

Warszawa, 20 października 2026

Kobiety wiedzą, że dostaną niższą emeryturę, ale wciąż za mało robią, żeby to zmienić

Kobiety wiedzą, że ich emerytura z ZUS będzie niższa niż emerytura mężczyzn, ale niewiele z tym robią. Kobiety potrafią nawet wskazać, ile im do potrzebnej kwoty zabraknie. Rzadziej niż mężczyźni mają jednak plan, jak tę różnicę pokryć. Kobiety przechodzą na emeryturę pięć lat wcześniej niż mężczyźni, dłużej żyją, a ich podstawowe emerytury z ZUS są już teraz o 31% niższe od emerytur mężczyznⁱ. O tym, że wysokość emerytury zależy od płci, przekonanych jest 42% uczestników badania Prudential Family Index (PFI) 2026. Pytanie brzmi, czy za tą wiedzą idzie działanie, którego celem jest finansowa przyszłość?

Według Prudential Family Index 2026, 20% kobiet i 15% mężczyzn spodziewa się ponad dwudziestu lat na emeryturze¹. To przewidywania badanych. Według tablic trwania życia GUS mężczyzna, który kończy 65 lat, ma przed sobą przeciętnie 16,5 roku, a kobieta kończąca 60 lat – 24,7 rokuⁱⁱ.

Co decyduje o emeryturze kobiety

Na wysokość emerytury wpływają trzy czynniki: wiek emerytalny, długość życia na emeryturze i wysokość wynagrodzeń.

1. Wiek emerytalny. Kobiety przechodzą na emeryturę w wieku 60 lat, a mężczyźni 65ⁱⁱⁱ. To w oczywisty sposób skraca okres składkowy o 5 lat, czyli około 60 składek na emeryturę. Ten czynnik odpowiada za około 10% różnicy w wysokości emerytury między kobietami a mężczyznami^{iv}.
2. Długość życia. Kobiety przeciętnie spędzają na emeryturze osiem lat więcej niż mężczyźni. Przeciętny mężczyzna przechodzący na emeryturę w wieku 65 lat spędzi na niej 16,5 roku, czyli otrzyma około 200 wypłat emerytury, kobieta zaś będzie ją otrzymywała przez niecałe 300 miesięcy (prawie o 50% więcej)^v. Ten czynnik odpowiada za około 20% różnicy w wysokości emerytury^{vi}. ZUS dzieli jednak zebrany kapitał nie przez rzeczywiste trwanie życia, tylko przez wartość z tablicy wspólnej dla kobiet i mężczyzn²: 268,9 miesiąca dla przechodzących na emeryturę w wieku 60 lat i 222,7 miesiąca w wieku 65 lat^{vii}.
3. Niższe pensje kobiet – tak zwana luka płacowa. W Polsce wynosi ona 4% zgodnie z danymi Rady Unii Europejskiej za 2024 rok^{viii}. Odpowiada ona za niecałe 2%³ różnicy w wysokości emerytur kobiet i mężczyzn^{ix}.

¹ wśród osób w wieku aktywności zawodowej.

² Różnica między dzielnikami to 46,2 miesiąca, czyli niecałe cztery lata, a nie osiem. Dzielnik odzwierciedla wcześniejszy wiek przejścia na emeryturę, a nie to, ile kobieta rzeczywiście przeżyje na emeryturze.

³ Luka płacowa nie wchodzi do uproszczonego modelu, z którego pochodzą pozostałe udziały — model zakłada identyczne wynagrodzenia kobiet i mężczyzn. Udział niższych pensji oszacowano osobno: niższe wynagrodzenie obniża proporcjonalnie podstawę składek, a więc i zgromadzony kapitał, a wynikającą z tego różnicę przeliczono na rzeczywistą różnicę emerytur wypłacanych przez ZUS.

Powyższe czynniki składają się na niższą bazową emeryturę kobiet. Kapitał emerytalny gromadzony przez krótszy okres i od niższej średnio pensji musi wystarczyć na pokrycie wypłaty emerytury przez dłuższy czas, co ostatecznie przekłada się na emeryturę około 30% niższą^x. Różnicę widać już w dzisiejszych wypłatach emerytur brutto. W marcu 2026 roku przeciętna emerytura kobiety wypłacana przez ZUS to 3 662,52 zł, mężczyzny – 5 312,28 zł^{xi}. Wśród mężczyzn pobierających emeryturę z ZUS powyżej 5 tys. zł dostaje 51%, wśród kobiet — 20%^{xii}.

Kobiety wiedzą, że dostaną mniej

W badaniu Prudential Family Index 2026 zapytaliśmy, ile dostaną kobieta i mężczyzna, którzy zaczynają karierę w tym samym wieku, zarabiają tyle samo i przechodzą na emeryturę – kobiety w wieku 60 lat, a mężczyźni w wieku 65 lat. 65% badanych odpowiedziało, że kobieta dostanie mniej; same kobiety odpowiadały tak częściej niż mężczyźni: 68% wobec 62%.

Inaczej wyglądają wyniki odpowiedzi na pytanie o to, od czego zależy wysokość emerytury, zadane w krótkim quizie wiedzy. Liczbę przepracowanych lat i wysokość pensji wskazuje po 93%, a wiek przejścia na emeryturę 91% respondentów. Płeć – czynnik, który o tym wieku przesądza – wskazuje 42% badanych. Skutek jest więc rozpoznawany dużo częściej niż jego przyczyna.

Kobiety wiedzą, ile im zabraknie

Badani, którzy nie przeszli jeszcze na emeryturę⁴, odpowiadali na dwa pytania: ile ich zdaniem wyniesie ich własne świadczenie i jakiej kwoty potrzebowaliby, żeby utrzymać się przy dzisiejszych kosztach życia. U kobiet te dwie liczby różnią się mocniej niż u mężczyzn.

Kobiety spodziewają się średnio około 3 300 zł miesięcznie podstawowej emerytury z ZUS, a za potrzebne uznają około 4 600 zł⁵. Średnio dzieli je więc 1 300 zł co miesiąc; u mężczyzn ta różnica wynosi około 830 zł. Dla porównania: przeciętna emerytura, jaką ZUS wypłaca dziś kobiecie, to 3 662,52 zł – nieco więcej, niż badane zakładają, ale wciąż o ponad 900 zł mniej od kwoty, którą uznają za potrzebną.

Widać to także w rozkładzie odpowiedzi. Emerytury nie wyższej niż 3 tys. zł spodziewa się 38% kobiet, a jednocześnie uznaje ją za wystarczającą jedynie 10% kobiet. Powyżej 4 tys. zł potrzebuje 53%, a liczy na tyle 21%.

Obie kwoty podawały te same osoby, więc ta luka to nie różnica zdań między badanymi — każda widzi ją u siebie. Kobiety spodziewają się emerytury o mniej więcej tysiąc trzysta złotych niższej od tej, z której umiałyby się utrzymać; potrafią więc nazwać swój problem co do kilkuset złotych, trudniejsze pytanie brzmi, skąd te pieniądze wziąć.

Ile da się odłożyć bez naruszania domowego budżetu

Skoro do potrzebnej kwoty brakuje kobietom średnio około 1 300 zł miesięcznie, warto sprawdzić, ile deklarują, że są w stanie odłożyć same. Panie wskazują średnio 797 zł miesięcznie wobec 1 125 zł deklarowanego przez mężczyzn. To kwota, którą badane same wskazują jako możliwą do odłożenia bez obciążania domowego budżetu. To jednak deklaracja możliwości, a nie wykonana wpłata. O tym, ile z tych pieniędzy rzeczywiście zostaje odłożone, decyduje to,

⁴Pytanie zobaczyli wszyscy poza osobami, które określili się jako emeryci, więc w tej grupie są także renciści, osoby bezrobotne, uczące się i zajmujące się domem.

⁵Kwoty z pytań o oczekiwaną i potrzebną emeryturę są przybliżeniem policzonym ze środków przedziałów (skrajnie wyceniono na 1 500 i 9 000 zł), bez odpowiedzi „nie wiem”; odsetki liczone są na pełnej podstawie.

kto jeszcze upomina się o pieniądze z domowego budżetu. Kobiety wskazują więc kwotę niższą od tej, której im do potrzebnej emerytury brakuje.

Błędne koło pokolenia kanapkowego

„Pokolenie kanapkowe”, którego nazwa pochodzi od metafory kanapki, to osoby w średnim wieku, które tkwią pomiędzy potrzebami swoich rodziców i dzieci. Z jednej strony opłacają edukację i rozwój dzieci, a z drugiej coraz częściej wspierają rodziców wymagających opieki lub pomocy finansowej. Wsparcie obu grup sprawia, że własne potrzeby – w tym oszczędzanie na emeryturę – schodzą na dalszy plan. Jeśli dochodzi do tego rezygnacja z kariery zawodowej, która przekłada się na mniej składek i mniejszy kapitał – można powiedzieć, że tak zamyka się pokoleniowe błędne koło. Sama pomoc nie rozkłada się przy tym równo. Swoje dzieci wspiera finansowo, poza podstawowym utrzymaniem, 51% matek i 42% ojców. W codziennej opiece nad rodzicami – pomocy nie pieniędzmi, tylko własnym czasem – udziela się 38% badanych kobiet i 31% mężczyzn.

Zapotrzebowanie na taką pomoc rośnie. Wsparcia w codziennych czynnościach potrzebuje 8% dorosłych Polaków, a wśród osób po 75. roku życia już 35% – wobec 22% w 2019 roku^{xiii}. Dziś chodzi o rodziców obecnych czterdziesto- i pięćdziesięciolatek. Za kilkadziesiąt lat w tym samym miejscu znajdą się one same.

Gotowość do rezygnacji z kariery zawodowej dla opieki nad dziećmi deklaruje 72% respondentów, dla opieki nad rodzicami 64%. Każda taka decyzja będzie miała wpływ na wysokość zgromadzonego kapitału na koncie w ZUS.

Problem istnieje, ale rozwiązanie jest odsuwane

Poza składkami do ZUS w sprawie własnej finansowej przyszłości nie robi nic 49% kobiet i 39% mężczyzn, którzy nie przeszli jeszcze na emeryturę; większość z nich deklaruje, że kiedyś się tym zajmie. Najwyraźniej widać to wśród badanych, którzy sami wskazali, że pieniędzy im zabraknie: gotowy plan ma w tej grupie 18% kobiet wobec 33% mężczyzn. Kobiety częściej widzą, że dostaną mniej, a rzadziej wiedzą, jak temu zapobiec.

Zapytaliśmy też, co kobiety mogą z tym zrobić. Wśród najczęściej wybieranych odpowiedzi znalazły się praca po sześćdziesiątce (51%) i gromadzenie większych oszczędności (49%)⁶. Konkretnie rozwiązanie ochronno-oszczędnościowe wskazuje 19% kobiet, na równi z oczekiwaniem finansowej pomocy małżonka lub partnera. Trzeba jednak zwrócić uwagę, że również 21% kobiet wybrało odpowiedź bierną lub pesymistyczną: „nie wiem” albo „ta wiedza niczego w moim życiu nie zmieni”. Wiedza o różnicy jest więc powszechniejsza niż gotowy sposób na jej pokrycie.

Dystans między świadomością a działaniem

„Kobiety nie mają złudzeń – wiedzą, że ich podstawowa emerytura z ZUS będzie niska, i wiedzą, ile im do potrzebnej kwoty zabraknie. Nie musimy więc nikogo przekonywać, że wyzwanie istnieje. Paradoks polega na tym, że świadomość i wiedza nie zawsze przekładają się na konkretne działania” – mówi Marta Skowron-Moszkowicz, rzeczniczka prasowa, PR Manager Prudential w Polsce (Pru). „Zacząć można od kwoty, która nie obciąża domowego budżetu – kobiety w badaniu same taką wskazują. Kolejny krok to wybór rozwiązania stworzonego z myślą o emeryturze, z regularną wpłatą i długim horyzontem czasowym. Sukcesywnie budowany kapitał pozwoli zabezpieczyć własną przyszłość emerytalną. Niezmiennie – czas jest jednym z największych sprzymierzeńców oszczędzania, bo im wcześniej zaczniemy, tym mniej trzeba odkładać co miesiąc” – wyjaśnia Marta Skowron-Moszkowicz, rzeczniczka prasowa, PR Manager z Prudential w Polsce (Pru).

⁶ W tym pytaniu można było wskazać kilka odpowiedzi, dlatego odsetki nie sumują się do 100%.

Badane i badani nie liczą przy tym na nikogo innego. Wyraźnie wskazali, że za zabezpieczenie własnej przyszłości odpowiadają przede wszystkim oni sami. Tak uważa 78% uczestników badania, a 75% kobiet zgadza się, że zabezpieczenie własnej przyszłości emerytalnej jest równie ważne jak bieżące wspieranie rodziny. Jedno nie wyklucza więc drugiego.

Zadbaj o siebie, żeby móc zadbać o bliskich

„EMERYTURA BEZ OBAW” to umowa ubezpieczenia oferowana przez Prudential działający w Polsce pod marką Pru, która łączy dwa elementy: ubezpieczenie na życie, z którego w razie śmierci ubezpieczonego pieniądze otrzymują bliscy, oraz odkładanie oszczędności np. na własną emeryturę. Kwota zabezpieczenia jest dopasowana do potrzeb i możliwości Klienta, więc nie wyznacza ich ani wiek przejścia na emeryturę, ani staż składkowy – czyli to, co obniża świadczenie z ZUS kobietom. Można wybrać rozwiązanie, dzięki któremu na koniec okresu ubezpieczenia otrzymuje się co najmniej sumę wszystkich wpłaconych składek z tytułu umowy głównej^{xiv}. Wysokość składki zostanie wyliczona indywidualnie, zaczyna się od 165 zł miesięcznie^{xv}.

Wiesz już, że Twoja podstawowa emerytura będzie niższa niż Twoje potrzeby. Wiesz też, z czego ta różnica wynika: wcześniejszy wiek emerytalny, dłuższe życie i niższe wynagrodzenia. Pozostaje pytanie najważniejsze: czy masz już plan, żeby sobie z tym poradzić bez obaw?

Powyższa informacja jest materiałem marketingowym i zawiera wybrane informacje o umowie ubezpieczenia oferowanej przez Prudential International Assurance plc S.A. Oddział w Polsce.

Nota metodologiczna: Badanie Prudential Family Index 2026 zostało przeprowadzone przez SW Research w dniach 1-9 lipca 2026 roku metodą CAWI na reprezentatywnej próbie 1003 osób w wieku 25-70 lat korzystających z internetu. Maksymalny błąd statystyczny dla tej próby wynosi 3,1 punktu procentowego przy poziomie ufności 95%; część pytań zadano wybranym podgrupom, więc podstawy poszczególnych wskaźników bywają niższe, a maksymalny błąd przy nich odpowiednio większy. Kolejne fale badania realizowały różne agencje – falę 2025 agencja Beyond – na próbach o różnej liczebności i różnym doborze, a część pytań zadano wyłącznie podgrupom, więc porównania między falami pokazują kierunek zmiany, a nie jej dokładną skalę.

Kontakt dla mediów:

Marta Skowron-Moszkowicz

PR manager, rzeczniczka prasowa Prudential Polska (Pru)

t. +48 519 041 231; e. marta.skowron-moszkowicz@prudential.pl

O Pru w Polsce

Od marca 2022 r. Pru jest marką używaną przez Prudential International Assurance plc S.A. Oddział w Polsce, wchodzący w skład brytyjskiej grupy M&G, wywodzącej się z towarzystwa ubezpieczeniowego Prudential Assurance Company Limited, założonego w 1848 r. w Londynie. W Polsce firma Prudential (obecnie pod marką Pru) jest obecna z przerwami od 1927 r., a obecnie działa pod nazwą Prudential International Assurance plc Spółka Akcyjna Oddział w Polsce, proponując rozwiązania zapewniające ochronę ubezpieczeniową połączoną z możliwością oszczędzania na dowolny cel.

^{ix}Zakład Ubezpieczeń Społecznych, dostęp 4 września 2026 r., Struktura wysokości świadczeń wypłacanych przez ZUS po waloryzacji w marcu 2026 r., miary przeciętne, s. 22,

<https://www.zus.pl/documents/10182/39637/Struktura+wysoko%C5%9Bci+%C5%9Bwiadcze%C5%84+wyp%C5%82acanych+przez+ZUS+po+w+aloryzacji+w+marcu+2026+r.pdf/acc1802c-446d-4824-39da-9c10b264c79c?t=1781588308531>

ⁱⁱGłówny Urząd Statystyczny, dostęp 7 września 2026 r., Trwanie życia w 2025 r., Tablica A, s. 47 (mężczyźni) i s. 50 (kobiety) – dalsze trwanie życia osoby w danym wieku, <https://publikacje.new.stat.gov.pl/file/219574/download?token=UMI4--fC>

ⁱⁱⁱSejm Rzeczypospolitej Polskiej, dostęp 6 sierpnia 2026 r., Ustawa z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych, art. 24 ust. 1 (tekst jednolity Dz. U. 2025 poz. 1749, ze zm., s. 12), <https://eli.gov.pl/api/acts/DU/2025/1749/text.pdf>

^{iv}Prudential Polska, kalkulacja własna, model uproszczony, wrzesień 2026

^vGłówny Urząd Statystyczny, dostęp 4 września 2026 r., Trwanie życia w 2025 r., Tablica A, s. 47 (mężczyźni) i s. 50 (kobiety), <https://publikacje.new.stat.gov.pl/file/219574/download?token=UMI4--fC>

^{vi}Prudential Polska, kalkulacja własna, model uproszczony, wrzesień 2026

^{vii}Główny Urząd Statystyczny, dostęp 4 września 2026 r., Komunikat Prezesa GUS w sprawie tablicy średniego dalszego trwania życia kobiet i mężczyzn (M.P. 2026 poz. 319) — 268,9 miesiąca dla wieku 60 lat i 222,7 miesiąca dla wieku 65 lat, tablica wspólna dla obu płci, <https://eli.gov.pl/api/acts/MP/2026/319/text.pdf>

^{viii}Rada Unii Europejskiej, dostęp 4 września 2026 r., Luka płacowa w UE: fakty i liczby (dane za 2024 r.), <https://www.consilium.europa.eu/pl/policies/the-eu-s-gender-pay-gap-facts-and-figures/>

^{ix}Prudential Polska, kalkulacja własna, model uproszczony, wrzesień 2026

^xPrudential Polska, kalkulacja własna, model uproszczony, wrzesień 2026

^{xi}Zakład Ubezpieczeń Społecznych, dostęp 4 września 2026 r., Struktura wysokości świadczeń wypłacanych przez ZUS po waloryzacji w marcu 2026 r., miary przeciętne, s. 22: „dla populacji mężczyzn – 5 312,28 zł, zaś dla populacji kobiet – 3 662,52 zł”, <https://www.zus.pl/documents/10182/39637/Struktura+wysoko%C5%9Bci+%C5%9Bwiadcze%C5%84+wyp%C5%82acanych+przez+ZUS+po+w+aloryzacji+w+marcu+2026+r.pdf/acc1802c-446d-4824-39da-9c10b264c79c?t=1781588308531>

^{xii}Zakład Ubezpieczeń Społecznych, dostęp 4 września 2026 r., Struktura wysokości świadczeń wypłacanych przez ZUS po waloryzacji w marcu 2026 r., sekcja o wysokości emerytury a płci, s. 7, <https://www.zus.pl/documents/10182/39637/Struktura+wysoko%C5%9Bci+%C5%9Bwiadcze%C5%84+wyp%C5%82acanych+przez+ZUS+po+w+aloryzacji+w+marcu+2026+r.pdf/acc1802c-446d-4824-39da-9c10b264c79c?t=1781588308531>

^{xiii}Centrum Badania Opinii Społecznej, dostęp 26 lipca 2026 r., Jakiego wsparcia potrzebują osoby starsze i kto go im udziela? (Komunikat z badań nr 41/2026), https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2026/K_041_26.PDF

^{xiv}Pru, dostęp 26 lipca 2026 r., Emerytura Bez Obaw – prywatne ubezpieczenie emerytalne, Prudential International Assurance plc S.A. Oddział w Polsce, <https://www.pru.pl/ubezpieczenie-emerytura-bez-obaw/>

^{xv}Pru, dostęp 26 lipca 2026 r., Emerytura Bez Obaw – prywatne ubezpieczenie emerytalne (informacja o minimalnej wysokości wpłat), Prudential International Assurance plc S.A. Oddział w Polsce, <https://www.pru.pl/ubezpieczenie-emerytura-bez-obaw/>