

Czy zasady wciąż się liczą?

O odpowiedzialności w finansach i codziennych decyzjach

Raport o polskim społeczeństwie na podstawie badania SW Research
na zlecenie KRUK S.A.



SPIS

TREŚCI

Czas docenić odpowiedzialność	2
01. Ile kosztuje nas trzymanie się zasad?	3
02. Gorszy miesiąc nie definiuje naszej sytuacji finansowej	6
03. Nie czekamy, aż finanse ułożą się same	10
04. Gdy wydawanie staje się częścią codzienności, potrafimy powiedzieć: „stop”	17
05. Rezygnujemy z przyjemności, ale nie z odpowiedzialności	22
06. Miesiąc po miesiącu robimy to, co trzeba	27
Słowo na koniec	33
O badaniu. Metodologia	35

Czas docenić odpowiedzialność

Szanowni Państwo,

w debacie publicznej częściej mówimy o problemach finansowych niż o odpowiedzialności, która pozwala ich unikać. Tymczasem każdego dnia miliony osób dotrzymują zobowiązań, planują swoje wydatki i podejmują rozsądne decyzje, które budują stabilność ich rodzin, firm i całej gospodarki.

W tym raporcie postanowiliśmy przyjrzeć się właśnie tym postawom. Sprawdziliśmy, jak Polacy rozumieją odpowiedzialność finansową, jakie emocje się z nią wiążą oraz czy osoby kierujące się takimi zasadami czują się dostrzegane i doceniane.

Wyniki badania pokazują, że odpowiedzialność finansowa pozostaje jedną z ważniejszych wartości w życiu społecznym. Jednocześnie odsłaniają interesujące różnice między grupami wiekowymi, poziomami dochodów i doświadczeniami życiowymi, pozwalając lepiej zrozumieć nasze codzienne decyzje dotyczące gospodarowania własnymi pieniędzmi.

Zachęcam Państwa do lektury raportu. To opowieść nie tylko o finansach, ale także o zaufaniu, konsekwencji i zasadach, które pomagają budować finansową równowagę. A przede wszystkim o ludziach, którzy każdego dnia pokazują, że odpowiedzialność naprawdę się ceni. Wierzymy, że o wiele skuteczniej buduje się rzetelność i odpowiedzialne postawy finansowe poprzez promowanie dobrych wzorców czy po prostu zauważanie i docenianie odpowiedzialnych postaw i zachowań.

To nasz ogromny kapitał społeczny, z którego korzystamy wszyscy.



Tomasz Ignaczak

**Dyrektor Generalny
KRUK S.A.**



01



Ile kosztuje nas trzymanie się zasad?

Każdego miesiąca podejmujemy decyzje, których często nikt poza nami nie widzi. Zdecydowana większość z nas opłaca rachunki. Zdarza się, że wymaga to odłożenia większych zakupów w czasie, rezygnacji z przyjemności i znalezienia rozwiązań, kiedy nasz budżet nie wystarcza na wszystko. Czasem przychodzi nam to naturalnie, innym razem kosztuje sporo wysiłku, stresu i wyrzeczeń.

Wielu z nas stara się zadbać o opłacenie wszystkich swoich rachunków. Pilnujemy zobowiązań, próbujemy odzyskać równowagę finansową i to, co dla nas ważne, stawiamy ponad chwilowe zachcianki.

Z raportu dowiesz się:

- ➔ co pomaga nam trzymać się finansowych zasad, nawet gdy nie jest łatwo?
- ➔ które decyzje i zobowiązania wymagają od nas największego wysiłku?
- ➔ jakie emocje stoją za rezygnacją z przyjemności, oszczędzaniem i regulowaniem należności?
- ➔ czy potrafimy docenić tych, którzy każdego dnia czują się odpowiedzialni za swoje finanse?

W ważnych sprawach mówimy jednym głosem

Możemy się różnić w podejmowaniu codziennych decyzji, ale w podstawowych kwestiach jesteśmy wyjątkowo zgodni. Wiemy, że cudzą własność należy szanować, pożyczone pieniądze trzeba oddać, a własnej korzyści nie powinno się budować kosztem innych.

Potwierdzają to wyniki naszego raportu:

93%

badanych Polaków szanuje cudzą własność



91%

respondentów uznaje pożyczone pieniądze za zobowiązanie



90%

ankietowanych odrzuca wzbogacanie się cudzym kosztem



Łączy nas szacunek dla postępowania fair.

Polacy cenią uczciwość i odpowiedzialność finansową

Kiedy ktoś stara się odpowiedzialnie podchodzić do pieniędzy, dostrzegamy w tym coś więcej niż zwykłe wywiązywanie się z obowiązków. Taka postawa może nam mówić, że tej osobie można zaufać i na niej polegać.

Jakie emocje budzi w naszym społeczeństwie uczciwe i odpowiedzialne podejście do finansów?



Możliwość wyboru wielu odpowiedzi | Dane w % N=1022

Na odpowiedzialne podejście do finansów reagujemy **szacunkiem** – wskazuje go ok. **65% Polaków**. Ponad połowa badanych odczuwa **zaufanie (54%)**, a ok. **42% – uznanie**.

U co trzeciej osoby pojawia się również **nadzieja, że ludzie potrafią postępować fair (33%)**, a niemal tyle samo badanych odczuwa większe **poczucie bezpieczeństwa (32%)**.

Negatywne reakcje pozostają na marginesie. Podejrzliwość wskazuje **4,5% badanych osób**, obojętność **4%**, a pogardę zaledwie **3%**.

To naprawdę budujący obraz. Jako społeczeństwo zauważamy uczciwe postawy i odpowiadamy na nie tym, co najmocniej łączy ludzi – zaufaniem.

02



Gorszy miesiąc nie definiuje naszej sytuacji finansowej

Finansowa codzienność nie zawsze przebiega zgodnie z planem. Stałe opłaty, raty, rachunki... Zdarzają się też niespodziewane wydatki, które potrafią zachwiać budżetem. Dane pokazują jednak, że nawet wtedy nie tracimy szerszej perspektywy – w szczególności gdy dysponujemy minimum średnimi dochodami, które dają większe poczucie bezpieczeństwa.

Trudność traktujemy jak moment, z którym można sobie poradzić, a nie jak ocenę całej naszej sytuacji.

↘ Codziennność bierzemy na siebie

Tylko ok. **8% badanych Polaków** nie ma żadnych stałych zobowiązań finansowych. Dla większości z nas rachunki, opłaty i raty są naturalną częścią życia. Opłacenie ich wymaga regularności, planowania i odpowiedzialnych decyzji.

↘ Trudniejszy moment to jeszcze nie kryzys

Co piąty badany miał w ciągu ostatnich 12 miesięcy* problem z terminowym regulowaniem zobowiązań. Aż **67%** osób z tej grupy uznało jednak swoje trudności za przejściowe. Gorszy miesiąc może zachwiać równowagą, ale nie odbiera nam przekonania, że można ją odzyskać.

↘ Patrzymy na całość, nie na jedno potknięcie

Mimo codziennych obciążeń **47% badanych Polaków** dobrze lub bardzo dobrze ocenia swoją sytuację finansową. Dostrzegamy problemy, ale nie pozwalamy, by jeden trudniejszy moment przesłonił nam cały obraz.

* od daty badania 05.2026

Najpierw dbamy o codzienność

To, na co regularnie przeznaczamy pieniądze, wiele mówi o naszych priorytetach. Na pierwszym miejscu nie znajdują się wielkie zakupy ani dalekosiężne plany, lecz rzeczy, dzięki którym każdy dzień może toczyć się swoim rytmem: kontakt ze światem, utrzymanie domu i poczucie bezpieczeństwa.

Tylko niespełna **8% badanych Polaków** nie ma żadnych stałych zobowiązań finansowych. Do tej grupy należą głównie osoby w wieku 18-24, które wciąż otrzymują wsparcie finansowe od rodziców, a także seniorzy, którym pomagają dorosłe dzieci.

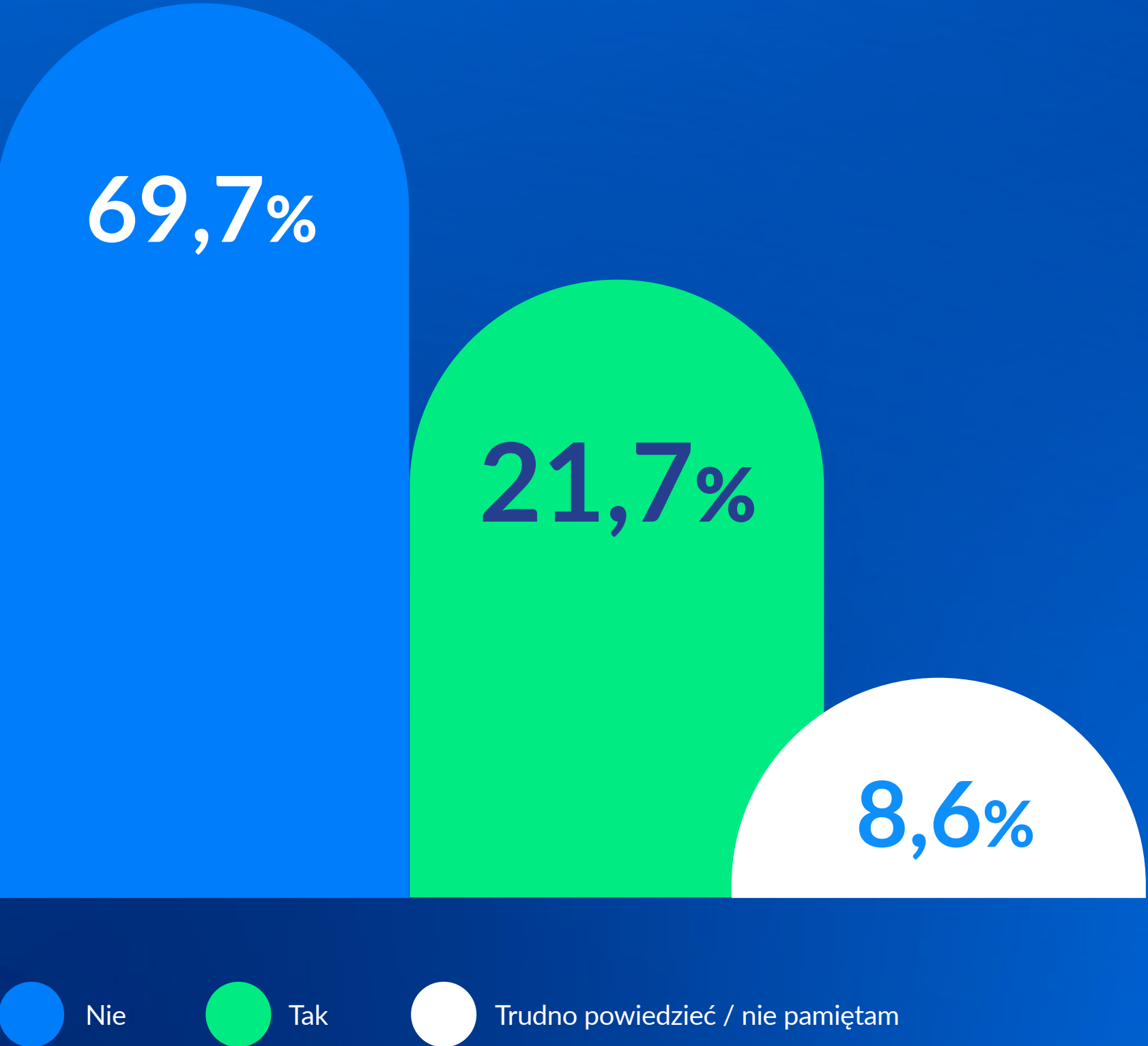
Jakie stałe zobowiązania mają Polacy?



Możliwość wyboru wielu odpowiedzi | Dane w % N=1022

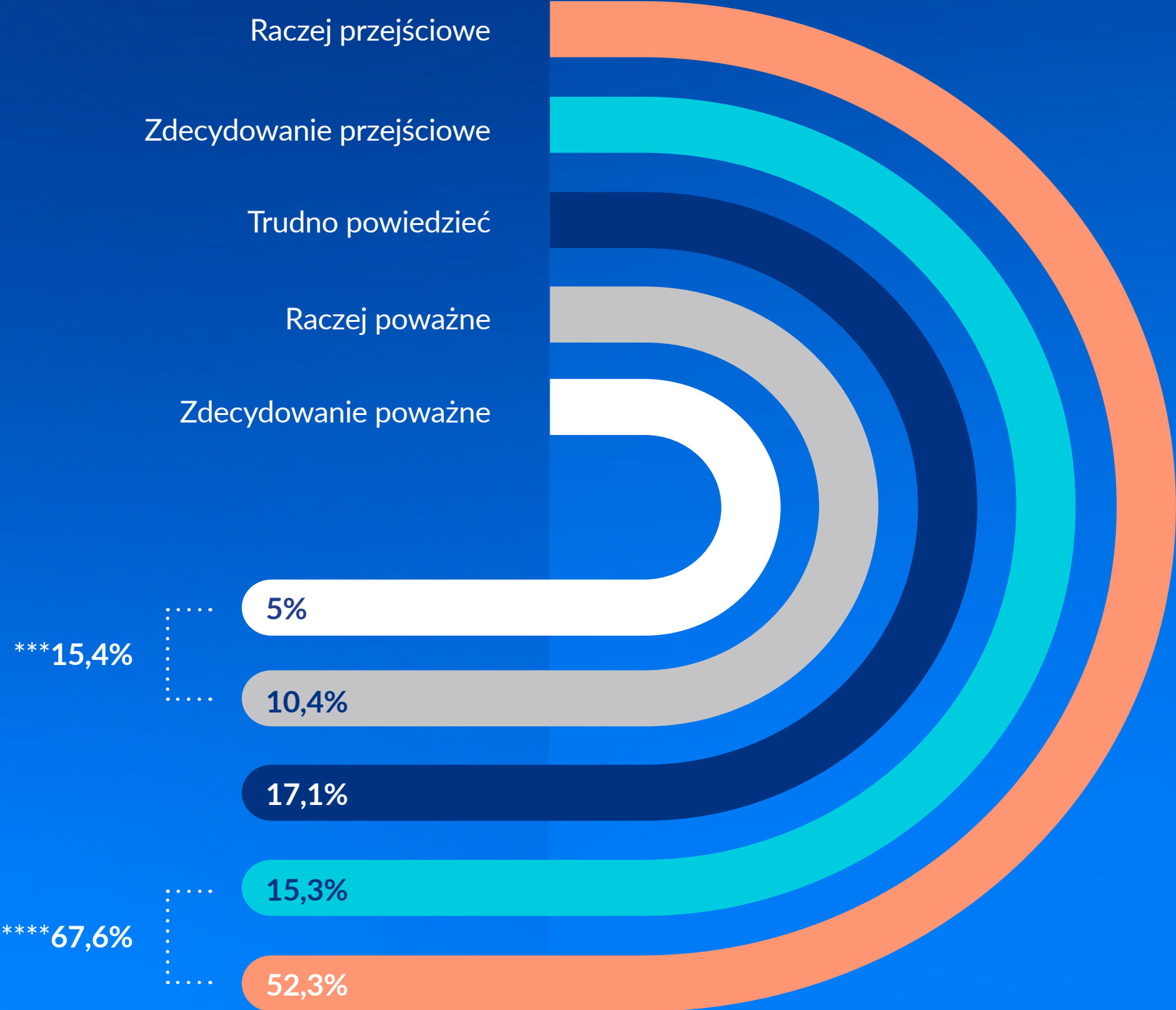
Problemy finansowe – najczęściej przejściowe

Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy* zdarzyło się Polakom mieć trudności z terminowym opłaceniem rachunków lub innych zobowiązań finansowych?



Niemal **co czwarty badany Polak** miał trudności w opłacaniu zobowiązań.

Czy były to raczej trudności przejściowe, czy poważniejsze problemy finansowe?***



Możliwość wyboru wielu odpowiedzi | Dane w % | N=1022

* Od daty badania 05.2026

** Pytanie zadawane jedynie osobom, które w ciągu ostatnich 12 miesięcy miały trudności z terminowym opłaceniem rachunków; N=222

*** B2B – odsetek osób, które uznały problem za poważny

**** T2B – odsetek osób, które uznały problem za przejściowy

Własne finanse?

Raczej pozytywnie

Mimo że rachunki i inne zobowiązania finansowe potrafią nas czasem zaskoczyć, większość badanych Polaków patrzy na swoją sytuację finansową ze spokojem.

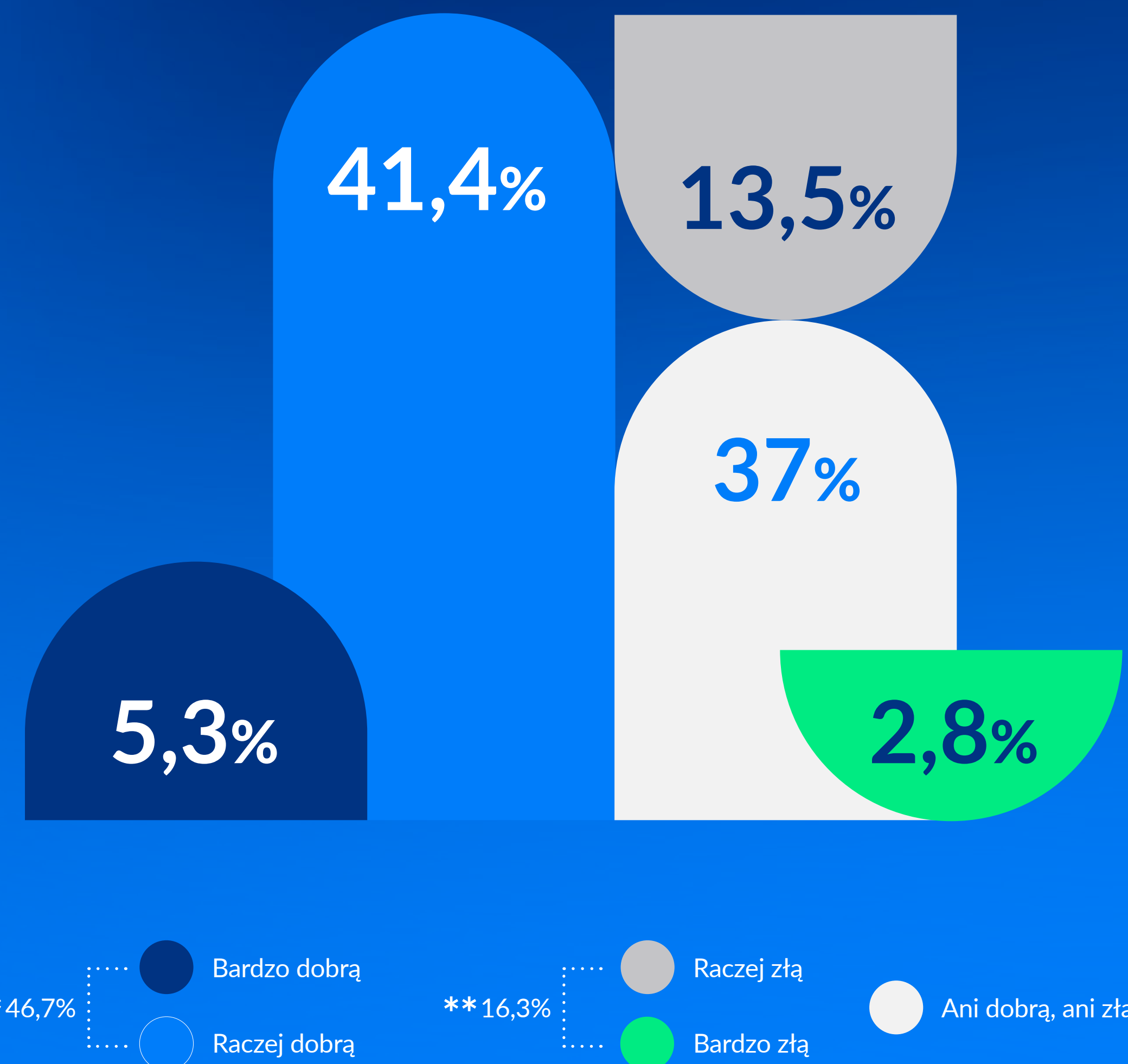
Niemal **47%** ocenia ją pozytywnie, a **37%** neutralnie. Dla **16%** badanych codzienność wygląda jednak inaczej – trudna sytuacja oznacza większy wysiłek i wyrzeczenia, by nadal wywiązywać się ze swoich zobowiązań.

Dane w % N=1022

* T2B – suma odsetka osób, które wybrały „Bardzo dobrą” lub „Raczej dobrą”

** B2B – suma odsetka osób, które wybrały „Bardzo złą” lub „Raczej złą”

Jak badani Polacy oceniają swoją sytuację finansową?



03



Nie czekamy, aż finanse ułożą się same

Odpowiedzialne decyzje rzadko są dostrzegane i doceniane. Na co dzień nie zastanawiamy się nad nimi, bo dla wielu są one czymś naturalnym. To, co konieczne, opłacamy zwykle w pierwszej kolejności. Inne wydatki możemy odłożyć w czasie lub z nich zrezygnować.

Właśnie z takich małych wyborów powstaje finansowa stabilność. Nie jest dziełem przypadku – **budujemy ją sami, krok po kroku.**

⤵ Najpierw chronimy to, co najważniejsze

Kiedy budżet nie pozwala na wszystko, potrafimy ustalić priorytety. W pierwszej kolejności zabezpieczamy dom: opłacamy mieszkanie, rachunki i raty. Nawet w trudniejszym momencie wiemy, które wydatki nie mogą czekać.

⤵ Umiemy powiedzieć: „nie teraz”

Ponad **70% badanych Polaków** odłożyło większy zakup, zrezygnowało z przyjemności albo wybrało odłożenie zakupu w czasie i zaoszczędzenie zamiast zaciągnięcia pożyczki. Nie porzucamy swoich planów – po prostu przesuwamy je na moment, w którym będą sprzyjać naszej finansowej równowadze.

⤵ Stabilność wyniku z zasad

Niemal wszyscy mamy własne zasady finansowe – tylko niespełna **4% badanych** deklaruje, że nie kieruje się żadnymi. Odkładamy pieniądze, budujemy poduszkę finansową, kupujemy to, czego naprawdę potrzebujemy i pilnujemy budżetu.

Finansowa stabilność nie zaczyna się od jednej wielkiej decyzji. Powstaje każdego dnia – za każdym razem, gdy wybieramy rozsądek, bezpieczeństwo i spokój na przyszłość.

Gdy nie starcza na wszystko, wiemy, co jest ważne

Co ankietowani opłaciliby w pierwszej kolejności, gdyby mieli ograniczony budżet i nie mogliby opłacić wszystkiego od razu?



Im niższy wynik, tym wyższy priorytet.

Sortowanie wg częstości wskazań na pierwszym miejscu. Średnia rang to średnie wskazanie w rankingu, im średnia jest mniejsza, tym częściej dane rozwiązanie było na pierwszym miejscu

Dane w % | N=1022

Kiedy nie da się opłacić wszystkiego od razu, potrafimy właściwie ustawić priorytety

Większość Polaków potrafi podejmować rozsądne decyzje. W pierwszej kolejności dbamy o sprawy najważniejsze: mieszkanie, raty oraz podstawowe rachunki. Wydatki związane z rozrywką, subskrypcjami czy zakupami na raty potrafimy odłożyć na później.

To pokazuje, że odpowiedzialność finansowa nie polega na unikaniu trudności, ale na umiejętnym radzeniu sobie z nimi. Nawet w bardziej wymagających momentach wielu z nas potrafi zachować kontrolę nad budżetem i zadbać o finansowe bezpieczeństwo swoje oraz swoich bliskich.

Warto jednak pamiętać, że także zobowiązania odkładane na później wymagają uwagi. Choć w sytuacji ograniczonego budżetu naturalnie ustępują miejsca najbardziej pilnym opłatom, to właśnie zaległe płatności często mogą być przyczyną powstania długów. Dlatego pozytywnym sygnałem jest to, że – jak pokazuje badanie Indeksów finansowych – spłata przeterminowanych zobowiązań znajduje się wysoko na liście finansowych priorytetów. To kolejny dowód na to, że odpowiedzialne podejście do finansów jest dla wielu Polaków ważne.*

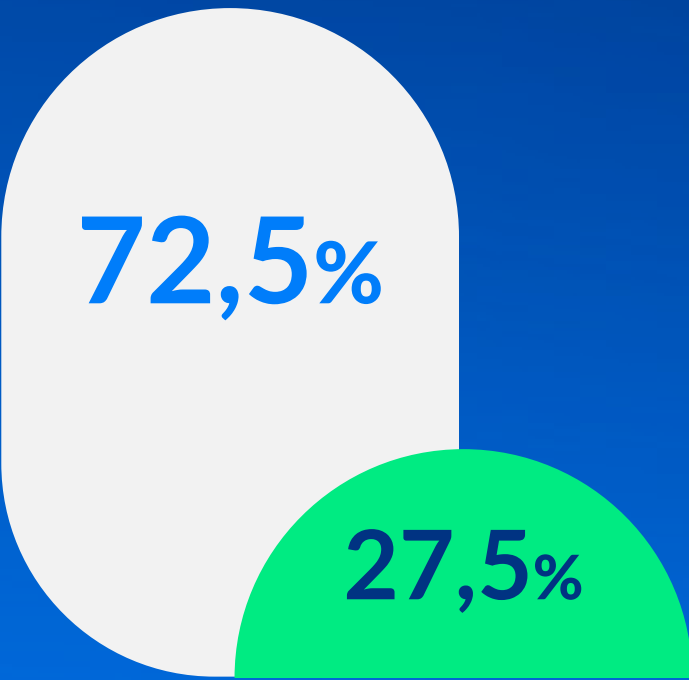


Tomasz Ignaczak
Dyrektor Generalny
KRUK S.A.

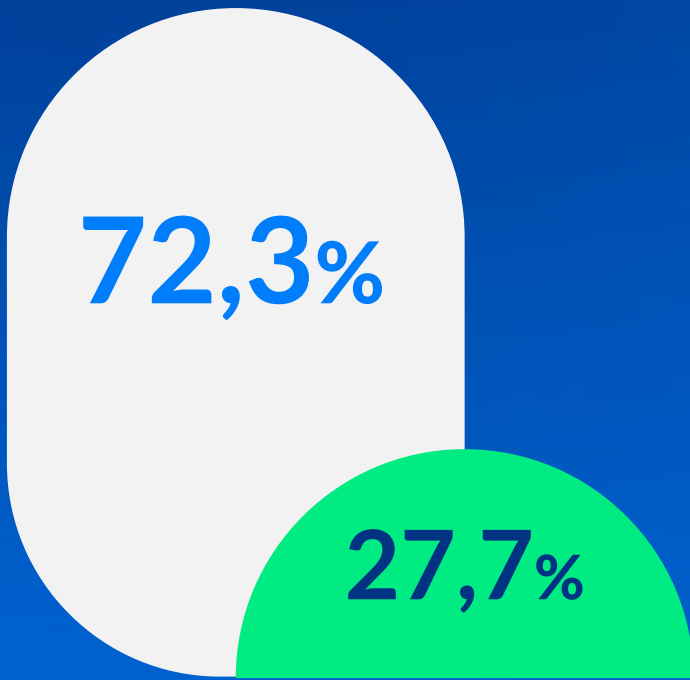
* <https://pl.kruk.eu/dla-prasy/edukacja-finansowa%20%7C%20kruk%20s.a.>

Potrafimy odłożyć przyjemność na później

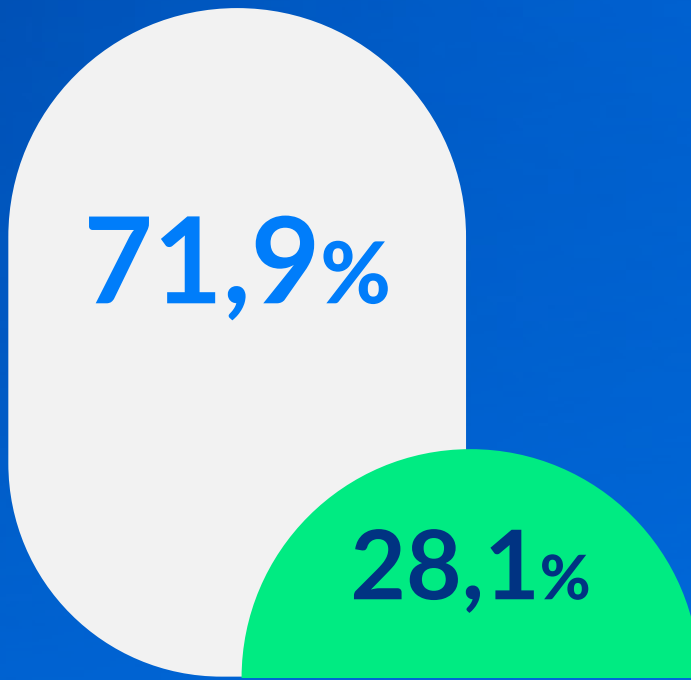
Jakie decyzje podejmowali Polacy w ostatnich 12 miesiącach? *



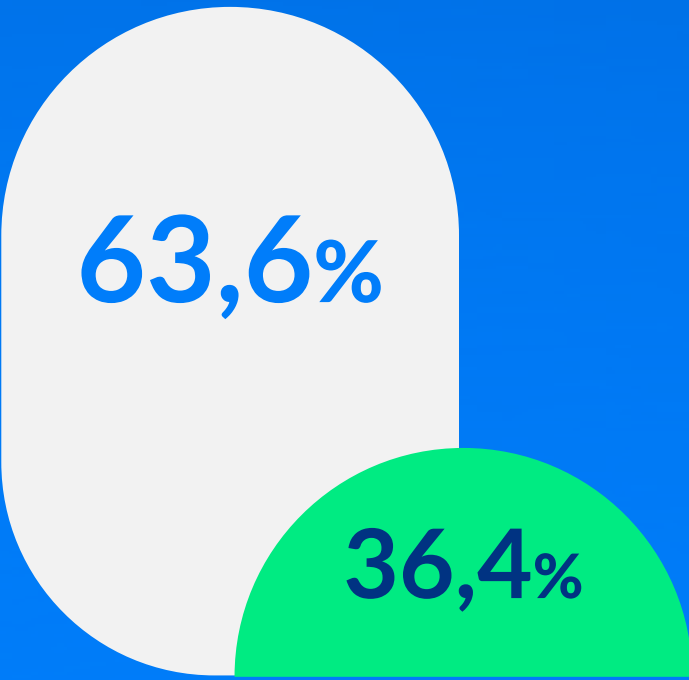
Odkładanie większego zakupu, aż będzie nas na niego stać



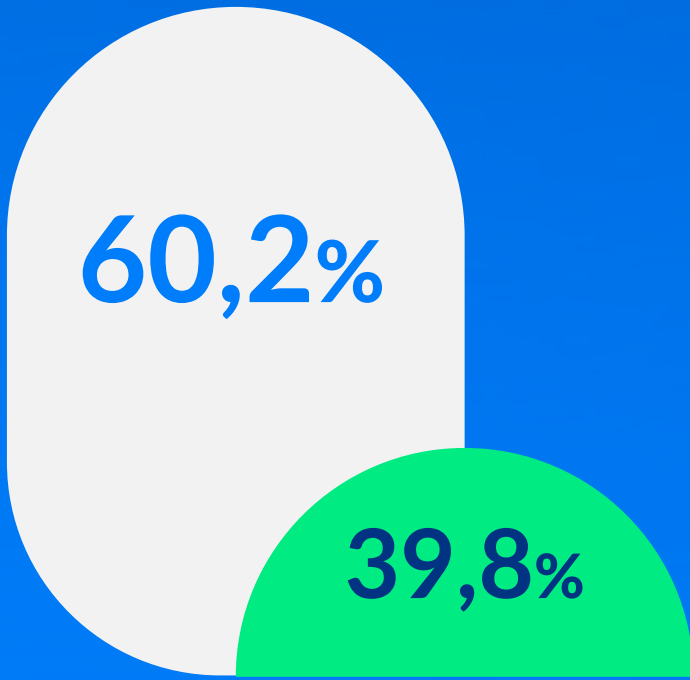
Rezygnacja z zakupów dla przyjemności, żeby odłożyć pieniądze na ważniejszy cel



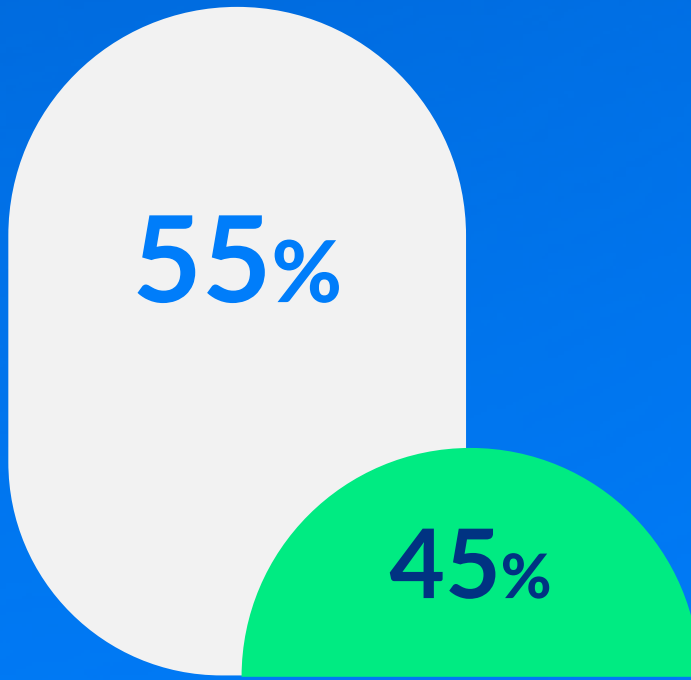
Oszczędzanie na zakup zamiast pożyczki lub zakupu na raty



Ograniczanie wyjazdów i rozrywek z powodów finansowych



Rezygnacja z bieżących przyjemności na rzecz opłacenia zobowiązań



Rezygnacja z wakacji lub wyjazdu z powodu bieżących zobowiązań



* Od daty badania 05.2026
Dane w % | N=1022

Cierpliwość mamy dobrze policzoną

Najczęściej nie rezygnujemy z planów na dobre. Po prostu odkładamy je do momentu, w którym możemy zrealizować je bez naruszania finansowej równowagi.

Aż **72,5%** badanych odłożyło większy zakup, dopóki nie było ich na niego stać. Około **72%** zrezygnowało z zakupów dla przyjemności, aby przeznaczyć pieniądze na ważniejszy cel, a **72%** zdecydowało się oszczędzać zamiast korzystać z pożyczki lub kupować na raty.

Rozsądek widać także w codziennych wyborach. Blisko **64%** ograniczyło wyjścia i rozrywkę z powodów finansowych, a **60%** zrezygnowało z bieżących przyjemności, aby opłacić zobowiązania. **55%** odpuściło natomiast wakacje lub wyjazd ze względu na aktualne płatności.

Potrafimy ustawić potrzeby i plany w odpowiedniej kolejności. Zamiast realizować je za wszelką cenę, dajemy sobie czas i chronimy finansową równowagę.

*Jak pokazują wyniki badania, wiele osób potrafi odłożyć zakup, zrezygnować z przyjemności albo ograniczyć wyjścia i wydatki, jeśli wymaga tego ich sytuacja finansowa. Możemy widzieć w tym odpowiedzialność, zdolność przewidywania konsekwencji i odraczania gratyfikacji. **Dojrzałość finansowa nie polega na tym, że niczego nie pragniemy, lecz na tym, że potrafimy odróżnić chwilową zachciankę od rzeczywistej potrzeby i nie podejmujemy decyzji wyłącznie pod wpływem emocji.***

*Nie każde ograniczenie wydatków jest jednak swobodnym i dojrzałym wyborem. Czasami rezygnacja wynika nie z samokontroli, ale z konieczności. Dla osoby, która ma niewielki margines bezpieczeństwa finansowego, odłożenie zakupu czy rezygnacja z wyjazdu mogą być jedynym sposobem na opłacenie podstawowych zobowiązań. **Badania nad psychologią niedoboru pokazują, że ciągłe myślenie o brakujących pieniądzach może obciążać uwagę i utrudniać podejmowanie decyzji.***

Te wyniki badania mówią więc zarówno o rozsądku wielu Polaków, jak i o wysiłku, który wkładają w utrzymanie finansowej równowagi.



Magdalena Chorzevska
Psycholożka i psychoterapeutka



Dr hab.
Tomasz Marcysiak
Socjolog

Jak do finansów podchodzą kobiety, a jak mężczyźni?

W każdej z analizowanych kategorii postaw to kobiety częściej deklarują ostrożne zachowania finansowe. Różnice pomiędzy tym co deklarują mężczyźni nie są jednak dalece odbiegające. Wynika z tego, że mamy do czynienia nie tyle z „kobiecy” i „męskim” modelem gospodarowania pieniędzmi, ile z powszechną normą ostrożności finansowej, która u kobiet jest po prostu nieco silniejsza.

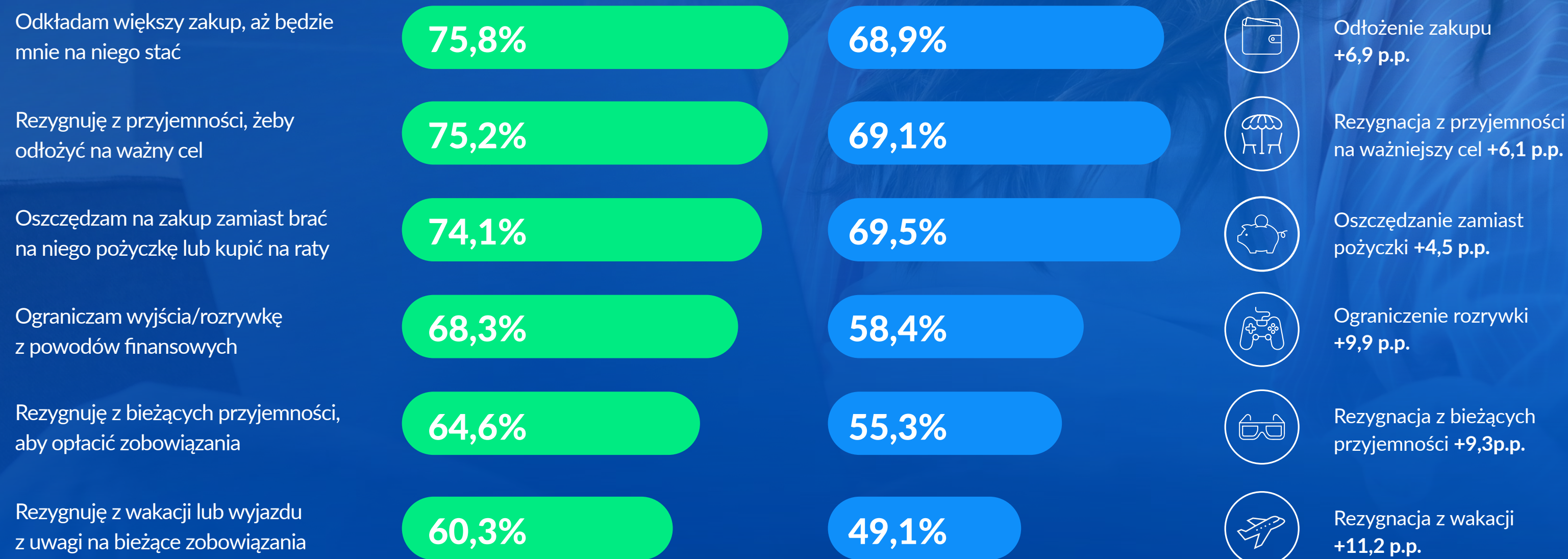
Najmniejsza rozbieżność dotyczy decyzji o oszczędzaniu zamiast uwikłania się w zobowiązania wynikające z zaciągnięcia kredytu – tu różnica wynosi zaledwie **4,6 pkt proc.** Tymczasem największa różnica w deklaracjach pojawia się tam, gdzie odpowiedzialność za domowy budżet wymaga rezygnacji z wakacji lub wyjazdu – **60,3%** kobiet wobec **49,1%** mężczyzn, co daje ponad **11 pkt proc.** różnicy. Wynik ten może wskazywać, że kobiety częściej deklarują gotowość do podejmowania konkretnych wyrzeczeń, jeśli służą one zachowaniu bezpieczeństwa finansowego gospodarstwa domowego. Sądzę, że taki wynik może zachwiać stereotypem płci, gdzie to kobiety bardziej niż mężczyźni są podatne na bodźce konsumpcyjne i nieplanowane wydatki. W tym przypadku to właśnie kobiety częściej deklarują gotowość do rezygnacji z konsumpcji na rzecz finansowej stabilności.

Wyniki badań można więc odczytać jako sygnał, że odpowiedzialność za bezpieczeństwo finansowe gospodarstwa domowego coraz mniej różnicuje płć, choć kobiety nadal częściej deklarują gotowość poniesienia jej kosztu w postaci rezygnacji z własnej konsumpcji.

Różnice w podejściu do finansów zależnie od płci

Kobiety
N=537

Mężczyźni
N=485



Nie zdajemy się na przypadek. Mamy swoje zasady

Spokój finansowy nie pojawia się po opłaceniu w danym miesiącu wszystkich zobowiązań finansowych bez większego wysiłku. Budujemy go każdego dnia: odkładamy pieniądze, zastanawiamy się zanim pójdziemy na zakupy – szczególnie te wymagające wydania większej kwoty – i pilnujemy granic własnego budżetu.

Aż **96%** badanych deklaruje, że kieruje się w finansach konkretnymi zasadami.

Każdy z nas ma inną sytuację finansową, co powoduje, że mamy różne możliwości.

Łączy nas jednak przekonanie, że warto patrzeć w przyszłość dalej, niż tylko z myślą o kolejnym przychodzie: wypłacie, rencie czy emeryturze.

TOP 4 zasad, które trzymają nasze finanse w ryzach



Odkładamy małe kwoty, ale regularnie



Budujemy poduszkę finansową



Planujemy i kontrolujemy budżet



Kupujemy tylko to, czego potrzebujemy

04



Gdy wydawanie staje się częścią codzienności, potrafimy powiedzieć: „stop”

Żyjemy w świecie, w którym łatwo poczuć, że ciągle powinniśmy mieć więcej, kupować szybciej i nie odstawać od innych. Finansowa odpowiedzialność oznacza dziś nie tylko pilnowanie rachunków. To także umiejętność stawiania granic własnym pokusom zakupowym, a tym samym wydatkom.

Dane pokazują, że presję tzw. konsumpcjonizmu odczuwa większość z nas. Ważne jest jednak to, że mimo niej nadal potrafimy rezygnować, odkładać plany i chronić domowy budżet.

Presja rośnie, rozsądek zostaje

Niemal **62%** badanych uważa, że ludzie czują dziś presję, aby wydawać więcej, niż mogą sobie pozwolić. Nieco częściej dostrzegają ją kobiety – **65%** wobec **59%** mężczyzn.

Te wyniki pokazują skalę wyzwania, z którym mierzymy się każdego dnia. Pokazują także coś więcej – to, że umiejętność stawiania granic staje się dziś jedną z najważniejszych finansowych kompetencji.

Nie chodzi o to, by rezygnować z marzeń i przyjemności. Ważne, by realizować je wtedy, gdy pozwala na to nasza sytuacja finansowa.

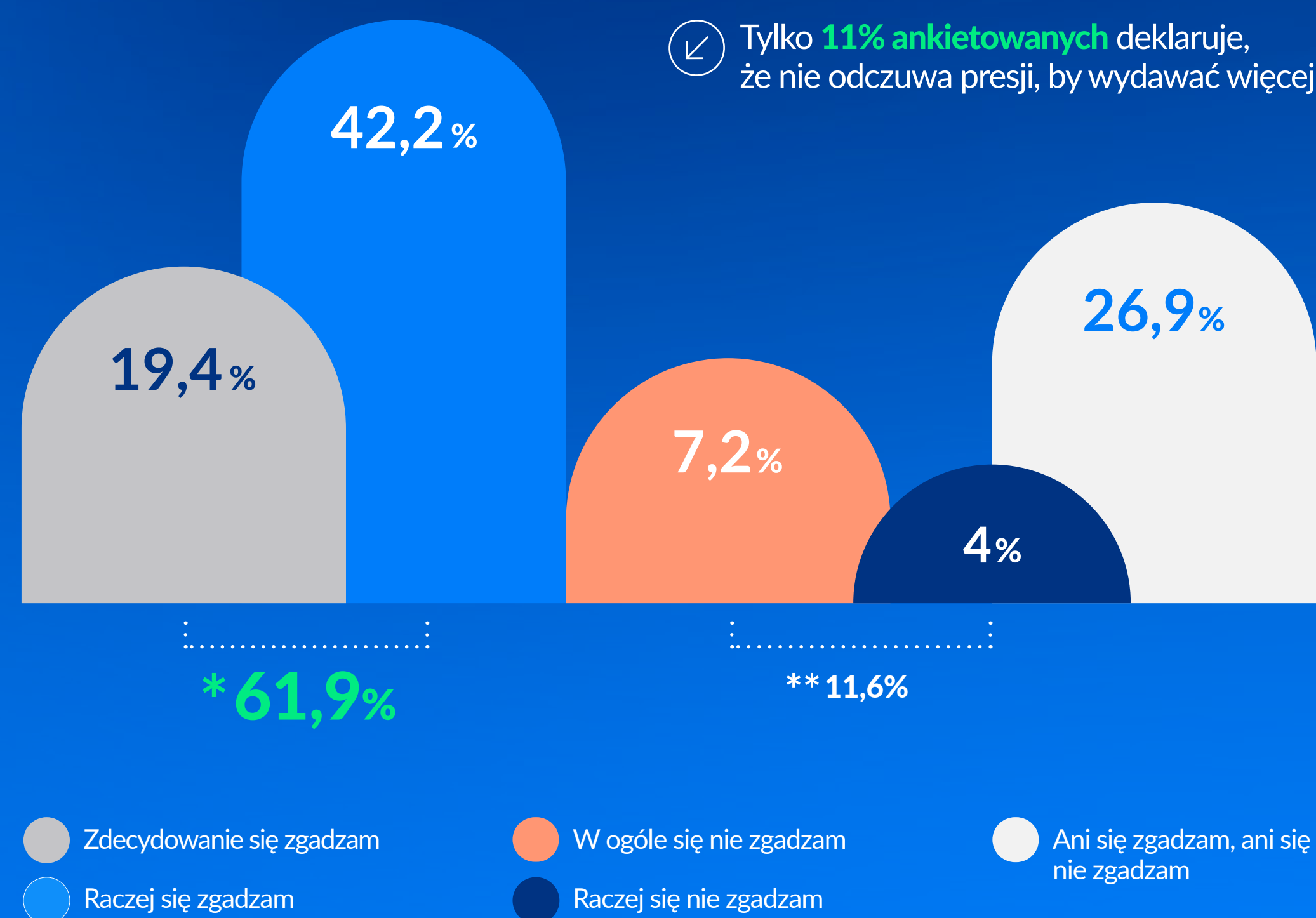
Mniej możliwości, jeszcze więcej determinacji

Wśród osób oceniających swoją sytuację materialną jako raczej skromną ponad **70%** odczuwa presję, by wydawać więcej. Jednocześnie **aż 84%** badanych z tej grupy przyznaje, że w ciągu ostatniego roku musiało z czegoś zrezygnować, odłożyć wydatek na później lub ograniczyć przyjemności.

To właśnie w takich sytuacjach najlepiej widać, czym jest odpowiedzialność finansowa w praktyce. Gdy możliwości są ograniczone, kluczowe staje się podejmowanie świadomych decyzji, ustalanie priorytetów i dbanie o to, by wystarczyło na to, co naprawdę ważne, nie tylko dziś, ale także w przyszłości.

Presja na wydawanie? Czujemy ją bardzo często

Na ile Polacy zgadzają się ze stwierdzeniem: w dzisiejszych czasach ludzie często czują presję, aby wydawać więcej pieniędzy, niż mogą sobie pozwolić.



W wydatkach są priorytety...

Umiejętność przeciwstawienia się presji wydawania ma znaczenie nie tylko dla naszych domowych budżetów. Coraz częściej mówi się o niej także w kontekście Dnia Długu Ekologicznego, który przypomina, jak szybko wykorzystujemy zasoby naszej planety. Każdy nieprzemyślany zakup, produkcja kolejnych dóbr czy nadmierna konsumpcja pozostawiają ślad nie tylko w portfelu, ale również w środowisku.

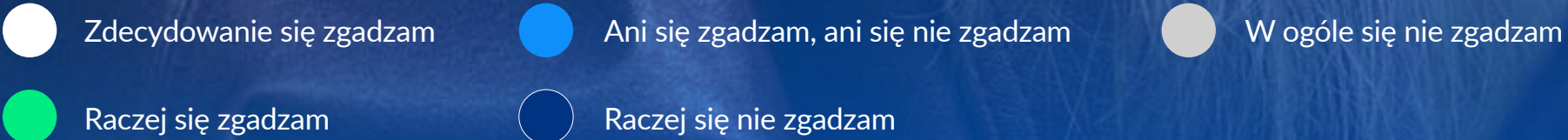
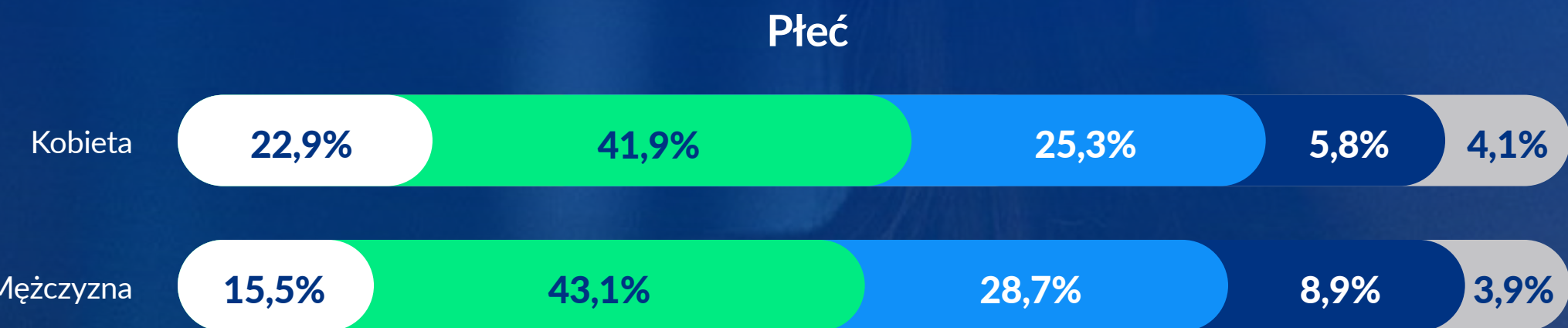
Dlatego odpowiedzialność finansowa i odpowiedzialna konsumpcja mają dziś wspólny mianownik: świadome decyzje. Nie chodzi o rezygnację z potrzeb i przyjemności, ale o dokonywanie wyborów, które są dobre zarówno dla naszego budżetu, jak i dla planety i przyszłości kolejnych pokoleń.



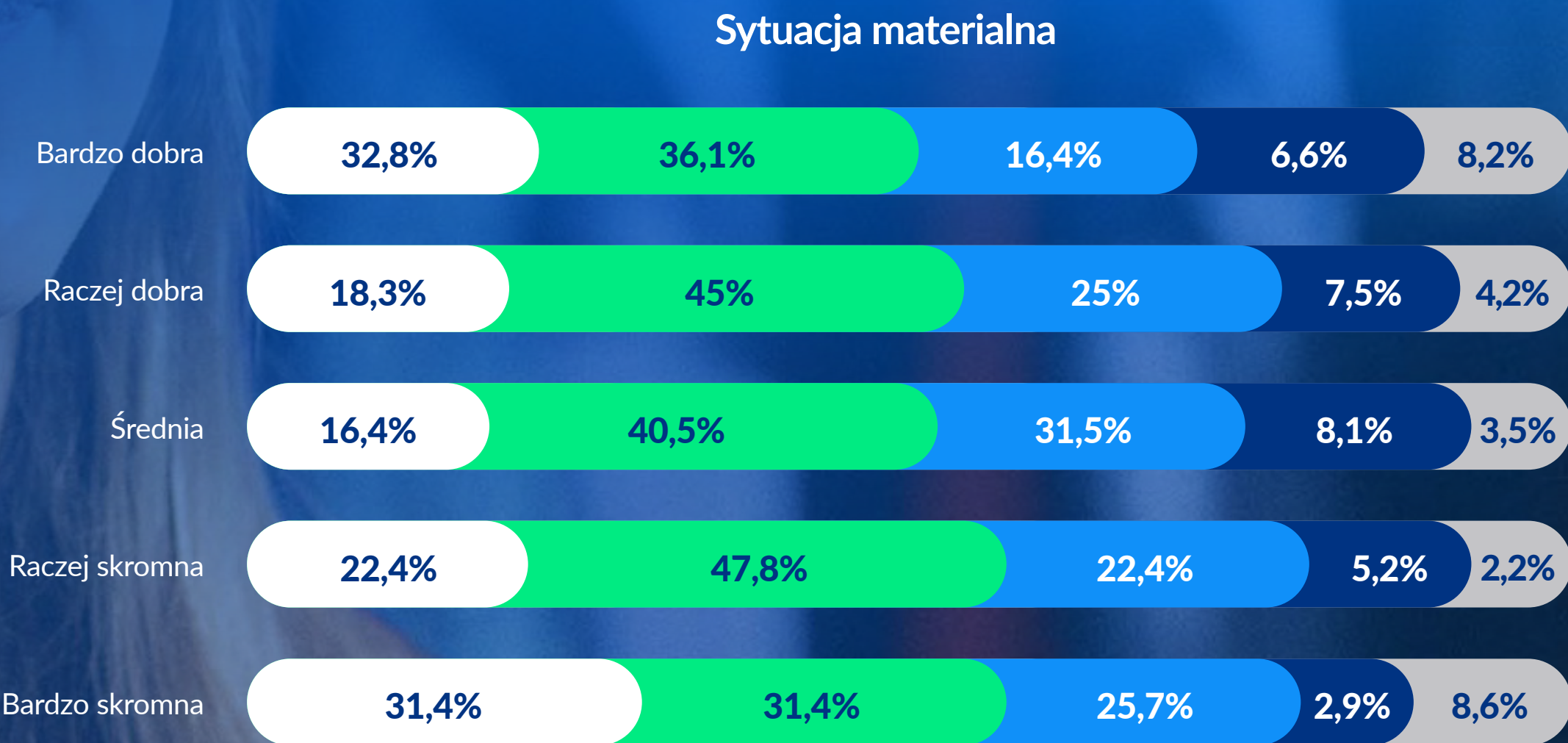
Tomasz Ignaczak
Dyrektor Generalny
KRUK S.A.

Życie się zmienia, presja na wydawanie zostaje

Na ile Polacy zgadzają się ze stwierdzeniem: W dzisiejszych czasach ludzie często czują presję, aby wydawać więcej pieniędzy niż mogą sobie pozwolić.



Presja konsumpcyjna nie jest odczuwana jednakowo przez wszystkich. Częściej mówią o niej kobiety, podczas gdy wśród najmłodszych badanych występuje ona rzadziej niż w większości starszych grup wiekowych.



Można przypuszczać, że wraz ze wzrostem zamożności presja wydawania maleje. Badanie pokazuje jednak coś innego. Niezależnie od sytuacji materialnej wielu z nas odczuwa potrzebę dotrzymywania kroku otoczeniu i korzystania z pojawiających się okazji zakupowych. To dowód na to, że odpowiedzialna konsumpcja zaczyna się nie od wysokości przychodów, ale od świadomych wyborów.

Odczuwanie presji nie jest równe w całym społeczeństwie

*Presja konsumpcyjna jest często dostrzeganym zjawiskiem społecznym, jej występowanie zauważa około **62%** badanych, kobiety nieco częściej niż mężczyźni (**ok. 65%** wobec **59%**).*

*Zaskakujące dane pojawiają się w najmłodszej grupie badanych: około **22%** osób w wieku 18–24 lat nie dostrzega takiej presji. Możliwe są dwa przeciwstawne wyjaśnienia. Młodzi dorastający w świecie mediów społecznościowych mogą traktować stałą ekspozycję na konsumpcję jako naturalne środowisko i nie rozpoznawać jej jako presji. Mogą też przeciwnie, lepiej rozpoznawać mechanizmy reklamy i kreowania wizerunku, a dzięki temu skuteczniej się wobec nich dystansować. Nie musi więc chodzić o brak presji, lecz o inny sposób jej rozpoznawania i negocjowania.*

*Jeszcze ciekawszy jest paradoks statusu materialnego: presję niemal równie często dostrzegają osoby w bardzo dobrej i raczej skromnej sytuacji finansowej, **ok. 69–70%**. Jej znaczenie może być jednak zupełnie inne. Dla zamożniejszych może oznaczać presję utrzymania statusu i stylu życia, dla mniej zamożnych potrzebę „nieodstawiania” od społecznego standardu i wzorów konsumpcji. W tej drugiej grupie aż **ok. 84%** musiało w ostatnim roku z czegoś zrezygnować.*

Presja konsumpcyjna przekracza więc granice wieku, płci i statusu materialnego, ale jej społeczny koszt nie jest równy. To wzmacnia znaczenie odpowiedzialnej konsumpcji, umiejętności odróżniania tego, co jest dostępne, od tego, na co rzeczywiście możemy sobie pozwolić.



Dr hab.
Tomasz Marcysiak
Socjolog

05



Rezygnujemy z przyjemności, ale nie z odpowiedzialności

Najpierw odpuszczamy kolację na mieście, potem dodatkowy zakup czy wyjazd. Nie dlatego, że przestajemy ich chcieć. Po prostu wiemy, że są wydatki, które mogą poczekać – i takie, których odłożyć się nie da.

⤵ Kiedy trzeba wybierać, stawiamy na to, co ważne

Ponad **1/3** z nas często rezygnuje z przyjemności lub dodatkowych wydatków z powodów finansowych. Robimy to, by na czas opłacić rachunki i czynsz, odłożyć pieniądze oraz uniknąć zadłużenia – tę obawę wskazuje **28%** badanych.

⤵ Najpierw odpuszczamy to, co może poczekać

Niezależnie od wieku, w pierwszej kolejności ograniczamy wyjścia na miasto i rozrywkę. Nie rezygnujemy z nich na zawsze, ale przesuwamy je na moment, w którym pieniądze nie będą potrzebne na ważniejszy cel.

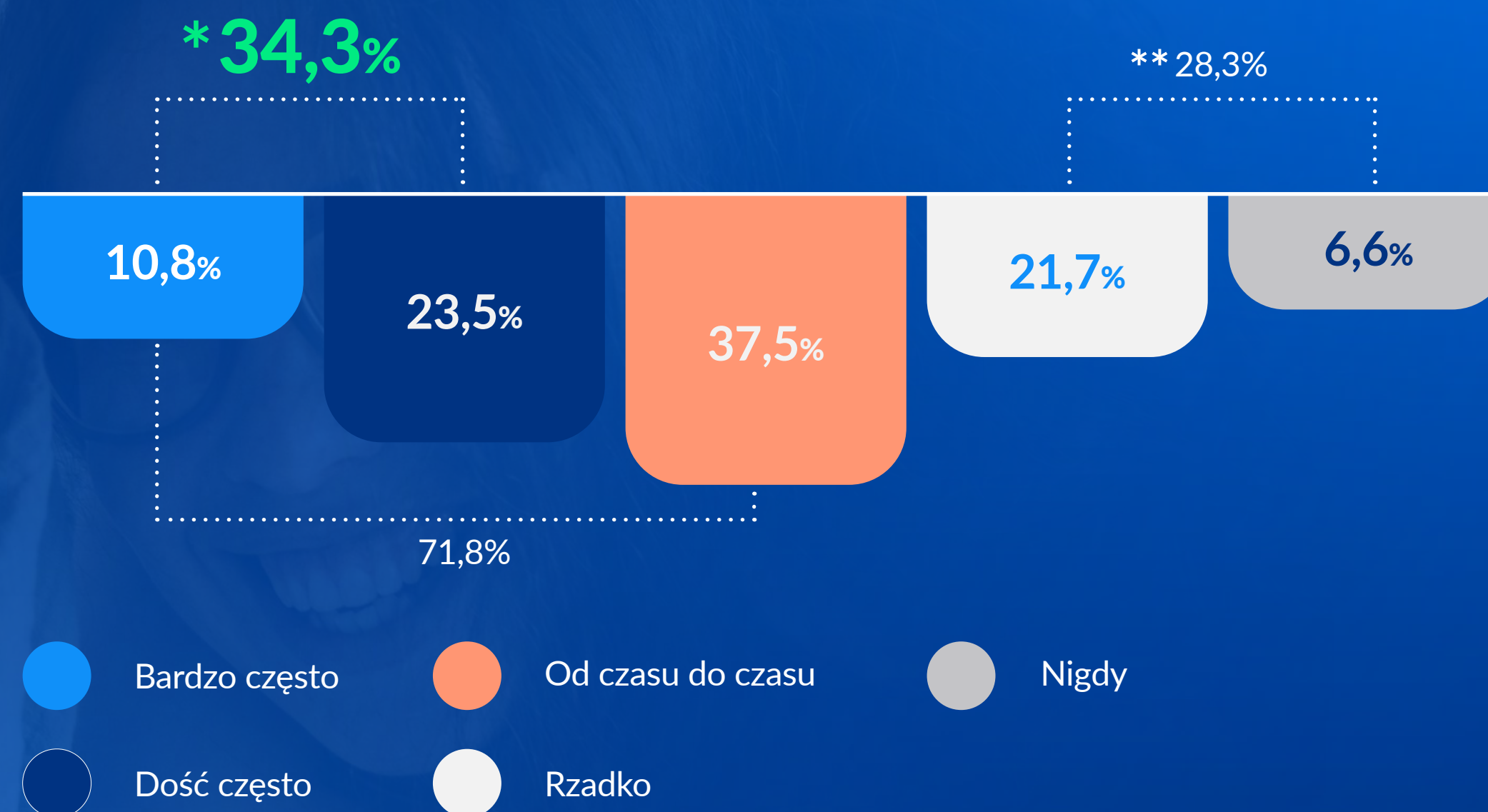
⤵ Nie zawsze jest łatwo, ale znamy swoje priorytety

Dla **45% respondentów** taka rezygnacja jest po prostu koniecznością, a dla **34%** – wyrazem odpowiedzialności. Ponad **1/5 badanych** odczuwa przy tym smutek.

To pokazuje, że rozsądne wybory nie zawsze przychodzą łatwo. Mimo emocjonalnego kosztu potrafimy jednak wybrać to, co chroni nasz budżet i daje większy spokój na przyszłość.

Rozsądne wybory zamiast impulsywnych zakupów

Jak często Polacy rezygnują z przyjemności lub dodatkowych wydatków przez ograniczenia budżetowe?



Potrafimy powiedzieć: „jeszcze nie”

Niemal **72% ankietowanych** przynajmniej od czasu do czasu rezygnuje z przyjemności lub dodatkowych wydatków.

Dla ok. **34%** jest to częsta decyzja. Tylko niespełna **7% badanych** deklaruje, że nie robi tego nigdy.

Możliwość wyboru wielu odpowiedzi Dane w % N=1022

* T2B – suma odsetka osób, które wybrały „Bardzo często” lub „Dość często”

** B2B – suma odsetka osób, które wybrały „Nigdy” lub „Rzadko”

Przyjemności? Priorytety wyznacza nam budżet

Co skłania Polaków do ograniczania wydatków na przyjemności?



Możliwość wyboru wielu odpowiedzi | Dane w % N=350

Kiedy trzeba wybierać, kierujemy się odpowiedzialnością

Okolo 47% respondentów rezygnuje z dodatkowych wydatków, żeby najpierw opłacić rachunki, raty i czynsz. Szczególnie często robią to kobiety – wskazuje tak 54% z nich wobec 41% mężczyzn.

Myślimy też o krok do przodu. 28% badanych odpuszcza przyjemności, żeby nie wpaść w zadłużenie i nie zaciągać kolejnych zobowiązań. W grupie 18-24 lata ten powód wskazuje jedynie 8% osób.

Z czego rezygnujemy najpierw?

Z czego najłatwiej zrezygnować Polakom, aby przeznaczyć pieniądze na ważniejszy cel?

Jedzenie na mieście



Wyjścia (np. kino) i rozrywka



Drobne przyjemności / zachcianki



Możliwość wyboru max. 3 odpowiedzi | Dane w %

Najłatwiej odpuszczamy to, do czego można wrócić

Wyjście do kina, kolacja na mieście czy mniej potrzebny zakup rzadziej są pilne, dlatego to właśnie z nich najłatwiej rezygnujemy, gdy budżet wymaga ustalenia priorytetów.

Emocjonalna strona finansowych decyzji

Emocje Polaków, gdy muszą z czegoś zrezygnować, aby opłacić zobowiązania lub odłożyć pieniądze na ważniejszy cel



Możliwość wyboru max. 3 odpowiedzi | Dane w % | N=1022

Rozsądek też ma swoją cenę

Z zewnątrz widać prostą decyzję: nie kupuję, rezygnuję z wyjścia, odkładam plan na później. W środku dzieje się jednak znacznie więcej. Każdy taki wybór może przynieść spokój, ale też smutek, stres czy rozczarowanie.

Nie wszystko da się policzyć

Kiedy rezygnujemy z czegoś, by opłacić zobowiązania lub odłożyć pieniądze na ważniejszy cel, najczęściej myślimy: tak po prostu trzeba. Towarzyszy nam poczucie odpowiedzialności, choć nie zawsze przychodzi ono łatwo.

Co piąty Polak odczuwa w takiej sytuacji smutek, pojawiają się też stres, rozgoryczenie i złość. **Mimo tych emocji podejmujemy trudne decyzje i pozostajemy wierni swoim zasadom.**



Dr hab. Tomasz Marcysiak
Socjolog

Emocjonalna strona finansowych decyzji

Z badań wynika, że finansowa odpowiedzialność ma również swoją cenę emocjonalną. Rezygnacji z wydatku najczęściej towarzyszy przekonanie, że „tak po prostu trzeba” (48,6%) oraz poczucie odpowiedzialności (46,3%) i spokój (41,1%). Jednocześnie co trzeci badany wskazuje smutek (32,9%), a co czwarty stres (25,4%). Pokazuje to, że odpowiedzialność finansowa ma wymiar ambiwalentny: daje poczucie kontroli i przekonanie, że postępujemy zgodnie ze społecznie uznaną normą, ale jednocześnie może oznaczać realny emocjonalny koszt samoograniczenia.

Rozsądek najczęściej sprawdza się wtedy, gdy jest najtrudniej

Emocje w zależności od sytuacji materialnej

Smutek



Rozgoryczenie



Stres



Złość / irytacja



Magdalena Chorzewska
Psycholożka i psychoterapeutka

Emocjonalny koszt trudnej sytuacji materialnej

Różnice między osobami znajdującymi się w lepszej i trudniejszej sytuacji materialnej są zrozumiałe psychologicznie. **Rezygnacja z przyjemności jest bardziej dotkliwa, kiedy nie jest czasowym wyborem, lecz powtarzającą się koniecznością.** Mogą pojawiać się wtedy smutek, złość, rozgoryczenie, wstyd czy poczucie niesprawiedliwości. Człowiek może mieć wrażenie, że mimo podejmowanego wysiłku nadal pozostaje daleko od poczucia bezpieczeństwa.

Osoby osiągające wyższe dochody mogą częściej traktować ograniczenie wydatków jako własną decyzję: dziś z czegoś rezygnuję, aby jutro osiągnąć konkretny cel. W trudniejszej sytuacji ekonomicznej poczucie wyboru jest znacznie mniejsze. Odpowiedzialność finansowa może być wtedy odczuwana nie jako sukces, ale jako ciągła walka o utrzymanie się na powierzchni. **Trudności finansowe nie świadczą o braku rozsądku ani słabej woli.** Długotrwały stres ekonomiczny obciąża psychicznie i może zawęzić uwagę do najbardziej pilnych problemów.

06



Miesiąc po miesiącu robimy to, co trzeba

Odpowiedzialność finansowa rzadko bywa zauważana, ponieważ często przejawia się w zwykłych, codziennych decyzjach. To właśnie one sprawiają, że opłacamy zobowiązania finansowe, a domowe budżety są pod kontrolą. Wyniki badania pokazują, że dla wielu osób takie podejście jest naturalnym elementem dbania o własne bezpieczeństwo finansowe i stabilność najbliższych. Nikt jednak nie widzi, jakim kosztem.

⤵ Nie dla każdego to tylko rutyna

Ponad połowa z nas traktuje płacenie zobowiązań jako naturalną część życia. Dla prawie **25% badanych** oznacza jednak trudny obowiązek albo duży wysiłek. Ta sama terminowość może więc wymagać zupełnie innego poziomu zaangażowania.

⤵ Umiemy dostrzec tych, którzy dają radę

Ponad **Ponad 58% ankietowanych** uważa, że odpowiedzialne podejście do finansów powinno spotykać się z większym uznaniem społecznym. Potrzeba docenienia rośnie wraz z wiekiem – im więcej doświadczeń i zobowiązań, tym lepiej rozumiemy, ile może kosztować terminowość i konsekwencja.

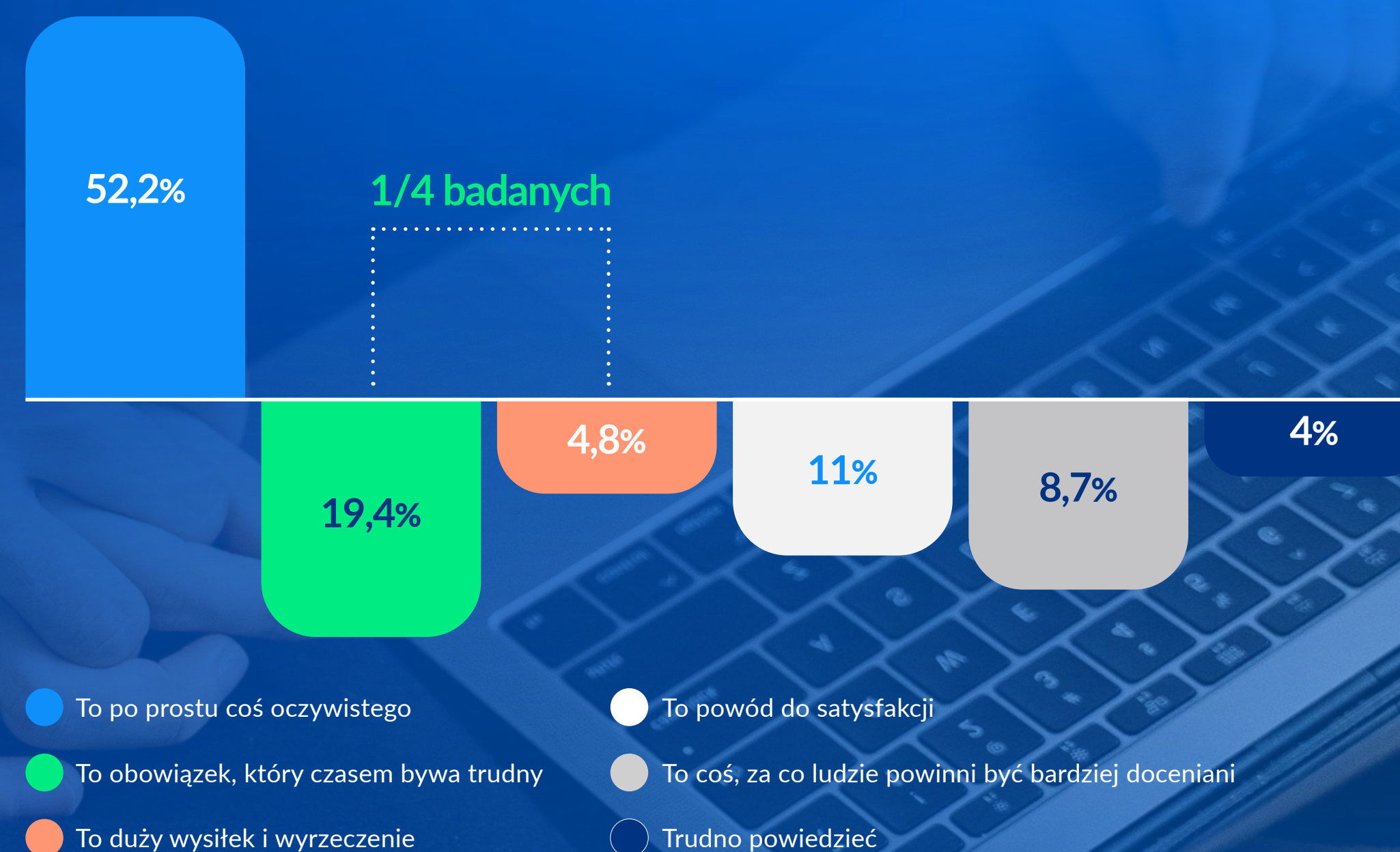
⤵ Wciąż za rzadko mówimy: „dobra robota”

Choć chcemy doceniać odpowiedzialność, jedynie około **20% badanych** kiedykolwiek poczuło, że ich rzetelne podejście do finansów zostało zauważone.

Odpowiedzialność finansowa najczęściej nie zwraca na siebie uwagi. Widać ją w konsekwentnym wywiązywaniu się ze zobowiązań i trzymaniu się zasad pomimo różnych trudności. I właśnie dlatego zasługuje na uznanie.

Jak oceniamy swoją odpowiedzialność finansową?

Jak Polacy postrzegają regularne opłacanie swoich zobowiązań



Kiedy przychodzi termin, dotrzymujemy słowa

Rachunki, raty czy czynsz nie są czymś, o czym zwykle mówi się z dumą. Po prostu trzeba je opłacić – i właśnie tak podchodzi do tego ponad połowa z nas. Dla niemal **1/4 badanych** jest to jednak trudny obowiązek albo duży wysiłek i wyrzeczenie.

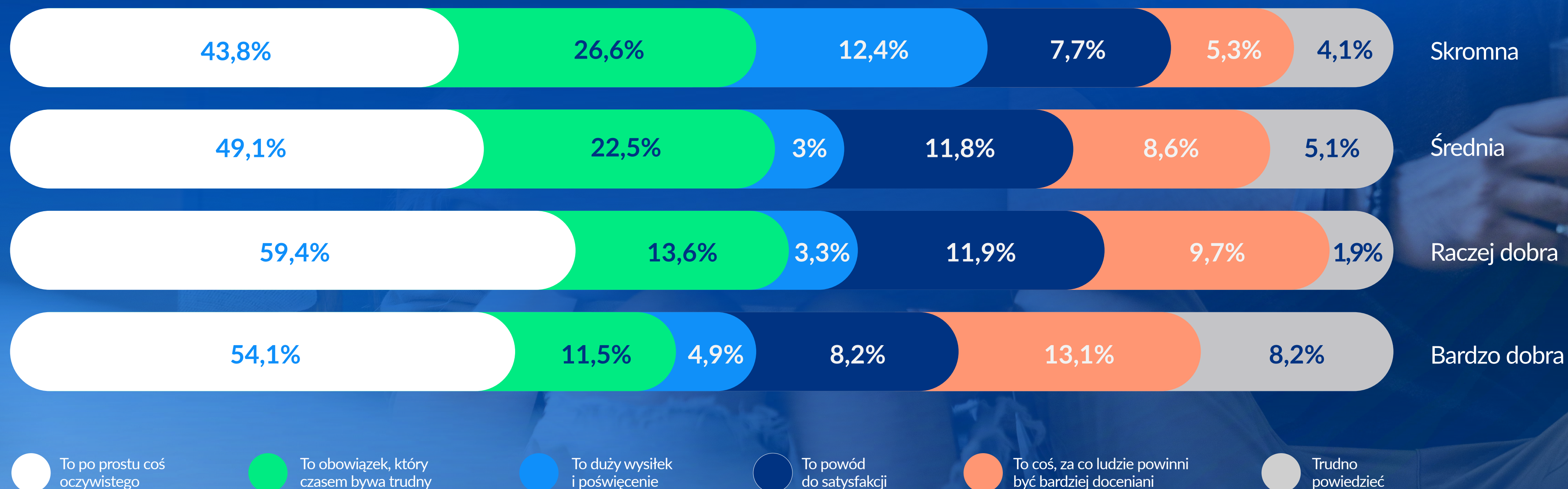
Ten sam rachunek, zupełnie inny ciężar

Dla jednych to szybki przelew i kolejny punkt odhaczony z listy. Dla innych dokładne liczenie każdej złotówki, przesuwanie wydatków i rezygnacja z tego, co może poczekać.

Wśród osób, które oceniają swoją sytuację materialną jako skromną, **ok. 44%** uważa terminowe opłacanie zobowiązań za coś naturalnego. Dla **ok. 39%** jest to trudne i wymaga rezygnacji z części wydatków. Mimo to regularnie wywiązują się ze swoich zobowiązań.

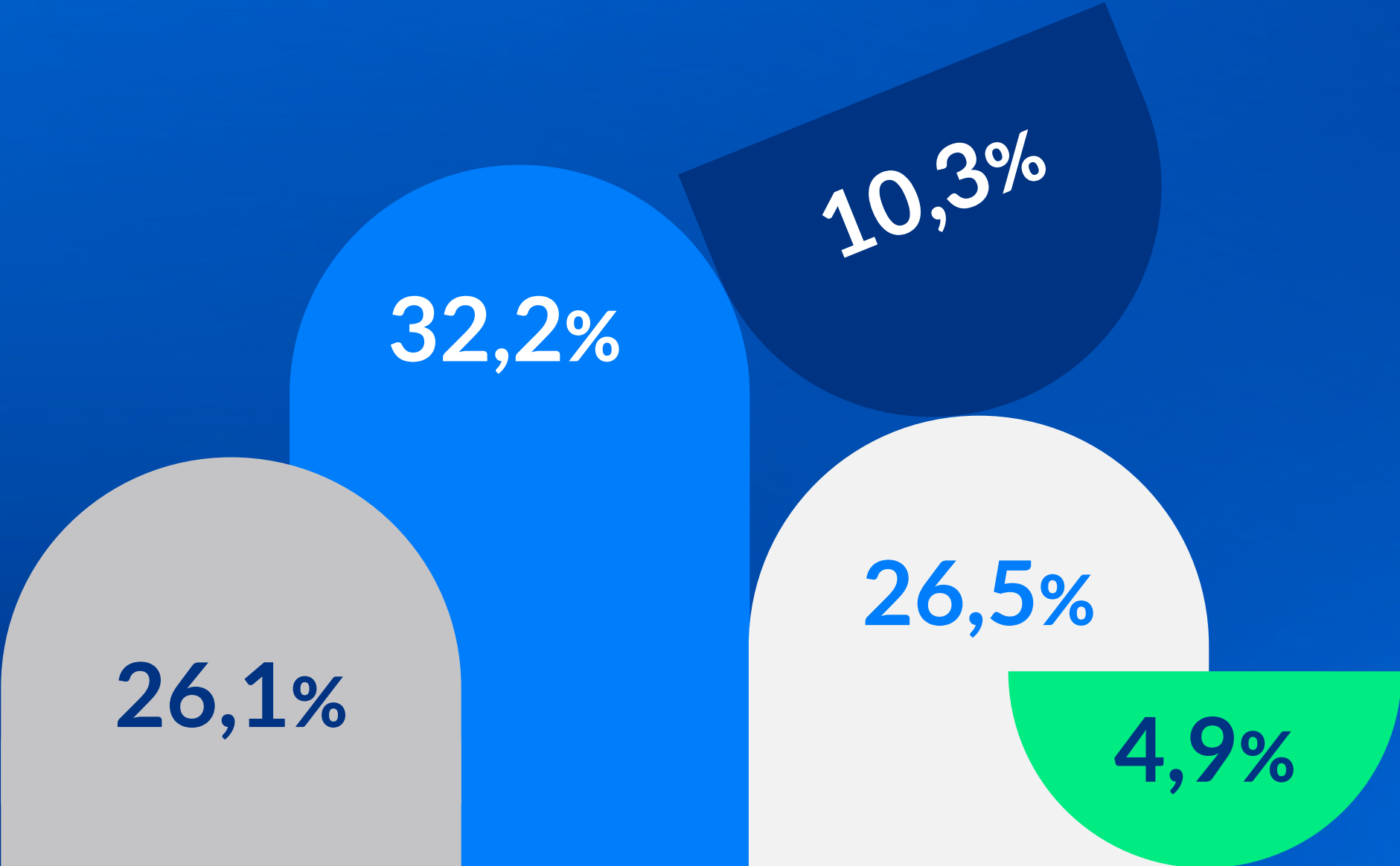
Jak najczęściej postrzega Pani/Pan regularne opłacanie swoich zobowiązań?

Sytuacja materialna



Potrzeba doceniania społecznego

Czy zdaniem Polaków osoby, które regularnie spłacają swoje zobowiązania i zachowują finansową odpowiedzialność, powinny być bardziej doceniane



- Raczej tak
- Zdecydowanie tak
- Zdecydowanie nie
- Raczej nie
- Ani tak, ani nie

Jaki rodzaj docenienia byłby odpowiedni według Polaków?*



Dane w % | N=1022

* Pytanie zadawane jedynie osobom, które uważają, że regularne spłacanie swoich zobowiązań i zachowywanie finansowej odpowiedzialności powinno być bardziej doceniane społecznie

Bohaterowie codzienności chcą być docenieni

Co miesiąc dotrzymują terminów, spłacają zobowiązania i dbają o swoje finanse. **Ponad 58%** Polaków uważa, że takie postawy zasługują na większe uznanie.

I nie chodzi tylko o dobre słowo. **44% badanych** oczekuje konkretnych korzyści, takich jak lepsze warunki finansowe, a około **42%** – zwykłego szacunku i społecznego docenienia. Bo ci, którzy trzymają się zasad, powinni czuć, że to naprawdę się ceni.

W debacie o finansach często skupiamy się na problemach. Rzadziej dostrzegamy codzienny wysiłek osób, które odpowiedzialnie zarządzają swoim budżetem. **Tymczasem za terminowo opłaconym rachunkiem czy spłaconą ratą często stoją świadome decyzje, rezygnacja z różnych mniej pilnych wydatków i konsekwentne trzymanie się swoich priorytetów. Warto doceniać takie postawy.**

Dotyczy to nie tylko życia prywatnego, ale także relacji między firmami a klientami. **Nasze badanie pokazuje, jak ważna jest potrzeba uznania.** W grupie osób, które miały doświadczenia związane z zadłużeniem lub windykacją, niemal połowa, bo 48%, deklaruje, że chciałaby być bardziej doceniana. **To ważny sygnał, że odpowiedzialność finansowa nie powinna być postrzegana wyłącznie przez pryzmat błędów, ale także codziennych starań i dobrych decyzji.**



Tomasz Ignaczak
Dyrektor Generalny
KRUK S.A.



Magdalena Chorzewska
Psycholożka
i psychoterapeutka

Potrzeba docenienia

To, że wielu respondentów oczekuje uznania za terminowe regulowanie zobowiązań, pokazuje ważną potrzebę psychologiczną. **Chcemy, aby zauważano nie tylko spektakularne osiągnięcia, ale także wysiłek wkładany w codzienną odpowiedzialność.** Regularne opłacanie rachunków może wydawać się czymś oczywistym, jednak dla części osób oznacza ciągłe planowanie, rezygnowanie z innych potrzeb i radzenie sobie z napięciem.

Docenienie ma największą wartość, gdy jest konkretne i odnosi się do zachowania. Możemy zauważyć czyjąś konsekwencję, rzetelność czy wytrwałość. Taki komunikat może wzmacniać poczucie kompetencji i przekonanie, że podejmowane działania mają znaczenie. **Często łatwiej dostrzegamy błędy niż to, co ktoś robi dobrze. Trudno nam także uznawać własne osiągnięcia.**

Tymczasem powiedzenie sobie: „to było trudne, ale sobie poradziłam”, nie jest brakiem skromności. **Jest uczciwym dostrzeżeniem własnego wysiłku, bez porównywania się z innymi i umniejszania ich doświadczeniom.**

Doceniamy za rzadko

Za terminowym przelewem czasem stoi kilka kliknięć. Innym razem – dokładne liczenie wydatków, przełożony zakup i decyzja, że najpierw trzeba zadbać o zobowiązania. Widać efekt, ale wysiłek, który do niego prowadzi, często pozostaje niezauważony.

Czy ktoś kiedykolwiek docenił Panią/Pana za odpowiedzialne podejście do finansów np. w formie podziękowania, pochwały, rabatu, gratisu, etc.?

Tak: **20,5%**
Nie: **68%**

Kobiety: **ok. 17%**
Mężczyźni: **24%**

Bardzo dobra sytuacja materialna: **36%**
Raczej skromna sytuacja materialna: **15,5%**

Robimy swoje, nawet bez pochwał

Tylko **20,5%** z nas spotkało się z podziękowaniem, pochwałą, rabatem lub inną formą uznania za rzetelne podejście do finansów. **68% nigdy tego nie doświadczyło**, a mimo to każdego miesiąca konsekwentnie wywiązuje się ze swoich zobowiązań.

Kobieca odpowiedzialność wciąż zbyt rzadko jest zauważana

Kobiety częściej łączą odpowiedzialność finansową z troską o bezpieczeństwo bliskich. Jednocześnie rzadziej niż mężczyźni czują, że ich codzienna konsekwencja została dostrzeżona.

Największy wysiłek często pozostaje niewidoczny

Osoby w bardzo dobrej sytuacji materialnej ponad dwa razy częściej doświadczają uznania. Przy skromniejszym budżecie terminowe regulowanie zobowiązań może wymagać znacznie więcej planowania, wyrzeczeń i wytrwałości. **Dlatego właśnie ta konsekwencja zasługuje na szczególne docenienie.**

Słowo na koniec

Grupa KRUK to jedna z największych firm zarządzających wierzytelnościami w Europie, ale też od lat lider w swojej branży w Polsce. Wierzymy, że finansowa równowaga zaczyna się od codziennych decyzji i odpowiedzialności za własne zobowiązania. *Naszą misją jest wskazywanie klientom drogi do wyjścia z długu oraz edukowanie społeczeństwa w zakresie odpowiedzialnych finansów.* Jednocześnie chcemy budować świat oparty na wzajemnym zaufaniu, w którym obietnice i zobowiązania są dotrzymywane.

Dlatego kampania „Trzymajmy się zasad. To się ceni!” jest dla nas naturalnym rozwinięciem tej misji. Ma ona m.in. zwrócić uwagę całego społeczeństwa na „bohaterów codzienności” – osoby, które nie oczekują poklasku i nagród, chociaż każdego dnia podejmują odpowiedzialne decyzje finansowe i wkładają niemały trud w trzymanie się mądrych zasad finansowych.

Chcieliśmy, aby „bohaterowie codzienności” zostali wreszcie dostrzeżeni w publicznym dyskursie. Bo choć nasz raport pokazuje, że wymiar finansowej odpowiedzialności jest często uważany przez ludzi za coś oczywistego i koniecznego, to istnieje potrzeba społecznego zauważenia i docenienia takich postaw.

Jako społeczeństwo potrzebujemy wzmacniać postawy oparte na odpowiedzialności, szacunku i zaufaniu, bo właśnie one tworzą stabilne relacje między ludźmi i wspierają zdrowy ekosystem finansowy.

Warto doceniać tych, którzy każdego dnia trzymają się swoich zasad, bo to dzięki nim budujemy świat finansowej równowagi oparty na wzajemnym zaufaniu. I właśnie o tym jest kampania „Trzymajmy się zasad. To się ceni!”.



Tomasz Ignaczak
Dyrektor Generalny
KRUK S.A.



Magdalena Chorzewska

Psycholożka
i psychoterapeutka

Przekaz pokazujący odpowiedzialność i wytrwałość może być przeciwwagą dla komunikacji opartej na zawstydzaniu, straszaniu i szukaniu winnych. Wstyd może prowadzić do ukrywania problemu, unikania kontaktu i narastania bezradności. Zauważenie konkretnego wysiłku może natomiast wzmacniać sprawczość i przypominać człowiekowi, że jego codzienne decyzje mają znaczenie.

Sam pozytywny komunikat nie rozwiąże problemów finansowych. Nie zastąpi wsparcia osób borykających się z problemami finansowymi, ani nie usunie nierówności ekonomicznych. Może jednak zmienić sposób, w jaki mówimy o osobach mierzących się ze zobowiązaniami. Nie jak o osobach nierzetelnych czy przegranych, lecz jak o ludziach, którzy często podejmują duży wysiłek, aby odzyskać równowagę.

Dobrze przygotowana kampania nie powinna sugerować, że wystarczy bardziej się postarać. Powinna łączyć uznanie z konkretnymi informacjami, dostępnymi rozwiązaniami i językiem, który nie odbiera godności. Dodatkowo taka kampania może poruszać problemy, z którymi zmagają się wiele osób, a to daje poczucie wspólnoty, a jednocześnie daje ulgę, że „nie tylko ja mierzę się z problemami finansowymi”. **Warto też pokazywać znaczenie małych kroków: planowania wydatków, kontrolowania codziennych zakupów czy szukania pomocy, zanim problem zacznie narastać. Taka w moim odczuciu jest kampania „Trzymajmy się zasad. To się ceni”.**



Dr hab. Tomasz Marcysiak

Socjolog

W klasycznej perspektywie socjologicznej normy społeczne są wzmacniane nie tylko przez formalne zasady i sankcje. **Duże znaczenie ma także to, jak nasze zachowania ocenia otoczenie - czy je akceptuje, czy się z nimi nie zgadza.** Wiele robimy, aby nie narazić się na krytykę, ośmieszenie czy wykluczenie. Kampania „Trzymajmy się zasad. To się ceni” próbuje uruchomić ten mechanizm od drugiej strony: zamiast piętnować odstępstwo od normy, kieruje uwagę na tych, którzy podejmują wysiłek, aby jej sprostać. **Odpowiedzialność finansowa przestaje być wówczas wyłącznie prywatnym obowiązkiem czy kalkulacją, a staje się postawą społecznie widoczną i godną uznania.** No i właśnie w tym upatruję główny cel i sens tej kampanii, by odpowiedzialność finansową nie tylko przedstawiać jako obowiązek, ale uczynić ją postawą społecznie widoczną, docenianą i wartą naśladowania.

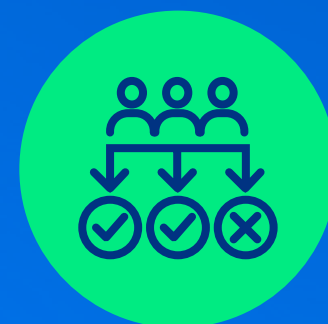
Dane przytaczane w raporcie pochodzą z badania zrealizowanego przez dom badawczy **SW Research** na zlecenie **KRUK S.A.** na reprezentatywnej grupie Polaków

Metoda badawcza:



Wywiady on-line (CAWI) na panelu internetowym SW Panel

Próba badawcza:



W ramach badania przeprowadzono 1022 ankiety z reprezentatywną próbą Polek i Polaków

Respondent:



Polki i Polacy powyżej 18. roku życia, zgodnie z rozkładem płci, wieku i klasy wielkości miejscowości

Termin realizacji badania:



25.05.2026 – 31.05.2026



trzymajmysiezasad.pl