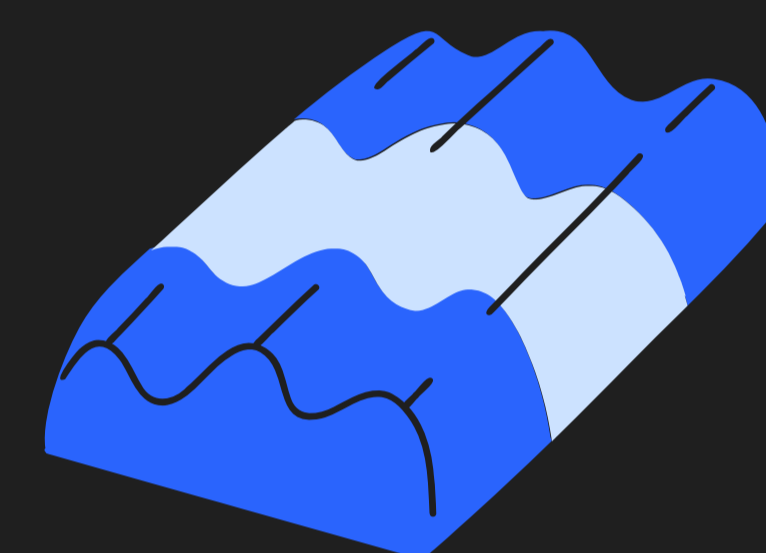
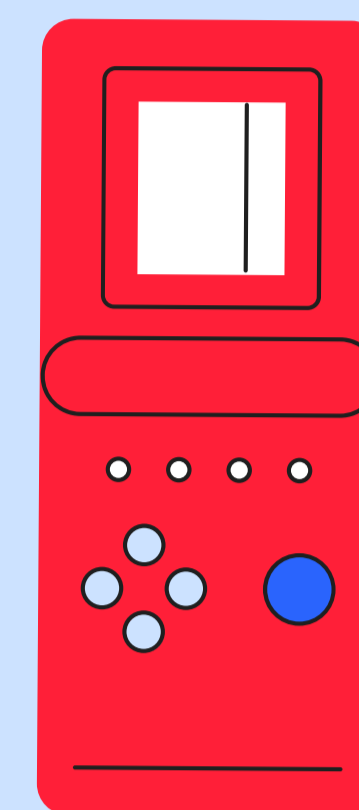
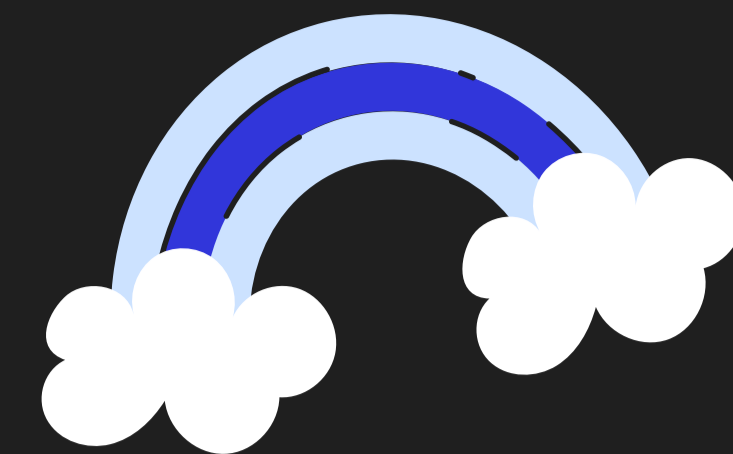
ma kredyt hipoteczny

ŻYCIE W RÓŻNYCH SMAKACH I STRATEGIACH FINANSOWYCH

A oto charakterystyka poszczególnych grup w menu życia.

30-latkowie żyją w rzeczywistości pełnej możliwości, ale też niepewności – także finansowej. Każdy z sześciu segmentów to inny sposób smakowania rzeczywistości i zarządzania własnymi zasobami.

Wśród ogółu 30-latków możemy wyróżnić 6 grup o różnej wielkości:



MISTRZOWIE DECYZJI

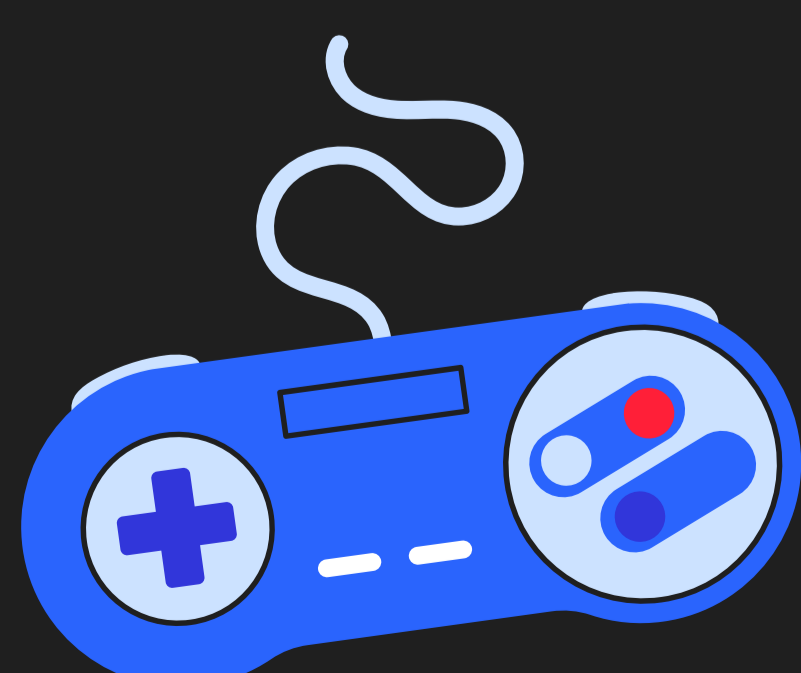
To szefowie kuchni własnego życia i jednocześnie jego planiści finansowi. Menu mają rozpisane z wyprzedzeniem – jak dobrze zaplanowany budżet czy inwestycję długoterminową. Każdy składnik przemyślany, każda decyzja osadzona w szerszym planie. Tu nie ma chaosu – jest precyzyjna receptura spokoju i poczucia kontroli. Ryzyko? Obecne, ale zarządzane i wkalkulowane w całość.

Nie ma dla mnie rzeczy niemożliwych – wszystko potrafię załatwić. Jestem bardzo dobrze zorganizowaną osobą, myślącą przyszłościowo – na mieszkanie, które mamy, zaczęłam odkładać już w wieku 20 lat, kiedy miałam pierwszą poważną pracę, bo wiedziałam, że ceny mieszkań rosną.

OSTROŻNI MARZYCIELE

To smakosze, którzy zanim coś wybiorą, dokładnie analizują kartę – zarówno dań, jak i możliwości. Sprawdzają opinie, porównują opcje, kalkulują ryzyko. Ich marzenia są jak ambitne przepisy – kuszące, ale realizowane dopiero wtedy, gdy „bilans się zgadza”. Improwizacja? Tak, ale dopiero po solidnym researchu i poczuciu bezpieczeństwa.

Jestem dumny, że posłuchałem swojej intuicji i poszedłem za głosem serca, a nie czystego rozsądku. Wiedziałem, że większe możliwości finansowe i szybszą stabilizację dałyby mi studia ścisłe i praca jako analityk czy programista. Jednak wybrałem inaczej i trochę zaryzykowałem. Ktoś powiedział mi, że mam talent, uwierzyłem w to i postanowiłem spróbować.



30%

Mistrzów
Decyzji



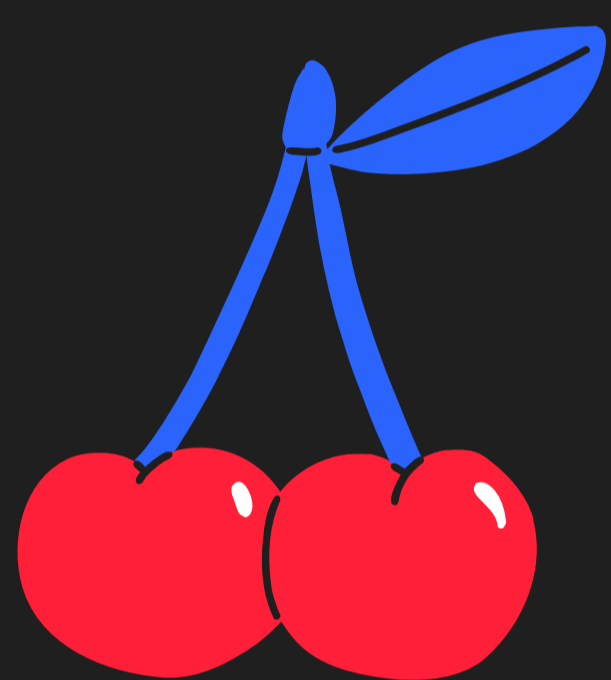
19%

Ostrożnych
Marzycieli

WIERNI WYBOROM

To osoby, które znalazły swoje „signature dish” – zarówno w życiu, jak i w podejściu do finansów. Nie potrzebują ciągłych zmian ani nowych opcji. Jeśli coś działa, trzymają się tego – budując stabilność i przewidywalność. Ich „portfel życia” jest uporządkowany, a decyzje raczej długoterminowe niż impulsywne.

Dlaczego małżeństwo i dzieci? Jesteśmy obydwój z takich rodzin konserwatywnych, gdzie to wszystko po prostu tak wyglądało i tak wygląda. My też się po prostu w tym odnajdujemy i to nie było tak, że co rodzice powiedzą, jak będziemy żyć bez ślubu? Nie, my po prostu tego chcieliśmy. Jesteśmy osobami wierzącymi, może nie jakoś turbo praktykującymi, ale po prostu wierzymy i po prostu chcieliśmy, żeby to tak wyglądało. (...) Ja nie jestem też osobą, która tutaj w duchu patriotyzmu będzie poprawiała dietę kraju, absolutnie nie. Ja po prostu robię to w zgodzie ze swoim sercem ze swoją głową.



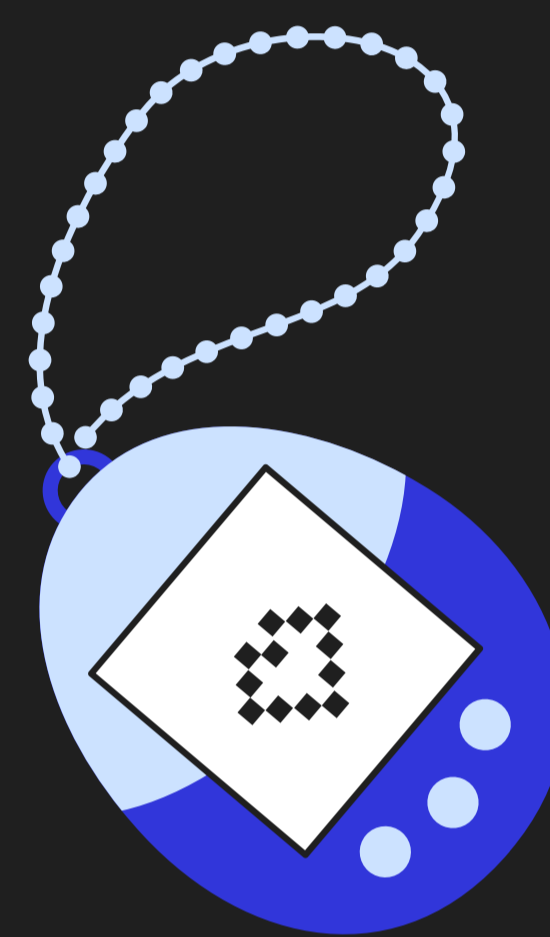
16%

Wiernych
Wyborom

GRACZE REZERWOWI

To degustatorzy życia w trybie „balans na talerzu” – i w budżecie. Starają się łączyć obowiązki z przyjemnościami, wydatki z oszczędnościami, ale często działają na granicy możliwości. Ich życie przypomina dobrze skomponowaną sałatkę, w której wciąż brakuje jednego składnika – najczęściej finansowego luzu, który pozwoliłby poczuć pełnię smaku.

Marzenia? Powiedzmy szczerze – zacząć żyć, jeździć na wakacje, gdzieś wyjechać, bardziej się bawić, bo lubię rozrywkę. Przede wszystkim trochę zmienić życie, bo teraz większość dnia siedzę w pracy, wracam i idę spać, bo nie mam siły, a rano znowu trzeba wstać.”



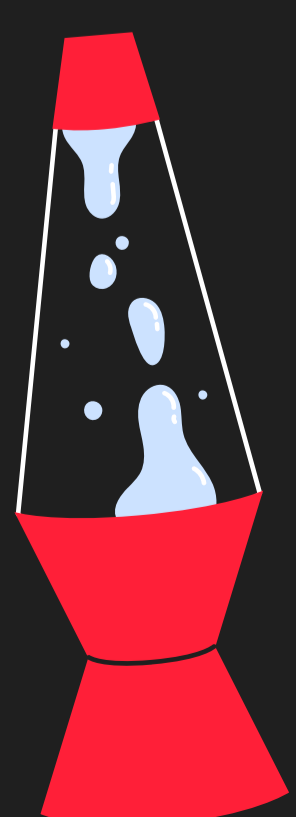
14%

Graczy
Rezerwowych

NA ZAKRĘCIE

To życie i finanse na wolnym ogniu. Zasoby są ograniczone, a energii do działania często brakuje. Trudno tu mówić o planowaniu – dominuje reagowanie na bieżące potrzeby i próba „domknięcia miesiąca”. Decyzje są odkładane, a zmiana wydaje się odległa. Czekają na impuls, który coś ruszy – choć coraz rzadziej wierzą, że on nadejdzie.

Na pewno nie jestem osobą, którą chciałabym być. To jestem pewna, dlatego że źle się czuję w swoim ciele, źle się czuję ze swoją głową, źle się czuję w swoim otoczeniu, więc mam bardzo dużo rzeczy do zmiany, które ciężko jest mi zmienić i przyjąć.



12%

Na Zakręcie

SMAKOSZE ŻYCIA

To street food życia – intensywny, spontaniczny i bez planu finansowego. Liczy się doświadczenie „tu i teraz”, a decyzje – także zakupowe – podejmowane są impulsywnie. Budżet jest elastyczny, a priorytetem są przeżycia, nie zabezpieczenia. Każdy dzień może smakować i kosztować inaczej.

Obecnie dla nas z narzeczoną takim nowym doświadczeniem jest próbowanie owoców egzotycznych. Ja jej mówiłem przez miesiąc, że chcę spróbować smoczego owocu i szukałem tego owocu po sklepach, ale go nie znalazłem. (...) I jak jechaliśmy na badania narzeczonej do innego województwa to ja tam znalazłem taki specjalistyczny sklep i specjalnie tak zaplanowałem cały wyjazd, żeby zajechać do tego miasta i go kupić.



9%

Smakoszy
Życia

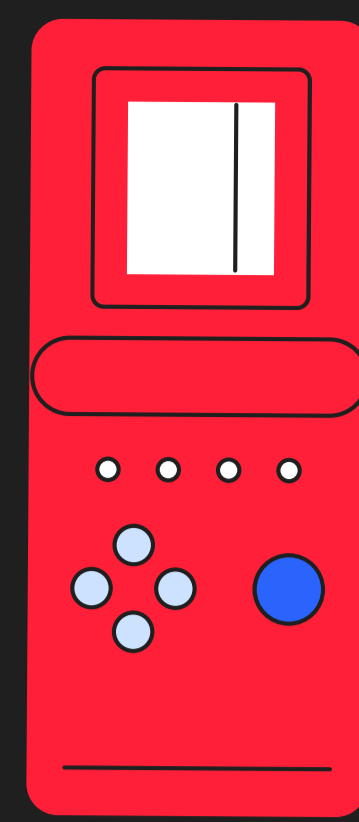
PRZEPIS NIE WYSZEDŁ... ALE BILANS SIĘ SPINA

Dla większości 30-latków życie nie potoczyło się zgodnie z planem – także finansowym. Zamiast trzymać się sztywnego scenariusza, uczą się zarządzać tym, co mają – dostosowując wydatki, decyzje i oczekiwania do realiów.

Efekt? Życie inne niż zakładane, ale wciąż satysfakcjonujące – nawet jeśli nie zawsze idealnie zaplanowane.

No właśnie ciężko mi tak wrzucić do jednego worka jakimś określeniem pokolenie 30 latków, bo nawet jak tak sobie w głowie przerzucam twarze moich znajomych no to właśnie każdy ma trochę inną sytuację. Są właśnie osoby, które już mają swoje rodziny, dwojkę, trójkę dzieci. Niektórzy nie wiem, budują domy czy kupują mieszkania, są osoby tym samym wieku, które jeszcze nigdy nie były w związku, są osoby, które zmieniają pracę co pół roku, są osoby, które od kiedy skończyliśmy liceum, są w tej samej pracy, Mam też znajomych, którzy studiują drugi, trzeci czwarty kierunek, więc jest to bardzo zróżnicowane.

Gracze Rezerwowi



Pierwotny plan

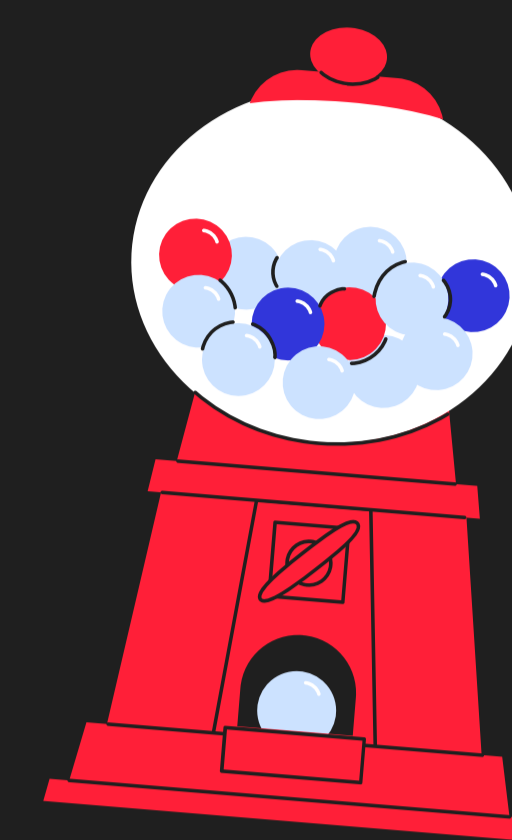
5%

żyje dokładnie zgodnie z planem

Rzeczywistość

86%

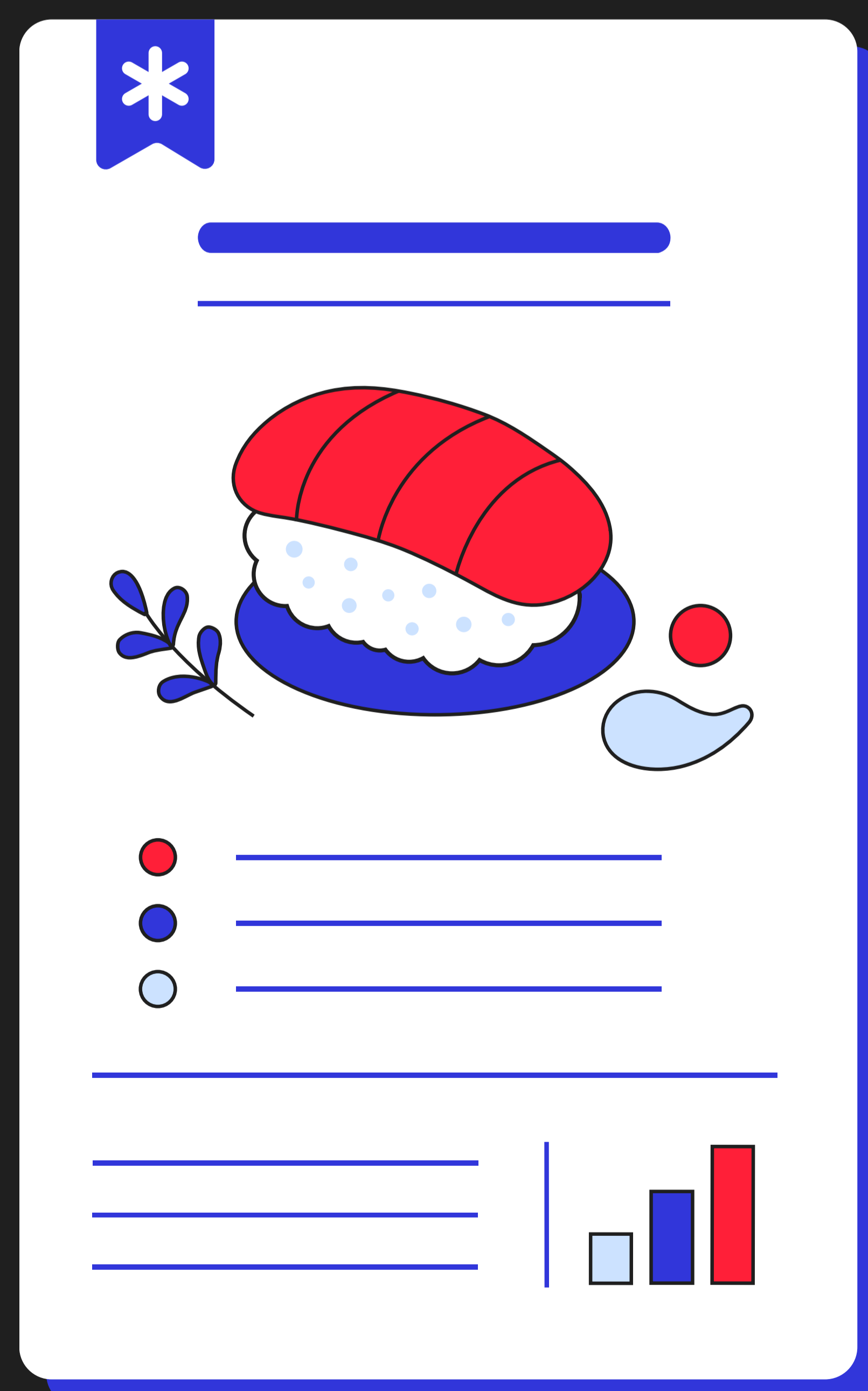
żyje inaczej, niż zakładało



Efekt

66%

jest zadowolonych z życia



66

SEKRETNY SKŁADNIK TO POCZUCIE KONTROLI

Najważniejszym składnikiem dobrostanu nie są same pieniądze, ale poczucie kontroli – także nad finansami. Stan ten decyduje, czy ktoś czuje się stabilnie, czy raczej funkcjonuje pod presją.

To też pokolenie dobrych chwil.

30-latkowie często nie czekają na lepszą przyszłość, ale cieszą się codziennymi przyjemnościami, tym, co ich uszczęśliwia i dodaje energii. Rytuały takie jak: poranna kawa, kąpiel, chwile z bliskimi, dobre jedzenie stanowią składniki ich dobrobytu.

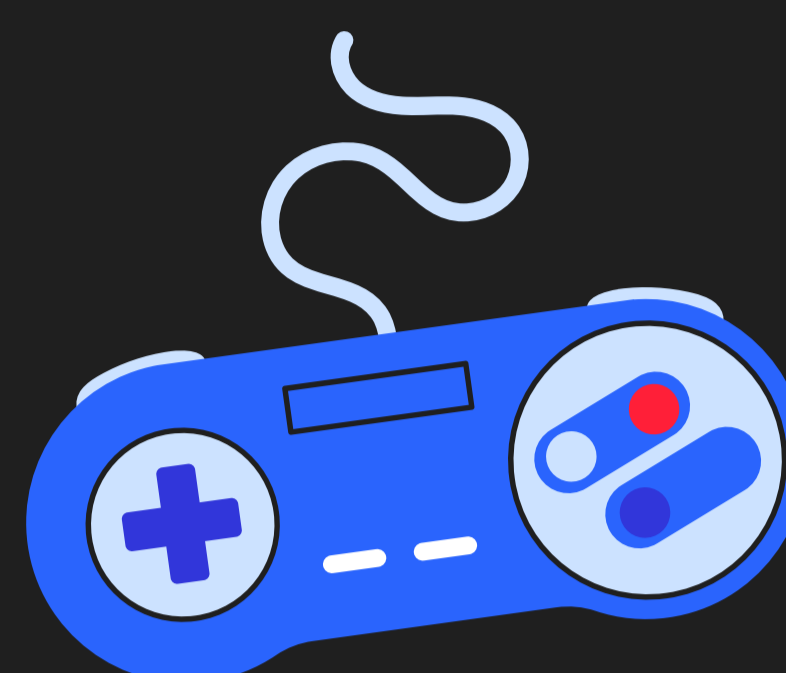
Dla

10%

praca jest najważniejsza

67%

czuje kontrolę nad swoim życiem



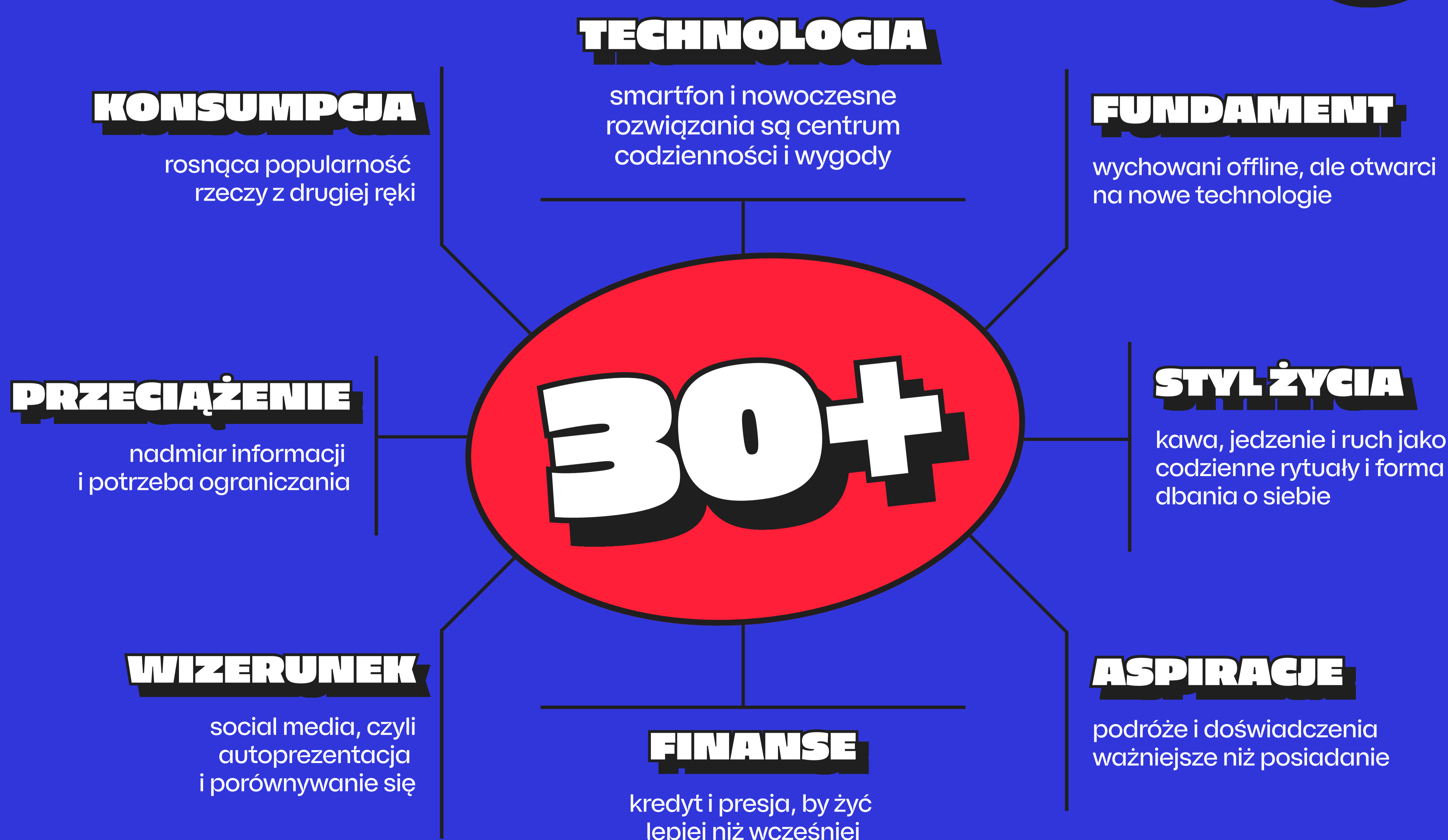
50%

uważa, że praca jest ważnym, lecz nie najważniejszym aspektem życia

Trochę takie balansowanie moim zdaniem pomiędzy jednym światem a drugim, pomiędzy tym, że praca, praca, a tym, że poza pracą też jest jakieś życie. Nasze pokolenie to jest takie pokolenie, które już trochę uświadomiło sobie błędy swoich rodziców. Widziało, jak ci rodzice ciężko pracują i trochę zmieniło podejście do życia. Zaczęło pracować nad takim mindsetem, przerabiać swoje traumy z dzieciństwa, na przykład brak czasu ze strony rodziców.

Na Zakręcie

66





MIĘDZY UCZTĄ A ŻYCIEM „OD PIERWSZEGO DO PIERWSZEGO”

Dla części trzydziestolatków finanse to przestrzeń planowania i budowania przyszłości. Dla innych – codzienna walka o domknięcie budżetu.

To trochę jak różnica między planowaniem menu na tydzień a gotowaniem „z tego, co zostało w lodówce”.

PARAGON POKOŁENIA 30+

POZYCJE ZAKUPU:

DEKLAROWANE:

ODZIEŻ I OBUWIE
NAJWIĘKSZE WYDATKI

TRANSPORT
STAŁA WYSOKA POZYCJA KOSZTOWA

ZDROWIE I URODA
REGULARNE OBCIĄŻENIE BUDŻETU

W UJĘCIU PROCENTOWYM:

SUBSKRYPCJE VOD/STREAMING
66% UŻYTKOWNIKÓW

JEDZENIE POZA DOMEM
44% DEKLARUJE ISTOTNE WYDATKI

DODATKOWE ZACHOWANIA:

PORÓWNUJE OFERTY PRZED
ZAKUPEM
74%

WSPIERA CELE CHARYTATYWNE
72%

ULEGA PROMOCJOM MIMO BRAKU
PLANU ZAKUPU
51%

**3 PORTFELE
O RÓŻNEJ
ZASOBNOŚCI**

17%

nic nie oszczędza
bo nie ma z czego

64%

deklaruje, że zdarza im się myśleć o wysokości swojej emerytury

34%

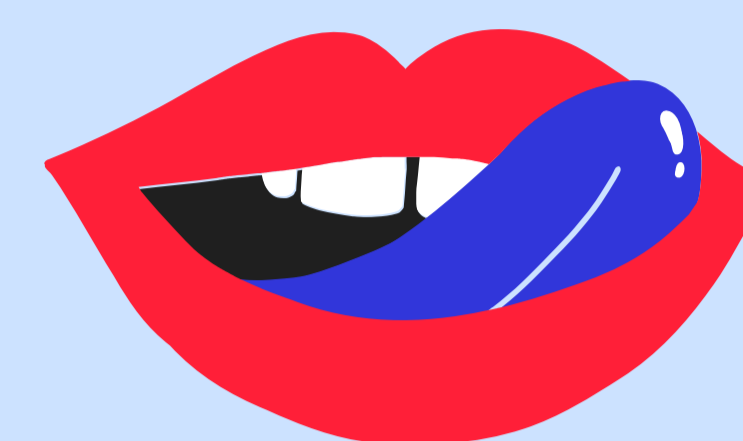
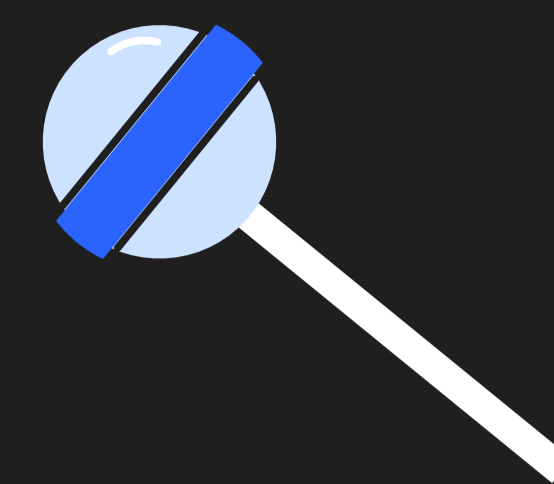
odkłada środki na rachunku bankowym

na lokacie bankowej 29% lub w przysłowiowej „skarpecie” 26%.

PRZYJEMNOŚCI W BUDŻECIE

Życie trzydziestolatków nie składa się wyłącznie z obowiązków.

To także przestrzeń na przyjemności, rytuały i pasje – często drobne, ale regularne, jak ulubione dania, po które sięga się bez zastanowienia. Ich czas wolny to mieszanka tego, co dostępne, komfortowe i sprawdzone, z tym, co nowe i inspirujące. To raczej „codzienna kuchnia” niż wielkie kulinarne eksperymenty – ale właśnie ona buduje smak życia.



CO ZNAJDUJE SIĘ W ICH „MENU PASJI”?

Najczęściej wybierają rozrywki dostępne na co dzień: muzykę (38%), filmy i seriale (37%), książki (36%) oraz sport (36%)

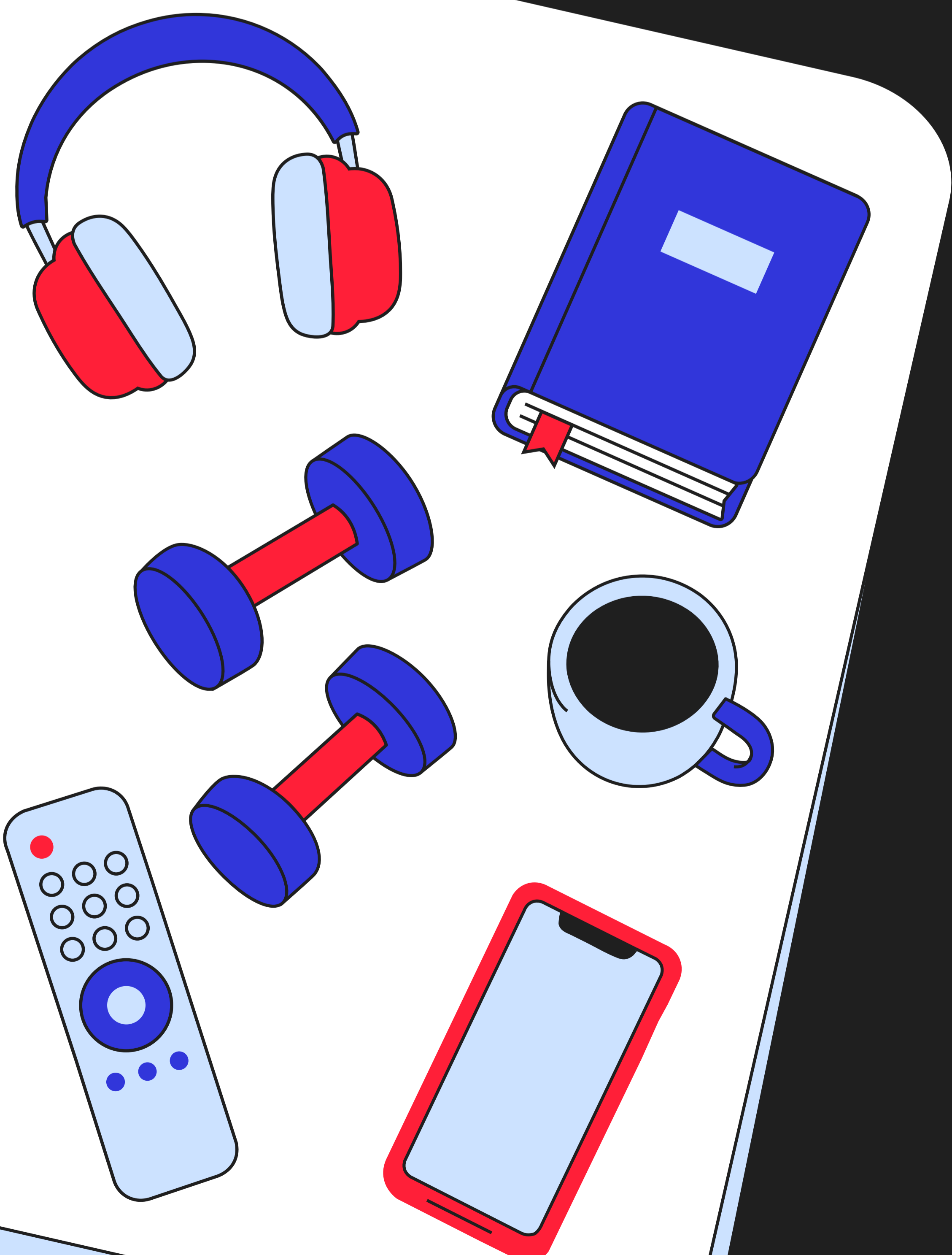
32% korzysta z zajęć dodatkowych (kursy, sport)

Aż 76% uważa, że dorosłość nie powinna ograniczać czasu na pasje

64% ma zwierzę najczęściej psa lub kota, które stają się częścią codziennych rytuałów

61% korzysta z narzędzi opartych na sztucznej inteligencji

głównie w obszarach zdrowia, gotowania i pracy



NAJWAŻNIEJSZA INWESTYCJA: RELACJE

Na koniec dnia to nie stan konta decyduje o poczuciu spełnienia.

Najważniejszą „inwestycją” pozostają relacje – dające poczucie bezpieczeństwa, stabilności i sensu. Sukces coraz rzadziej definiowany jest przez status materialny, a częściej przez jakość życia.

**INWESTYCJA
DNIA**

**PRZYSTAWKA
PRACA**

**DANIE GŁÓWNE
RELACJE**

**DESER
ZDROWIE,
RÓWNOWAGA**

**CO JEST DLA NICH
NAPRAWDĘ
WAŻNE:**

SUKCES

to dziś przede wszystkim relacje,
zdrowie i równowaga życiowa

51%

żyje
w małżeństwie

23% jest singlami,
a 23% w związkach
nieformalnych

48%

mieszka
z partnerem
i dziećmi

16% w parach
bez dzieci,
15% z rodzicami

Jednocześnie relacje nie
są dla wszystkich równie
dostępne.

Dla części – szczególnie w mniejszych
miejscowościach – znalezienie partnera
pozostaje wyzwaniem, a samotność nie
wynika z wyboru, lecz z ograniczonych
możliwości.

61%

ma dzieci

najczęściej jedno
lub dwoje

52%

łączyło naukę
z pracą

26% pracowało
za granicą,
a 26% wróciło
do rodzinnych
miejscowości

Rodzinę chciałabym założyć, znaczy
chciałabym po prostu mieć taką drugą osobę
bliską. Niekoniecznie mówię tu o dzieciach, bo
już jestem też w takim wieku po trzydziestce,
że już ten zegar biologiczny tyka. Po prostu
mieć bliską osobę na stałe już tak, żeby mieć
kogoś takiego, żeby można było mu zaufać,
żeby traktować się z szacunkiem

Na Zakręcie

