



INSTYTUT
EMERYTALNY

2025
MAJ

DLACZEGO OPŁACA SIĘ DŁUŻEJ PRACOWAĆ

Ile można zyskać,
pracując dłużej?

Agnieszka Jaworska-Martycz

Maciej Smółko



SPIS TREŚCI

	O Autorach.....	3
01	Dlaczego opłaca się dłużej pracować? Ile można zyskać, pracując dłużej?.....	5
02	Demograficzne tło problemu.....	5
03	Wydłużenie życia - nowe wyzwania.....	6
04	Polski system emerytalny wymaga zmian.....	6
05	Symulacje - konkretne korzyści z dłuższej pracy.....	7
	Założenia.....	7
	Profil 1 - nauczyciel(ka) dyplomowana.....	8
	Profil 2 - specjalist(k)a.....	9
	Profil 3 - portier/ekspedientka.....	10
06	Podsumowanie.....	11

| O Autorach

Agnieszka Jaworska-Martycz

Członkini Zarządu Instytutu Emerytalnego,
Członkini Rady ds. Polityki Senioralnej przy
Minister ds. Polityki Senioralnej w KPRM,
Mentorka “Trampek na Giełdzie”



Absolwentka Szkoły Głównej Handlowej, na wydziałach Handlu Zagranicznego oraz Marketingu i Zarządzania, studiów podyplomowych na Uniwersytecie Warszawskim na Wydziale Prawa i Administracji w zakresie prawa międzynarodowego, Uniwersytetu im. Leona Koźmińskiego, w zakresie zarządzania zespołami oraz Psychologii Pozytywnej na Uniwersytecie SWPS. Ukończyła roczny program Zarządzania organizowany przez ICAN Institute i Harvard Business Review. Obecnie jest uczestniczką Studiów Podyplomowych Rady Nadzorcze dla Liderów i Liderów w Szkole Biznesu Politechniki Warszawskiej.

Od 1995 r. była związana z międzynarodowymi instytucjami finansowymi. W latach dziewięćdziesiątych współpracowała z firmami doradczymi rynku kapitałowego, wspierając wprowadzanie spółek do obrotu publicznego i giełdowego. Od 1999 roku, wraz z wejściem w życie reformy systemu emerytalnego w Polsce, była związana z największymi międzynarodowymi towarzystwami ubezpieczeń w Polsce, zajmując się przede wszystkim tworzeniem, rozwijaniem, uruchamianiem i promowaniem pracowniczych programów emerytalnych PPE. Przez 12 lat była związana z wiodącym towarzystwem funduszy inwestycyjnych w Polsce na stanowisku Dyrektora ds. Klientów Instytucjonalnych. Z sukcesem zarządzała w nim Departamentem programów zabezpieczenia emerytalnego, który stał się jednym z najlepszych dostawców PPE, PPK oraz innych tego typu rozwiązań w Polsce. Współpracowała z międzynarodowymi i polskimi Brokerami, Kancelariami prawnymi, Doradcami, Bankami, biurami Maklerskimi. Jako ekspert i liderka na rynku programów zabezpieczania emerytalnego wprowadziła blisko 500 PPE.

Od 2016 roku wraz z ogłoszeniem uruchomienia pracowniczych planów kapitałowych PPK aktywnie uczestniczyła w pracach legislacyjnych i promocyjnych organizowanych przez Polski Fundusz Rozwoju (PFR). W tym czasie także aktywnie współpracowała z instytucjami rynku finansowego w celu szerokiej edukacji i wsparcia Pracodawców. Od lat współpracuje z szerokim gronem partnerów biznesowych, pracodawców, przedstawicieli strony społecznej w celu tworzenia jak najlepszych rozwiązań w zakresie prawa zabezpieczenia emerytalnego.

| O Autorach

Maciej Smółko

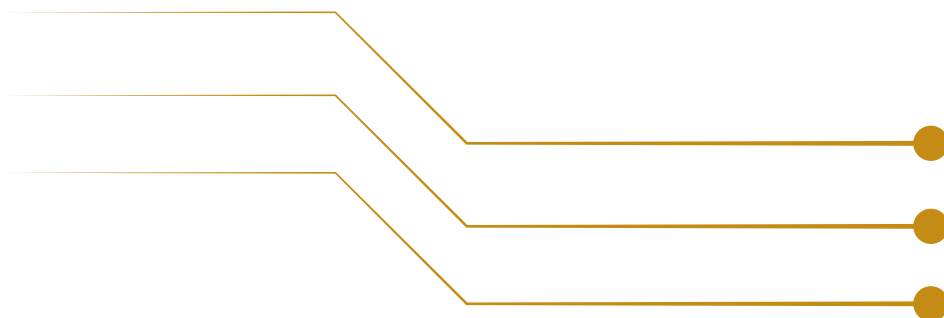
Ekspert Instytutu Emerytalnego



Ekspert Instytutu Emerytalnego od września 2024. Maciej Smółko jest absolwentem finansów i rachunkowości w Szkole Głównej Handlowej w Warszawie oraz programu Master of Business Administration (MBA) na University of Cambridge, Judge Business School. Posiada ponad 7-letnie doświadczenie w doradztwie, specjalizując się w zarządzaniu ryzykiem w bankowości, potwierdzone certyfikatem Financial Risk Manager (FRM).

W swojej karierze zawodowej Maciej realizował projekty dla Europejskiego Banku Centralnego oraz banków komercyjnych w krajach Beneluksu. Jego praca koncentrowała się na opracowywaniu narzędzi analitycznych do optymalizacji alokacji aktywów oraz integracji czynników klimatycznych w modelach ryzyka finansowego.

Maciej zaangażowany jest w rozwój praktycznych rozwiązań, dzięki którym instytucje finansowe mogą pozytywnie przyczynić się do globalnych wysiłków w zakresie ESG, jednocześnie wzmacniając swoją pozycję konkurencyjną na rynku.



DLACZEGO OPŁACA SIĘ DŁUŻEJ PRACOWAĆ?

ILE MOŻNA ZYSKAĆ, PRACUJĄC DŁUŻEJ?

01

Kontynuując temat podjęty w marcowym raporcie Instytutu Emerytalnego pt. „*Emerytalna Pułapka - dlaczego zmierzamy ku głodowym emeryturom i jak to zatrzymać?*”, w niniejszym opracowaniu chcemy - na konkretnych przykładach - pokazać, w jaki sposób dłuższa aktywność zawodowa przekłada się na wzrost wysokości przyszłego świadczenia emerytalnego.

Każdy dodatkowy rok pracy po osiągnięciu ustawowego wieku emerytalnego ma istotne znaczenie dla poziomu emerytury. Należy jednak pamiętać, że nie wszystkie formy zatrudnienia stanowią podstawę do obowiązkowego naliczania składek emerytalnych.

DEMOGRAFICZNE TŁO PROBLEMU

02

Udział osób w wieku 60+ w strukturze społeczeństwa Polski dynamicznie rośnie - i trend ten jest nieodwracalny. Wraz z postępującą depopulacją, o której szerzej pisaliśmy w marcowym raporcie, Polska staje się jednym z najszybciej starzejących się społeczeństw w Unii Europejskiej. Tymczasem **nadal w Polsce obowiązuje jeden z najniższych powszechnych wieków emerytalnych w Europie**, przy czym wiek ten - bez uzasadnienia - różni się dla kobiet i mężczyzn.

To zjawisko jest nieadekwatne do obecnej sytuacji demograficznej kraju i prowadzi bezpośrednio do **wzrostu ubóstwa emerytalnego Polaków**. Jego skutki - takie jak izolacja, samotność oraz rosnące nierówności społeczne - są już dziś wyraźnie widoczne, a w przyszłości będą jeszcze bardziej odczuwalne.

Z punktu widzenia rozwoju gospodarczego Polski, masowe wycofywanie się z rynku pracy osób w wieku 60/65 lat oznacza niewykorzystany potencjał ludzki, intelektualny i społeczny, przy jednoczesnym wzroście kosztów zobowiązań emerytalnych i nasilającym się niedoborze pracowników.

WYDŁUŻENIE ŻYCIA - NOWE WYZWANIA

03

Coraz więcej osób, osiągających wiek emerytalny, ma przed sobą perspektywę dalszych 20, a nawet 30 lat życia. Dłuższe życie w coraz lepszym zdrowiu oraz zmiany w strukturze wiekowej społeczeństwa stanowią ogromne **wyzwanie dla adekwatności finansowej systemu emerytalnego i ochrony zdrowia.**

Wydłużony czas życia oznacza dłuższy okres pobierania świadczeń oraz rosnące potrzeby opiekuńcze - zarówno w zakresie usług medycznych, jak i długoterminowej opieki. To wszystko wymaga trwałych rozwiązań, które pozwolą pogodzić rosnące wydatki publiczne z koniecznością utrzymania stabilności finansów państwa.

POLSKI SYSTEM EMERYTALNY WYMAGA ZMIAN

04

Obecny system emerytalny nie odpowiada na wyzwania wynikające z trendów demograficznych. Co więcej, świadomość emerytalna społeczeństwa wciąż pozostaje na niskim poziomie. W tej sytuacji konieczne są racjonalne, długofalowe działania, które poprawią zarówno osobiste bezpieczeństwo finansowe obywateli, jak i stabilność finansową kraju.

Po pierwsze - warto jednak przypomnieć, że przejście na emeryturę po osiągnięciu ustawowego wieku (60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn) jest **uprawnieniem**, a nie **obowiązkiem**. Mimo to, ponad 90% Polaków przechodzi na emeryturę tuż po osiągnięciu tego wieku lub w ciągu 12 miesięcy od jego przekroczenia. Dlatego też w niniejszym opracowaniu chcemy pokazać, a być może przypomnieć, że każdy dodatkowy rok aktywności zawodowej wpływa na wyższą wartość świadczenia emerytalnego w przyszłości.

Po drugie - dalsza aktywność zawodowa po osiągnięciu wieku emerytalnego **bezpośrednio wpływa na wysokość świadczenia emerytalnego**. Składki odprowadzane przez kolejne miesiące i lata powiększają kapitał emerytalny, który corocznie jest waloryzowany przez ZUS. Jednocześnie, opóźnienie momentu przejścia na emeryturę powoduje skrócenie prognozowanego okresu jej pobierania, co także podnosi miesięczne świadczenie.

Efekt? Już **każdy dodatkowy rok pracy** może zwiększyć przyszłą emeryturę nawet **o kilka, kilkanaście, nawet do kilkudziesięciu p.p.**

SYMULACJE - KONKRETNE KORZYŚCI Z DŁUŻSZEJ PRACY

05

Aby zobrazować wpływ dłuższej aktywności zawodowej na wysokość świadczenia emerytalnego, przygotowaliśmy **symulację** dla trzech reprezentatywnych profili zawodowych, zróżnicowanych pod względem ścieżki kariery i poziomu zarobków.

- ✓ **Nauczyciela/nauczycielki** zarabiającej około 20% mniej niż średnia krajowa (mediana)
- ✓ **Specjalisty/specjalistki** zatrudnionej w sektorze prywatnym, otrzymującej przeciętne wynagrodzenie krajowe
- ✓ **Portiera/ekspedientki** otrzymującej wynagrodzenie na poziomie ustawowego minimum

| Założenia

Kalkulacje zostały przygotowane łącznie dla kobiet i mężczyzn. Choć tablice dalszego trwania życia tworzone są osobno dla każdej płci (ze względu na różnice w średniej długości życia), to ZUS stosuje w praktyce do wyliczania emerytury te same tablice dla wszystkich, a więc wyniki dla 65-latków i 65-latek przy innych czynnikach niezmiennych będą identyczne. Dla każdego profilu przeanalizowano scenariusze przejścia na emeryturę w różnych momentach życia: **dla kobiet - w wieku 60, 61 i 62 lat**, oraz **dla kobiet i mężczyzn - w wieku 65, 67 i 70 lat**. Celem symulacji jest przedstawienie jak każdy dodatkowy rok pracy wpływa na wysokość przyszłego świadczenia emerytalnego - z uwzględnieniem wzrastającej oczekiwanej długości życia.

Analiza została uproszczona poprzez pominięcie wpływu inflacji oraz środków zgromadzonych w OFE. Wszystkie kwoty zostały zdyskontowane do wartości realnej w roku 2025, co pozwala na intuicyjną porównywalność wyników pomiędzy różnymi wariantami.

We wszystkich analizowanych przypadkach przyjęto, że osoba legitymuje się obecnie wiekiem lat 55, czyli zbliża się do osiągnięcia ustawowego powszechnego wieku emerytalnego i stoi przed decyzją, kiedy zakończyć aktywność zawodową. To moment, w którym wiele osób zaczyna realnie rozważać różne scenariusze przejścia na emeryturę.

| Profil 1 - **nauczyciel(ka) dyplomowana**

Pierwszy profil to osoba z pełną ścieżką zawodową w oświacie - przez całe życie pracowała jako nauczycielka, okazjonalnie dorabiając w projektach unijnych i samorządowych. Obecnie jest nauczycielką dyplomowaną w szkole podstawowej. Jej stan kont w ZUS obejmuje:

- **zwaloryzowane składki emerytalne:** 380 000 zł,
- **zwaloryzowany kapitał początkowy:** 220 000 zł,
- **środki na subkoncie ZUS:** 130 000 zł,
- **ostatni roczny poziom składek:** 15 000 zł
(odpowiadający rocznemu dochodowi na poziomie ok. 75 000 zł brutto).

Z symulacji wynika, że każdy dodatkowy rok pracy wyraźnie podnosi wysokość przyszłego miesięcznego świadczenia emerytalnego:

Wiek przejścia na emeryturę	60 lat <small>(tylko kobiety)</small>	61 lat <small>(tylko kobiety)</small>	62 lata <small>(tylko kobiety)</small>	65 lat	67 lat	70 lat
Prognozowana wysokość emerytury w momencie przyznania jako % przeciętnego wynagrodzenia	43,51%	45,73%	47,94%	55,22%	60,94%	71,17%
Prognozowana wysokość emerytury (zł)	4 473,57	4 824,69	5 186,00	6 419,94	7 412,95	9 227,73

- 01 Przejście na emeryturę **w wieku 61 lat** zamiast 60 lat oznacza wzrost emerytury o około **350 zł miesięcznie** (po zdyskontowaniu do roku 2025).
- 02 Odkładanie decyzji **do 62. roku życia** zwiększa świadczenie o **ponad 700 zł miesięcznie** względem emerytury w wieku 60 lat.
- 03 Praca **do 65. roku życia** przekłada się na wzrost emerytury o niemal **2 000 zł miesięcznie**.
- 04 Kontynuacja zatrudnienia **do 67. roku życia** oznacza wzrost świadczenia o blisko **3 000 zł miesięcznie**.
- 05 Emerytura **od 70. roku życia przekracza 9 200 zł (ponad dwukrotny wzrost)** i stanowi ponad 71% średniego wynagrodzenia.

| Profil 2 - **specjalist(k)a**

Drugi profil to osoba mieszkająca w średniej wielkości miejscowości, która przez większość dorosłego życia pracowała w prywatnej firmie jako specjalista. Jej ścieżka zawodowa była stabilna - bez dłuższych przerw, z regularnymi składkami do ZUS. Obecnie zarabia tyle, ile wynosi przeciętne wynagrodzenie w kraju. To typowy przykład osoby, która przez wiele lat pracowała w jednym miejscu, wykonując specjalistyczne zadania w sektorze usług.

Wiek przejścia na emeryturę	60 lat <small>(tylko kobiety)</small>	61 lat <small>(tylko kobiety)</small>	62 lata <small>(tylko kobiety)</small>	65 lat	67 lat	70 lat
Prognozowana wysokość emerytury w momencie przyznania jako % przeciętnego wynagrodzenia	50,71%	53,38%	56,04%	64,82%	71,71%	84,06%
Prognozowana wysokość emerytury (zł)	5 214,68	5 632,22	6 062,60	7 535,65	8 723,36	10 897,92

- 01 Praca **do 61. roku życia** zamiast zakończenia kariery w wieku 60 lat to wzrost emerytury o ponad **400 zł miesięcznie**.
- 02 Przejście na emeryturę w wieku **62 lat** zwiększa świadczenie o ok. **850 zł** względem najwcześniejszego wariantu.
- 03 Kontynuacja pracy **do 65. roku życia** oznacza emeryturę wyższą o ponad **2 300 zł miesięcznie**.
- 04 Praca **do 67. roku życia** przekłada się na wzrost świadczenia o ok. **3 500 zł** względem emerytury przyznanej w wieku 60 lat.
- 05 Odroczenie emerytury **do 70. roku życia** skutkuje świadczeniem w wysokości niemal **11 000 zł**, co odpowiada 84% przeciętnego wynagrodzenia.

| Profil 3 - portier/ekspedientka

Trzeci profil to osoba pracująca obecnie jako portier(ka) lub ekspedient(ka), otrzymująca wynagrodzenie na poziomie płacy minimalnej. W jej historii zawodowej zdarzały się przerwy w zatrudnieniu - spowodowane np. trudną sytuacją życiową, opieką nad bliskimi czy brakiem stabilnej pracy. Choć przepracowała wiele lat, nie miała możliwości regularnego odkładania składek w pełnym wymiarze. To przykład osoby, która zbliża się do wieku emerytalnego ze średnim kapitałem emerytalnym.

Wiek przejścia na emeryturę	60 lat <small>(tylko kobiety)</small>	61 lat <small>(tylko kobiety)</small>	62 lata <small>(tylko kobiety)</small>	65 lat	67 lat	70 lat
Prognozowana wysokość emerytury w momencie przyznania jako % przeciętnego wynagrodzenia	21,1%	22,32%	23,53%	27,57%	30,74%	36,43%
Prognozowana wysokość emerytury (zł)	2 169,87	2 354,58	2 545,89	3 204,9	3 739,24	4 722,57

- 01 Praca **do 61. roku życia** zwiększa emeryturę o ok. **185 zł miesięcznie** w porównaniu do przejścia na emeryturę w wieku 60 lat.
- 02 Odroczenie decyzji **do 62. roku życia** oznacza wzrost świadczenia o blisko **380 zł miesięcznie** względem najwcześniejszego wariantu.
- 03 Kontynuacja pracy **do 65. roku życia** podnosi emeryturę o ponad **1 000 zł miesięcznie**.
- 04 Praca **do 67. roku życia** daje świadczenie wyższe o ok. **1 570 zł** względem emerytury od 60. roku życia.
- 05 Odłożenie emerytury **do 70. roku życia** skutkuje świadczeniem przekraczającym **4 700 zł**, co stanowi ponad 36% przeciętnego wynagrodzenia.

PODSUMOWANIE

06

Jak pokazują przytoczone przykłady, **każdy dodatkowy rok pracy po osiągnięciu wieku emerytalnego przekłada się na wzrost kapitału emerytalnego i wyższą emeryturę**. Dotyczy to wszystkich osób, które decydują się przedłużyć swoją aktywność zawodową - niezależnie od poziomu zarobków. Wyliczenia jasno pokazują, że to się po prostu opłaca.

Obecnie stan zdrowia osób w wieku 60+ nie jest barierą dla dłuższej aktywności zawodowej. Potrzebne są natomiast zmiany systemowe - przede wszystkim w zakresie podejścia do aktywizacji zawodowej osób starszych. Konieczne jest wsparcie ich powrotu na rynek pracy, wprowadzenie odpowiednich zachęt oraz edukacja dotycząca korzyści płynących z dłuższego pozostawania w zatrudnieniu.

Kluczowa jest jednak zmiana paradygmatu myślenia:

- ✓ od modelu opartego na wzroście populacji do akceptacji realiów starzejącego się społeczeństwa,
- ✓ od biernego starzenia się do aktywnego starzenia się (ang. active aging),
- ✓ od postrzegania starzenia jako „kryzysu demograficznego” do traktowania go jako „szansy demograficznej”.

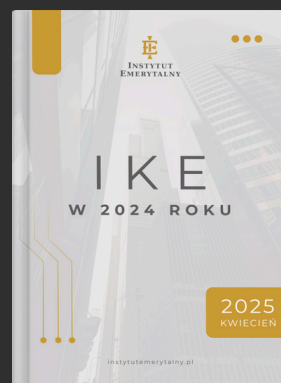
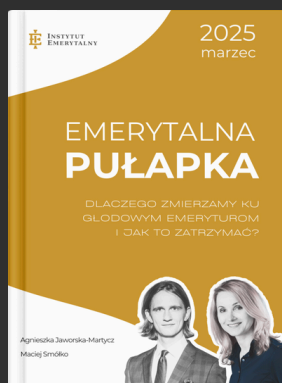
Zmiany demograficzne oraz wydłużająca się długość życia otwierają przed nami nowe możliwości. Rosnące **zapotrzebowanie na innowacyjne rozwiązania w obszarze ochrony zdrowia, rehabilitacji, usług opiekuńczych, technologii wspierających samodzielność osób starszych czy infrastruktury mieszkaniowej** przystosowanej do ich potrzeb stwarza nowe perspektywy dla rynku pracy, przedsiębiorczości i polityki społecznej.

Wymaga to także **odejścia od tradycyjnego, trójfazowego modelu życia** - edukacja, praca, emerytura - **na rzecz bardziej elastycznego i inkluzywnego podejścia, które uwzględnia długowieczność w całym cyklu życia człowieka**.

Oczekując na niezbędne zmiany w polityce państwa, już dziś powinniśmy wspólnie promować, motywować i inspirować społeczeństwo do jak najdłuższej aktywności zawodowej. To kierunek, który przyniesie korzyści wszystkim - państwu, gospodarce, instytucjom publicznym i prywatnym, a przede wszystkim całemu społeczeństwu.

Dziękujemy za zapoznanie się z naszym Raportem. Mamy nadzieję, że jego lektura była dla Państwa ciekawa i użyteczna. W razie dodatkowych pytań zapraszamy do kontaktu.

W TYM ROKU UKAZAŁY SIĘ RÓWNIEŻ:



KONTAKT

Instytut Emerytalny sp. z o.o.

Solec 38/204
00-394 Warszawa

www.instytutemerytalny.pl
biuro@instytutemerytalny.pl