

Sytuacja demograficzna Polski. Raport 2023-2024

materiał prasowy

Rządowa Rada Ludnościowa (RRL) ogłosiła najnowszy raport „Sytuacja demograficzna Polski. Raport 2023-2024”

Polska, podobnie jak wiele krajów świata znajdujących się na tym samym etapie przemian procesu odtwarzania ludności, doświadcza głębokich zmian demograficznych. Określają one uwarunkowania rozwoju kraju zasadniczo odmienne niż w przeszłości. W prezentowanym raporcie przedstawione są główne uwarunkowania i skutki procesów ludnościowych, a także propozycje działań w ramach polityki publicznej, które mogą być konstruktywną reakcją na te zmiany.

Jest to pierwsze opracowanie przygotowane przez RRL działającą w zmienionym składzie od września 2024 r. Raport został przyjęty przez Komitet Stały Rady Ministrów. Na początku października 2025 został również przyjęty do wiadomości przez rząd.

Zmiany demograficzne w Polsce

– Przedstawiamy podstawowe problemy w najważniejszych obszarach zmian ludnościowych: płodności i form życia rodzinnego, stanu zdrowia i umieralności, migracji zagranicznych i wewnętrznych. W ostatnim rozdziale, którego tematyka będzie się zmieniać w kolejnych raportach, zajęliśmy się wpływem zmian demograficznych na rynek pracy – mówi prof. Agnieszka Chłoń-Domińczak, prorektorka SGH w Warszawie, przewodnicząca Rządowej Rady Ludnościowej.

Ekspertki podkreślają potrzebę opracowania strategii demograficznej, która w sposób kompleksowy uwzględni różnorodne aspekty zmian ludnościowych. – Chcielibyśmy, aby raport był wstępem do dyskusji o obecnej i przyszłej sytuacji demograficznej kraju, niezbędnej do opracowania takiej strategii – dodaje Agnieszka Chłoń-Domińczak.

Polska od 35 lat doświadcza znaczących zmian demograficznych, które wpływają na strukturę i wielkość populacji. Płodność utrzymuje się znacznie poniżej poziomu zastępowalności pokoleń, a zmieniające się wzorce życia rodzinnego, dłuższe życie i migracje intensyfikują starzenie się populacji oraz spadek zasobów pracy. Terytorialnie zmiany te mają różne nasilenie, wpływając na rozwój społeczno-ekonomiczny kraju i poszczególnych regionów.

Prof. Elżbieta Gołata (Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu), wiceprzewodnicząca Rady, podkreśla, że nie ma jednej przyczyny zmian demograficznych: – Na niską dzietność wpływa m.in. brak poczucia bezpieczeństwa oraz niepewności na rynku pracy. Ważne są także inne przyczyny, które często nie są należycie analizowane np. stan zdrowia, opieka nad kobietą w ciąży i połogu, diagnostyka i leczenie niepłodności, poziom umieralności okołoporodowej, stan zdrowia psychicznego młodzieży, wpływ restrykcyjnego prawa aborcyjnego. Wskazywanie, że niska dzietność jest wyłącznie związana z odejściem od tzw. tradycyjnego modelu rodziny, jak

to często słyszymy, nie ma uzasadnienia. Podkreśla też dłuższe życie w zdrowiu jako przykład pozytywnej strony starzenia się populacji oraz złożoność procesów ludnościowych.

Autorzy raportu podkreślają, że reakcja na zmiany demograficzne obejmuje zarówno działania dostosowawcze jak i takie, które mogą wpłynąć na wybrane procesy demograficzne. Podejmowane działania powinny być oparte na rzetelnych analizach i diagnozie sytuacji demograficznej. W tym zakresie niezbędne są dobrej jakości dane uzyskane w badaniach prowadzonych zgodnie ze standardami uznanymi przez organizacje międzynarodowe. Rada zawarła w raporcie szczegółowe rekomendacje dotyczące badań, poprawy jakości i wykorzystywania istniejących baz danych, ich udostępniania i szerokiego korzystania. Są to kwestie kluczowe dla formułowania odpowiednich rekomendacji i wniosków dla polityki ludnościowej.

Raport RRL wskazuje, że spadek wielkości populacji, zmiany struktur wieku i innych struktur demograficznych, w tym przestrzennych, w Polsce są nieuniknione. Na obecnym etapie przemian procesu odtwarzania pokoleń ważne jest zrozumienie istoty zachodzących zmian i trafna identyfikacja wyzwań. – W raporcie piszemy o wyzwaniach i reagowaniu na nie. Nie mówmy o katastrofie demograficznej, nie stawiamy pochopnych diagnoz – podkreśla prof. Irena .E. Kotowska. Odpowiadając na nie mądrze, poszukujemy odpowiednich rozwiązań polityki publicznej.

Debata o sytuacji demograficznej kraju i koniecznych działaniach polityki publicznej wymaga rozważ i odwagi podkreśla prof. Agnieszka Chłoń-Domińczak. – W przestrzeni publicznej jest wiele niepoprawnych interpretacji danych demograficznych, które wymagają wyjaśnienia. Mamy nadzieję, że ten raport, a także kolejne będzie wkładem do konstruktywnej debaty na temat przyszłości demograficznej kraju. W kolejnych latach planujemy podjąć ważne wątki takie jak zdrowie prokreacyjne, ułatwienie godzenia ról rodzinnych i zawodowych, czy wyzwania związane z opieką długoterminową nad osobami starszymi i wymagającymi wsparcia.

Tematy poruszane w rozdziałach raportu

Raport składa się z sześciu rozdziałów, w których autorzy opisali najważniejsze problemy związane ze zmianami ludnościowymi. W końcowej części przedstawiono rekomendacje wynikające z opisywanych zmian. Wynikają one z eksperckiej wiedzy autorów na temat procesów demograficznych w Polsce i w Europie oraz z wniosków z badań na temat oddziaływania polityki publicznej na zachowania demograficzne i procesy ludnościowe.

1. Płodność i formy życia rodzinnego

Polska odnotowuje jeden z najniższych poziomów płodności w Europie, co wywiera znaczący wpływ na strukturę wieku populacji. Współczynnik dzietności spadł do 1,10 w 2024 roku, co stawia Polskę w grupie krajów z najniższą dzietnością na kontynencie. Kobiety rodzą pierwsze dziecko coraz później – średnio w wieku 28,2 lat – oraz coraz częściej rezygnują z urodzeń kolejnych dzieci. To, co się dzieje w Polsce z dzietnością wpisuje się w globalny trend. Znajdujemy się na określonym etapie przemian ludnościowych charakteryzującym się nie tylko płodnością, która nie gwarantuje zastępowalności pokoleń, ale także upowszechnieniem się niskiej płodności. Ponad połowa ludności krajów świata ma obecnie współczynnik dzietności na poziomie, który nie zapewnia zastępowalności pokoleń. Dotyczy to przede wszystkim Europy. Co więcej, w rosnącej liczbie krajów utrzymuje się niska dzietność (współczynnik dzietności poniżej 1,5 urodzeń na kobietę). Autorki wskazują na specyfikę zmian płodności w Polsce. Tak jak w innych krajach, kobiety decydują się na pierwsze dziecko w późniejszym wieku, niż robiły to wcześniejsze pokolenia. Jednak nadal matki w Polsce są stosunkowo

młodsze niż matki w innych krajach europejskich. Utrzymywanie się niskiej dzietności w Polsce wynika z tego, że spadek natężenia urodzeń w młodszych grupach wieku rozrodczego nie jest rekompensowany przez wzrost natężenia urodzeń wśród kobiet w wieku 30-49 lat. W krajach europejskich, w których wystąpiła niska płodność, ale potem nastąpiła jej odbudowa, było to związane ze wzrostem częstości urodzeń wśród kobiet w wieku powyżej 30 lat. Późne macierzyństwo nie musi bowiem oznaczać niskiej dzietności.

Równolegle zmieniają się formy życia rodzinnego: spada liczba rodzin tworzonych przez małżeństwa, a wzrasta liczba rodzin tworzonych przez pary niemałżeńskie. W 2024 r. 29% dzieci urodziło się poza małżeństwem. Rośnie też wiek zawierania pierwszego związku małżeńskiego.

Mimo że większość Polaków chce mieć dzieci, coraz więcej jest osób planujących jedno dziecko lub rezygnujących z rodzicielstwa. Kobiety lepiej wykształcone częściej deklarują chęć zostania matkami, lecz napotykają większe trudności w jej realizacji. Autorki wskazują, że Polska potrzebuje nowoczesnej polityki rodzinnej, uwzględniającej zachodzące zmiany społeczne, ekonomiczne i kulturowe. Podkreślają znaczenie poprawy dostępu do diagnostyki i leczenia niepłodności. Wzrost płodności po 30. roku życia, tak ważny dla odbudowy dzietności, zależy w dużej mierze od dostępu do infrastruktury zdrowia reprodukcyjnego, w tym od diagnostyki i leczenia niepłodności oraz możliwości zapłodnienia pozaustrojowego.

2. Zdrowie i umieralność

Współczynniki zgonów i oczekiwane trwanie życia przyjęły w 2023 r. wartości zbliżone do obserwowanych przed pandemią. Nie oznacza to jednak, że Polska wychodzi z kryzysu zdrowotnego. Umieralność w Polsce jest o 20 punktów proc. wyższa niż średnio w krajach Unii Europejskiej, a oczekiwane dalsze trwanie życia krótsze.

Spadek umieralności z powodu chorób układu krążenia (najważniejsza przyczyna zgonów) współwystępuje ze wzrostem zachorowań na choroby nowotworowe (druga najczęstsza przyczyna zgonów), w leczeniu których jest trudniej odnieść sukces. Ponadto zaobserwowano wzrost natężenia zgonów z powodu niektórych przyczyn, szczególnie chorób układu oddechowego czy układu pokarmowego, które niemal dwukrotnie przekraczało wartości przeciętne w Unii Europejskiej. Co więcej, w ostatniej dekadzie nastąpił ponad czterokrotny wzrost liczby zgonów z powodu samobójstw wśród dzieci i młodzieży w wieku do 19 lat. Te niekorzystne zmiany umieralności spowodowały, że wzrósł dystans dzielący Polskę od krajów europejskich o najdłuższym trwaniu życia.

W Polsce utrzymują się duże różnice w umieralności kobiet i mężczyzn, co sprawia, że oczekiwana długość życia kobiet przekracza o blisko 8 lat trwanie życia mężczyzn. Szczególnie niekorzystnie, w porównaniu z innymi krajami w UE, kształtuje się oczekiwane trwanie życia mężczyzn w Polsce. W 2023 r. było aż o siedem lat krótsze niż trwanie życia mężczyzn we Włoszech, Szwecji, Luksemburgu czy na Malcie – krajach o najwyższych wartościach tej charakterystyki. Autorzy podkreślają, że wśród mężczyzn poniżej 64 roku życia umieralność z powodu chorób układu krążenia przekracza o 70% średnią unijną.

Różnica trwania życia kobiet w Polsce w relacji do mieszanek krajów o najwyższych wartościach w Europie (Hiszpania, Francja czy Włochy) jest mniejsza, chociaż wyniosła 4,5 roku w 2023 r.

Autorzy zwracają uwagę na terytorialne zróżnicowanie natężenia zgonów, co prowadzi do znacznych różnic w długości życia mieszkańców różnych regionów. W najbardziej niekorzystnej sytuacji w porównaniu z kobietami są mężczyźni w woj. podlaskim, dla których trwanie życia w 2023 r. było krótsze niż kobiet o 8,5 roku, podczas gdy w np. w woj. pomorskim i śląskim różnica wynosiła 6,8 roku.

Rekomendacje Rady obejmują: konieczność podniesienia świadomości zdrowotnej i rozwój edukacji promującej zachowania prozdrowotne, propagowanie profilaktyki oraz eliminację nierówności zdrowotnych poprzez lepszy dostęp do opieki zdrowotnej, zwłaszcza w wymiarze terytorialnym. Zwraca się też uwagę na rozpoznanie przyczyn, które mogą prowadzić do kryzysu psychicznego w młodym wieku, by skutecznie rozwijać prewencję zdrowia w tym obszarze.

3. Migracje zagraniczne

Autorzy tego rozdziału podkreślają, że mimo podejmowanych badań wiedza na temat procesów migracji jest niedostateczna, co utrudnia ocenę rzeczywistej sytuacji oraz prowadzenie odpowiedniej polityki publicznej. Wskazują na nieadekwatność definicji, które w istocie uniemożliwiają rzetelną ocenę skali zjawisk migracyjnych. Wskazują, że posługiwanie się kategorią „migracji na pobyt stały”, opartą na zameldowaniach i wymeldowaniach z miejsca stałego pobytu w Polsce, nie spełnia oczekiwanej funkcji określenia skali migracji i, co ważniejsze, liczby mieszkańców Polski na poziomie krajowym i lokalnym.

Polska była tradycyjnie postrzegana jako kraj emigracji netto, ale dynamiczny rozwój gospodarczy po przystąpieniu do UE w powiązaniu ze zmianą demograficzną doprowadziły do stopniowego spadku liczby osób chętnych do wyjazdu. W ostatniej dekadzie Polska stała się krajem imigracji netto, tj. takim, w którym napływ ludności przewyższa odpływ. Wygasanie odpływu z Polski i zmiana salda migracji na stałe mają charakter względnie trwały i systemowy. Liczba osób przebywających za granicą długookresowo, tzn. przez co najmniej rok, ustabilizowała się w okresie 2020–2023 na średnim poziomie 1 520 tys. Jest to jednak bardzo liczna grupa, a ustabilizowanie się zasobu migracyjnego wskazuje na brak wyraźnej tendencji do powrotów i osiedleńczy charakter emigracji poakcesyjnej.

Wzrost poziomu zamożności mieszkańców Polski i utrzymujący się popyt na pracę prowadzi do rosnącej atrakcyjności naszego kraju. Spadek potencjalnych zasobów pracy i postępujący proces starzenia się ludności przyczyniają się do tego, iż imigranci są potrzebni polskiej gospodarce. Ze względów metodologicznych trudno o dokładne wskazanie liczby imigrantów. Rocznik Demograficzny GUS 2023 wskazuje osoby zameldowane na pobyt stały bądź czasowy, czy ubiegające się nadanie statusu uchodźcy – w 2022 r. łącznie 264,3 tys. imigrantów z Ukrainy. Natomiast inne dostępne szacunki podają liczbę imigrantów na pobyt stały do Polski w 2022 r., tj. w roku agresji Rosji na Ukrainę sięgającą ponad 3,5 mln osób. Wprowadzony w 2022 r. obowiązek rejestracyjny (w systemie PESEL UKR) stanowił punkt przełomowy. Po raz pierwszy dysponujemy dobrymi danymi na temat jednej co prawda, ale kluczowej grupy imigranckiej. Z danych tego rejestru wynika, że największą grupę imigrantów z Ukrainy korzystających z ochrony czasowej, zaobserwowano w październiku 2022 r. i było to ok. 1,4 mln osób. Od tego czasu liczba tych imigrantów spada. W listopadzie 2024 r. było to ok. 980 tys. osób.

Z danych ZUS wynika, że łączna liczba osób wykonujących pracę pod koniec 2023 r. wynosiła 1 127 744, w tym 759 tys. obywateli Ukrainy, 129,7 tys. obywateli Białorusi oraz 30,4 tys. obywateli Gruzji. Dane za lata 2024-2025 pokazują dalszy wzrost tej liczby.

W zmianie statusu Polski w kraj imigracji netto kluczową rolę odegrały migracje zarobkowe, często o krótkookresowym, a nawet cyrkulacyjnym charakterze, choć z wyraźną tendencją do przedłużania pobytu. Nie wszyscy migranci pracujący w Polsce podlegają obowiązkowi meldunkowemu. Nie znamy więc faktycznej liczby cudzoziemców, ale wiemy że liczba ta stale rośnie. Imigranci są strukturalnym elementem polskiego rynku pracy, wnoszą relatywnie duży wkład do polskiego PKB, w pewnym zakresie łagodzą skutki zmian demograficznych.

Polityka publiczna oparta jest na niedoskonałych danych, ale dane i fakty są stale ignorowane w dyskursie publicznym. Kwestia migracji jest nieodpowiedzialnie upolityczniana, co stwarza nowe napięcia i niebezpieczeństwo konfliktów społecznych.

4. Migracje wewnętrzne

Od początku XXI wieku obserwuje się wyraźny wzrost migracji z miasta na wieś, który odwrócił wcześniejszy trend dominującego odpływu ludności ze wsi do miasta. W 2022 r. saldo migracji z miast na wieś osiągnęło rekordowe +53 tys. osób. Najczęściej przeprowadzały się rodziny z dziećmi (0–14 lat) oraz osoby w wieku 30–44 lata. Ujemne saldo odnotowano wśród osób młodych w wieku 20–29 lat, migrujących do miast w celach edukacyjnych i zawodowych.

Autorzy zwracają uwagę na terytorialne zróżnicowanie migracji wewnętrznych. W 64% gmin wystąpiło ujemne saldo migracji, a w 36% dodatnie. Największy migracyjny przyrost ludności wystąpił w gminach podmiejskich wokół dużych miast wojewódzkich: Warszawy, Łodzi, Krakowa, Katowic, Wrocławia, Poznania czy Gdańska. Im większa odległość od miasta wojewódzkiego lub innego o średniej wielkości, tym obszar jest mniej atrakcyjny migracyjnie. Zachodnia część Polski jest bardziej atrakcyjna pod względem migracyjnym niż część wschodnia. Najwięcej skupisk gmin o względnie najniższej atrakcyjności migracyjnej jest w północno-wschodniej Polsce (woj. podlaskie, lubelskie, warmińsko-mazurskie oraz północna i wschodnia część mazowieckiego).

Dysproporcje rozwojowe wynikające z procesów suburbanizacji, zwłaszcza w układzie duże ośrodki miejskie – obszary peryferyjne, są pogłębiane przez zróżnicowanie spadku ludności i starzenia się ludności w układzie terytorialnym (por. punkt 5). Szczególnie ważne jest zatem ich łagodzenie poprzez wdrażanie polityki opartej na działaniach integracyjnych zamiast konkurowania o zasoby terytorialne, ludzkie i finansowe.

5. Starzenie się ludności

Spadkowi liczby ludności w Polsce towarzyszą znaczące zmiany struktury wieku populacji polegające na wzroście liczby i udziału osób starszych (65+) i jednoczesnym spadku liczby i udziału osób najmłodszych w wieku do 19 lat. W 2023 r. odsetek ludności w wieku powyżej 65 lat wynosił 19,9%. Według projekcji GUS do 2050 roku, odsetek ten wzrośnie do 29,1% przy jednoczesnym zmniejszeniu się odsetka osób najmłodszych do 17,7%. Spektakularny wzrost przewiduje się w odniesieniu do udziału osób sędziwych (w wieku co najmniej 80 lat). Aktualnie wynosi on 4,3%, a w 2050 r. wyniesie 9%. Zmniejszać się będzie udział ludności w wieku produkcyjnym z 58,4% w 2023 r. do 50,8% w 2050 r., w tym także kobiet w wieku prokreacyjnym.

Autorzy tego rozdziału zwracają uwagę na sytuację bytową osób starszych. W 2023 r. osoby w wieku 60+ tworzyły ponad 52% gospodarstw domowych, a przeciętny dochód emeryta wynosił 2535 zł. 16,5% seniorów było zagrożonych ubóstwem, a 52% deklaroowało niezaspokojone potrzeby opiekuńcze. Polska należy do krajów o najniższej jakości życia osób starszych w UE. W 2050 r. osoby starsze będą stanowiły znaczną część populacji, co wymaga wdrożenia polityk wspierających opiekę zdrowotną i społeczną.

Zmiany struktury wieku ludności są zróżnicowane przestrzennie. Najważniejszymi czynnikami zróżnicowania przestrzennego jest peryferyjność wpływająca na obserwowaną przez kilka ostatnich dekad migrację osób młodych, decydującą się na zakładanie rodzin w innych, bardziej obiecujących lokalizacjach. Najszybciej starzeją się peryferyjne obszary wiejskie oraz średnie i duże miasta tracące funkcje gospodarcze i podlegające suburbanizacji. W 2023 r. w dwóch powiatach (hajnowski i miasto Sopot) udział osób w wieku 60+ przekraczał 35%, w kolejnych 43 powiatach mieścił się w przedziale 30–35%, jedynie zaś w 98 był niższy niż 25%,

w tym w pięciu jest niższy niż 20% (wrocławski, kartuski, gdański, poznański, wołomiński). Najlepsza sytuacja występuje w powiatach okalających wielkie i duże miasta, gdzie wskutek suburbanizacji następuje podwójne odmładzanie ludności wskutek osiedlania się relatywnie młodych osób i realizacji przez nich odkładanych planów prokreacyjnych.

Ubogie samorządy obszarów peryferyjnych nie będą w stanie zapewnić ani wystarczających środków finansowych, ani kadrowych na zaspokojenie przyszłych potrzeb opiekuńczo-pielęgnacyjnych swoich mieszkańców.

6. Rynek pracy

Zmiany demograficzne wpływają na rynek pracy. Jeszcze w pierwszej dekadzie XXI wieku osoby urodzone w wyżu demograficznym z końca lat 70. i pierwszej połowy lat 80. XX wieku zapewniały stały napływ młodych osób na rynek pracy. Liczebność tych grup pozwalała na utrzymanie wzrostu populacji w wieku produkcyjnym pomimo odpływu z rynku pracy osób urodzonych w powojennym wyżu demograficznym. W ostatnich latach sytuacja uległa jednak odwróceniu – obecnie na rynek pracy wchodzi znacznie mniej liczne roczniki, podczas gdy liczba osób przechodzących na emeryturę stale rośnie.

Rekomendacje dotyczące rynku pracy koncentrują się na pełniejszym wykorzystaniu krajowych zasobów pracy i łagodzeniu skutków starzenia się ludności. Wobec spadku liczby ludności w wieku produkcyjnym szczególnie ważne jest wprowadzenie rozwiązań zwiększających aktywność zawodową tych grup ludności, które w mniejszym stopniu są obecne na rynku pracy. Kluczowe jest więc zwiększenie aktywności zawodowej kobiet, osób 50+, młodych dorosłych oraz osób z niepełnosprawnością poprzez odpowiednie działania. Mają one na celu ułatwienie godzenia pracy zawodowej i zobowiązań opiekuńczych (rozwijanie dostępnych usług opiekuńczych dla dzieci i osób zależnych, wprowadzanie elastycznych form zatrudnienia, czy zachęcanie mężczyzn do korzystania z urlopów rodzicielskich), inwestycję w kapitał ludzki osób starszych i osób z niepełnosprawnością oraz dostosowanie warunków pracy do ich potrzeb (promowanie uczenia się przez całe życie, poprawę stanu zdrowia, profilaktykę oraz elastyczne warunki pracy), oraz wprowadzenie programów łączących edukację osób młodych z ich zatrudnieniem i wspieranie w zdobywaniu doświadczenia zawodowego. Ważne jest także stworzenie warunków wspierających utrzymywanie aktywności zawodowej po osiągnięciu wieku emerytalnego. Długofalowo istotne będzie dostosowanie kompetencji pracowników do zmian technologicznych, a więc inwestowanie w kompetencje cyfrowe, automatyzację i przekwalifikowanie, by sprostać wyzwaniom technologicznej transformacji rynku pracy.

Równocześnie konieczne jest skuteczne zarządzanie migracją i integracja imigrantów, w tym wypracowanie rozwiązań umożliwiających poprawną ocenę skali migracji i diagnozę jej wpływu na rynek pracy.

RRL zaprasza do zapoznania się z pełną wersją raportu i udziału w dyskusji na temat przyszłości demograficznej Polski.

O Rządowej Radzie Ludnościowej

RRL to organ doradczy Prezesa Rady Ministrów, którego zadaniem jest analizowanie procesów demograficznych i formułowanie rekomendacji dotyczących polityki ludnościowej. Rada składa się z ekspertów z różnych dziedzin, w tym demografii, ekonomii, zdrowia i migracji, oraz przedstawicieli ministerstw i instytucji naukowych.

Kontakt dla mediów

Natalia Skipietrow, telefon: +48 604994617, e-mail: j.skipietrow@stat.gov.pl