

## Kiedy kończy się młodość, a zaczyna starość

Opracowała  
Małgorzata Omyła-Rudzka

Znak jakości przyznany CBOS przez  
Organizację Firm Badania Opinii i Rynku



Wyróżniająca Jakość Badań

Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej  
ul. Świętojerska 5/7, 00-236 Warszawa  
e-mail: sekretariat@cbos.pl; info@cbos.pl  
<http://www.cbos.pl>  
(48 22) 629 35 69

## W skrócie

- Z szacunków ankietowanych dotyczących periodyzacji poszczególnych etapów życia wynika, że młodość trwa do około 39 roku życia. Od tego momentu rozpoczyna się wiek dojrzały, który trwa mniej więcej do ukończenia 67 lat, a po przekroczeniu tego wieku, w odczuciu badanych, zaczyna się starość.
- W stosunku do 2012 roku kres młodości w odczuciu społecznym następuje 2 lata później, a próg starości – 4 lata później. Gdy uwzględnimy dłuższą, blisko trzydziestoletnią perspektywę, to można zauważyć, że społecznie ustanowiona granica młodości przesunęła się o 4 lata, natomiast starości – aż o 6 lat.
- Percepcja granic poszczególnych etapów życia jest w znacznej mierze uzależniona od wieku i płci. Generalnie rzecz biorąc, zarówno koniec młodości, jak i początek starości zdaniem osób starszych następuje później niż zdaniem młodszych. Również według kobiet kres młodości i próg starości przychodzą później niż zdaniem mężczyzn.
- Pomimo starzenia się społeczeństwa odsetek badanych zaliczających siebie do grona starszych ludzi nie tylko nie wzrósł, lecz nawet nieznacznie spadł (17% w 2026 roku wobec 19% w 2012 roku i 21% w 2007 roku).

## SPIS TREŚCI

Kiedy kończy się młodość, a zaczyna wiek dojrzały i starość .....	1
Autoidentyfikacje związane z wiekiem.....	3
Mężczyźni .....	5
Kobiety .....	5
Kiedy to co najlepsze mamy już raczej za sobą? .....	6

W jednym z naszych ostatnich badań<sup>1</sup>, po kilkunastoletniej przerwie, zapytaliśmy badanych o postrzeganą periodyzację poszczególnych etapów życia – o to, kiedy, w ich przekonaniu, kończy się młodość, a zaczyna wiek dojrzały i starość. Interesowało nas także, jak sami badani się czują – czy identyfikują się z ludźmi młodymi, w średnim wieku czy też ze starszymi, a także jak w ciągu życia zmienia się ich ogólne nastawienie do przyszłości – w jakim wieku przestają sądzić, że w ich życiu jeszcze wiele dobrego może się zdarzyć, a zaczyna przeważać przekonanie, że to co najlepsze już za nimi.

## KIEDY KOŃCZY SIĘ MŁODOŚĆ, A ZACZYNA WIEK DOJRZAŁY I STAROŚĆ

Z szacunków badanych dotyczących periodyzacji poszczególnych etapów życia wynika, że młodość trwa do około 39 roku życia. Od tego momentu rozpoczyna się wiek dojrzały, który trwa mniej więcej do ukończenia 67 lat, a po przekroczeniu tego wieku, w odczuciu ankietowanych zaczyna się starość.

TABELA 1

Kiedy, Pana(i) zdaniem, mniej więcej w jakim wieku:	VI 1998		I 2007		V 2012		IV 2026	
	Średnia wieku w latach	Odchylenie standardowe	Średnia wieku w latach	Odchylenie standardowe	Średnia wieku w latach	Odchylenie standardowe	Średnia wieku w latach	Odchylenie standardowe
– kończy się młodość i zaczyna wiek dojrzały?	35	9	35	10	37	10	39	12
– kończy się wiek dojrzały i zaczyna starość?	61	9	62	8	63	9	67	10

<sup>1</sup> Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (432) przeprowadzono w ramach procedury mixed-mode na reprezentatywnej imiennej próbie pełnoletnich mieszkańców Polski, wylosowanej z rejestru PESEL.

Każdy respondent wybierał samodzielnie jedną z metod:

- wywiad bezpośredni z udziałem ankietera (metoda CAPI),
- wywiad telefoniczny po skontaktowaniu się z ankieterem CBOS (CATI) – dane kontaktowe respondent otrzymywał w liście zapowiadnim od CBOS,
- samodzielne wypełnienie ankiety internetowej (CAWI), do której dostęp był możliwy na podstawie loginu i hasła przekazanego respondentowi w liście zapowiadnim od CBOS.

We wszystkich trzech przypadkach ankieta miała taki sam zestaw pytań oraz strukturę. Badanie zrealizowano w dniach od 9 do 19 kwietnia 2026 roku na próbie liczącej 944 osoby (w tym: 58,9% metodą CAPI, 22,5% – CATI i 18,6% – CAWI).

CBOS realizuje badania statutowe w ramach opisanej wyżej procedury od maja 2020 roku, w każdym przypadku podając proporcję wywiadów bezpośrednich, telefonicznych i internetowych.

W stosunku do 2012 roku kres młodości w odczuciu społecznym następuje 2 lata później, a próg starości – 4 lata później. Gdy uwzględnimy dłuższą, blisko trzydziestoletnią perspektywę, to można zauważyć, że społecznie ustanowiona granica młodości przesunęła się o 4 lata, natomiast starości – aż o 6 lat.

Percepcja granic poszczególnych etapów życia jest w znacznej mierze uzależniona od wieku badanych. Generalnie rzecz biorąc, zdaniem osób starszych zarówno koniec młodości, jak i początek starości następuje później niż według młodszych. Według najmłodszych ankietowanych (mających od 18 do 24 lat) młodość kończy się przeciętnie w wieku 31 lat, a wraz z wiekiem granica ta przesuwa się do 42 lat (wśród najstarszych respondentów, w wieku 65 lat lub więcej). Z kolei starość według najmłodszych (w wieku 18–24 lata) rozpoczyna się w wieku 61 lat, natomiast dla najstarszych badanych (mających 65 lat lub więcej) – 7 lat później, w wieku 68 lat.

TABELA 2

Wiek respondentów	Kiedy, Pana(i) zdaniem, mniej więcej w jakim wieku:	
	kończy się młodość i zaczyna wiek dojrzały?	kończy się wiek dojrzały i zaczyna starość?
	średnia wieku w latach	
18–24 lata	31	61
25–34	36	63
35–44	39	65
45–54	41	69
55–64	41	69
65 lat i więcej	42	68
<b>Ogółem</b>	<b>39</b>	<b>67</b>

Porównując odpowiedzi z 2012 i 2026 roku można zauważyć, że przesunięcie postrzeganych granic młodości oraz starości w największym stopniu dotyczy osób w wieku 45+.

TABELA 3

Wiek respondentów	Kiedy, Pana(i) zdaniem, mniej więcej w jakim wieku:			
	kończy się młodość i zaczyna wiek dojrzały?		kończy się wiek dojrzały i zaczyna starość?	
	2012	2026	2012	2026
18–24 lata	33	31	60	61
25–34	36	36	62	63
35–44	38	39	64	65
45–54	36	41	64	69
55–64	39	41	64	69
65 lat i więcej	39	42	65	68
<b>Ogółem</b>	<b>37</b>	<b>39</b>	<b>63</b>	<b>67</b>

Co warto podkreślić, zdaniem kobiet – niezależnie od analizowanej grupy wiekowej – zarówno koniec młodości, jak i wieku dojrzałego następuje później. Z podobną zależnością mieliśmy do czynienia w 2012 roku, gdy pytaliśmy o tę kwestię<sup>2</sup>. Generalnie koniec młodości według szacunków kobiet następuje średnio w wieku 41 lat, natomiast według mężczyzn – przeciętnie trzy lata wcześniej, w wieku 38 lat (różnice między kobietami a mężczyznami w poszczególnych grupach wiekowych wahają się w przedziale 2–4 lata). Natomiast początek starości według kobiet następuje przeciętnie w wieku 68 lat, a według mężczyzn – w wieku 65 lat (różnice w poszczególnych grupach wiekowych wahają się w przedziale od 2 do 7 lat).

TABELA 3

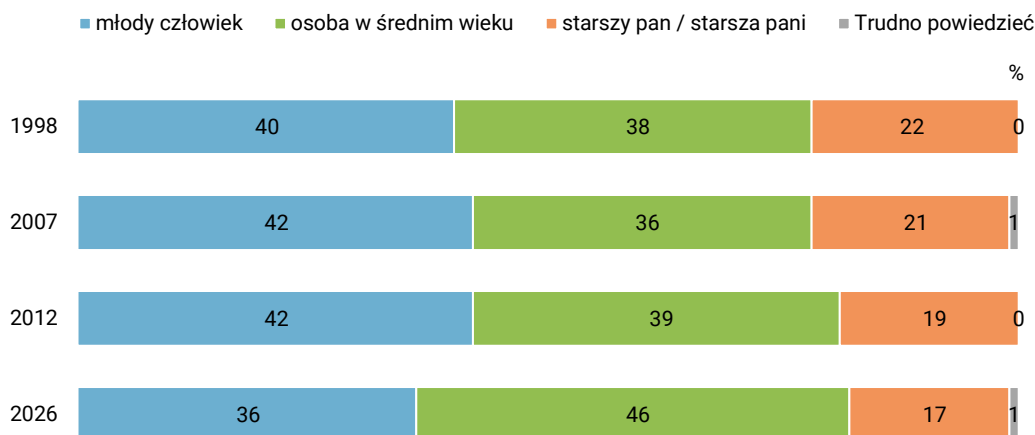
Wiek respondentów	Kiedy, Pana(i) zdaniem, mniej więcej w jakim wieku:			
	kończy się młodość i zaczyna wiek dojrzały?		kończy się wiek dojrzały i zaczyna starość?	
	Kobiety	Mężczyźni	Kobiety	Mężczyźni
18–24 lata	32	29	65	58
25–34	38	35	64	62
35–44	41	38	67	64
45–54	43	39	70	67
55–64	42	40	70	68
65 lat i więcej	44	40	69	67
<b>Ogółem</b>	<b>41</b>	<b>38</b>	<b>68</b>	<b>65</b>

## AUTOIDENTYFIKACJE ZWIĄZANE Z WIEKIEM

Z uzyskanych deklaracji wynika, że nieco ponad jedna trzecia dorosłych Polaków (36%) uznaje się za ludzi młodych, prawie połowa (46%) – za osoby w średnim wieku, a blisko jedna piąta (17%) za osoby starsze. W stosunku do 2012 roku wyraźnie zwiększył się udział ankietowanych uznających się za osoby w średnim w wieku, zmniejszył zaś odsetek uznających się za osoby młode (z 42% do 36%) oraz – w mniejszym stopniu – uważających się ludzi w starszym wieku (z 19% do 17%). Jest to zaskakujące, zważywszy, że w ciągu ostatnich dwóch dekad wzrastał w polskim społeczeństwie odsetek osób w wieku 60+. Natomiast z naszych badań wynika, że od 2007 roku nie tylko nie rośnie, lecz nawet maleje udział badanych określających się jako osoby starsze (17% w 2026 roku wobec 19% w 2012 roku i 21% w 2007 roku).

<sup>2</sup> Zob. komunikat CBOS „Polacy wobec własnej starości”, lipiec 2012 (oprac. M. Omyła-Rudzka).

**RYS. 1.** Czy, biorąc pod uwagę swój wiek, uważa się Pan(i) raczej za osobę młodą lub w średnim wieku czy też określił(a)by się Pan(i) jako starszy pan (starsza pani)? Określił(a)bym się jako:



**TABELA 4**

Wiek respondentów	Czy, biorąc pod uwagę swój wiek, uważa się Pan(i) raczej za osobę młodą lub w średnim wieku czy też określił(a)by się Pan(i) jako starszy pan (starsza pani)? Określił(a)bym się jako:			
	młody człowiek	osoba w średnim wieku	starszy pan / starsza pani	Trudno powiedzieć
	w procentach			
18–23 lata	96	3		1
24–29	87	10	3	
30–34	78	21		1
35–39	65	34		1
40–44	40	54	1	5
45–49	30	68		2
50–54	17	81	1	1
55–59	15	70	15	
60–64	5	77	16	2
65–69	6	48	46	
70–74	1	44	54	
75 lat i więcej	4	24	73	

Zdecydowana większość osób do 40 roku życia zalicza siebie do młodych. Ankietowani w wieku 40–64 lata przeważnie uważają, że są w średnim wieku. Natomiast opinie osób w wieku 65–69 lat są bardzo podzielone – niemal równie często zaliczają siebie do osób w średnim, co w starszym wieku. Z kolei badani w wieku 70+ zazwyczaj uważają, że są już starszymi ludźmi.

Analizy w podziale na płeć pokazują, że – wedle własnego wyobrażenia – kobiety dłużej czują się młode oraz później zaczynają myśleć o sobie jako o osobach w starszym wieku. O ile mężczyźni w wieku 35–44 lata przeważnie zaczynają już identyfikować się z osobami w średnim wieku, o tyle wśród kobiet w tym wieku wciąż dominuje przekonanie, że są młode. Jednocześnie ponad połowa mężczyzn w wieku 65–74 lata zaczyna myśleć o sobie jako o starszych osobach, podczas gdy w tym przedziale wiekowym wśród kobiet największa część uważa siebie za osoby w średnim wieku.

## Mężczyźni

TABELA 5

Wiek respondentów	Czy, biorąc pod uwagę swój wiek, uważa się Pan raczej za osobę młodą lub w średnim wieku czy też określiłby się Pan jako starszy pan? Określiłbym się jako:			
	młody człowiek	osoba w średnim wieku	starszy pan	Trudno powiedzieć
	w procentach			
18–24 lata	97	3	0	0
25–34	77	19	3	1
35–44	44	50	1	5
45–54	15	83	1	0
55–64	5	76	18	2
65–74	1	41	57	0
75 lat i więcej	3	23	75	0

## Kobiety

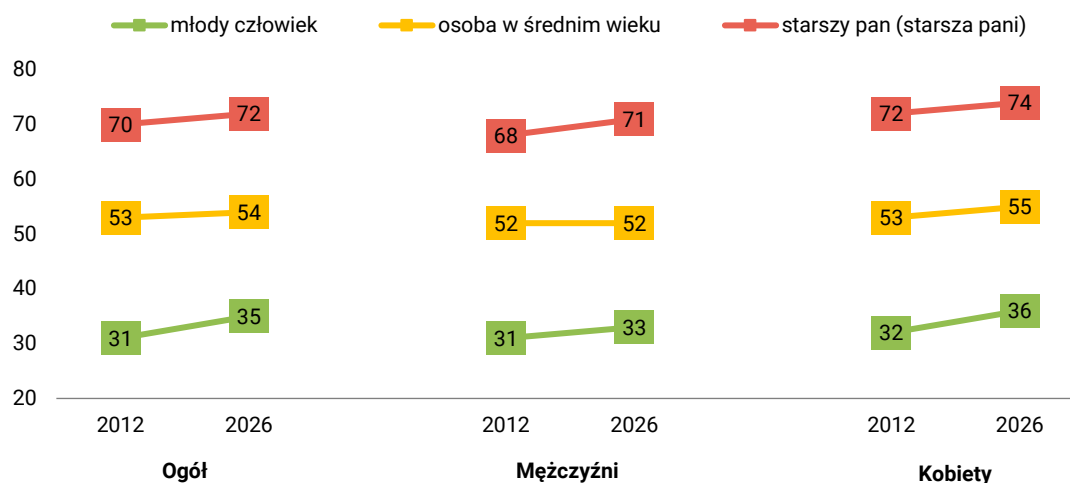
TABELA 6

Wiek respondentów	Czy, biorąc pod uwagę swój wiek, uważa się Pani raczej za osobę młodą lub w średnim wieku czy też określiłaby się Pani jako starsza pani? Określił(a)bym się jako:			
	młody człowiek	osoba w średnim wieku	starsza pani	Trudno powiedzieć
	w procentach			
18–24 lata	95	2	0	2
25–34	84	16	0	0
35–44	60	39	0	1
45–54	29	68	0	3
55–64	11	73	15	1
65–74	6	50	44	0
75 lat i więcej	5	25	70	0

Średnia wieku respondentów uznających się za ludzi młodych wynosi obecnie 35 lat, za osoby w średnim wieku – 54 lata, natomiast za osoby w starszym wieku – 72 lata. Średnie te są wyższe wśród kobiet niż wśród mężczyzn, co jest spójne z nieco odmienną periodyzacją poszczególnych etapów życia w percepcji kobiet i mężczyzn – tj. zarówno koniec młodości, jak i początek starości w odczuciu kobiet następuje później.

CBOS

RYS. 2. Czy, biorąc pod uwagę swój wiek, uważa się Pan(i) raczej za osobę młodą lub w średnim wieku czy też określił(a)by się Pan(i) jako starszy pan (starsza pani)? Określił(a)bym się jako:



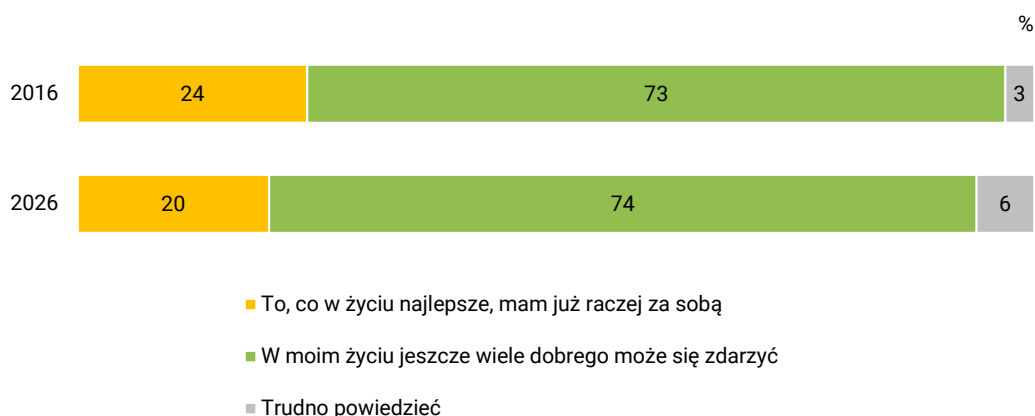
## KIEDY TO CO NAJLEPSZE MAMY JUŻ RACZEJ ZA SOBĄ?

Interesowało nas również, w którym momencie życia, zaczyna przeważać przekonanie, że to co najlepsze jest już za nami, a do kiedy jeszcze żywimy przekonanie, w naszym życiu może się jeszcze wiele dobrego zdarzyć.

Generalnie zdecydowana większość dorosłych uważa, że w ich życiu jeszcze wiele dobrego może się wydarzyć (74%), a ci, którzy sądzą, że to co najlepsze jest już raczej za nimi, należą do mniejszości (20%). Co szczególnie istotne, w ciągu ostatnich dziesięciu lat<sup>3</sup>, pomimo starzenia się społeczeństwa, odsetek przekonanych, że to co najlepsze mają już za sobą, nie tylko nie zwiększył się, lecz obecnie jest nawet nieco mniejszy (spadek z 24% do 20%).

<sup>3</sup> Zob. komunikat CBOS „Sposoby spędzania czasu przez seniorów”, listopad 2016 (oprac. M. Omyła-Rudzka).

RYS. 3. Która z opinii jest Panu(i) bliższa?



Opinie na ten temat ściśle zależą od wieku badanych. Generalnie wraz z wiekiem częstsze jest przekonanie, że to co najlepsze mamy już raczej za sobą, a rzadziej uważamy, że w naszym życiu jeszcze wiele dobrego może się wydarzyć. W grupach wiekowych do 64 roku życia zdecydowanie przeważa przekonanie, że jeszcze wiele dobrego może się zdarzyć w naszym życiu, wyraźnie słabnie ono w kategorii wiekowej 65–74 lata, lecz nadal nieco przeważa nad poglądem, że to co najlepsze mamy już za sobą (49% wobec 45%). Dopiero wśród badanych w wieku 75+ pesymistyczne nastawienie zaczyna przeważać nad optymistycznym (52% wobec 36%), choć nadal znaczna część tej grupy liczy, że wiele dobrego może ich spotkać. Dekadę temu ta przewaga pesymizmu życiowego manifestowała się już w młodszej grupie wiekowej, tj. wśród badanych w wieku 65–74 lata.

TABELA 7

Wiek	Która z poniższych opinii jest Panu(i) bliższa?			
	To, co w życiu najlepsze, mam już raczej za sobą		W moim życiu jeszcze wiele dobrego może się zdarzyć	
	2016	2026	2016	2026
	w procentach			
18–24 lata	2	3	98	95
25–34	4	6	95	90
35–44	6	6	92	90
45–54	16	10	78	81
55–64	37	25	58	70
65–74	54	45	39	49
75 lat i więcej	70	52	25	36

W ciągu ostatniej dekady w starszych grupach wiekowych wzrósł optymizm w myśleniu o przyszłości. Wśród badanych w wieku 55+ wyraźnie silniejsze jest przekonanie, że w ich życiu może jeszcze wiele dobrego się wydarzyć, a słabsze – że to co najlepsze mają już za sobą.



Spójecznie ustanowione granice młodości i starości przesuwają się w czasie. Obecnie, zdaniem badanych, kres młodości następuje średnio w wieku 39 lat – o 4 lata później niż w 2007 roku, a starość przeciętnie zaczyna się w wieku 67 lat – o 5 lat później niż w 2007 roku. To przesunięcie w periodyzacji poszczególnych etapów życia można tłumaczyć między innymi – poza zmianami dokonującymi się w sferze obyczajowości i stylu życia – starzeniem się społeczeństwa. Wzrasta odsetek osób starszych w społeczeństwie, a wraz z wiekiem zarówno postrzegany koniec młodości, jak i początek starości następuje później. W percepcji granic tych etapów zaznaczają się różnice między kobietami a mężczyznami. W odczuciu kobiet młodość trwa dłużej, a starość rozpoczyna się później. Same też kobiety przeciętnie dłużej zaliczają siebie do osób młodych, natomiast później – do osób starszych.

Paradoksalnie, choć metrykalnie jesteśmy starsi, odsetek dorosłych zaliczających siebie do grona starszych ludzi w ciągu ostatnich dwóch dekad nie tylko nie wzrósł, lecz nawet zmniejszył się (obecnie 17% wobec 19% w 2012 roku i 21% w 2007 roku). Warto podkreślić, że w ciągu ostatniej dekady w starszych grupach wiekowych wyraźnie wzrosło przekonanie, że w życiu może jeszcze wiele dobrego nam się wydarzyć, a spadło – że to co najlepsze mają już za sobą. Koresponduje to ze zmianą stylu życia seniorów, jaka dokonała się w ciągu ostatniej dekady – większą różnorodnością podejmowanych przez nich aktywności, a także poprawą warunków materialnych<sup>4</sup> oraz ocen stanu zdrowia<sup>5</sup>.

---

<sup>4</sup> Zob. komunikat CBOS „Seniorzy 2.0”, grudzień 2025 (oprac. M. Omyła-Rudzka).

<sup>5</sup> Zob. komunikat CBOS „Zadowolenie z życia w 2025 roku”, styczeń 2026 (oprac. D. Litwin) oraz wcześniejsze komunikaty na ten temat.