



Jak Polacy porządkują finanse?

„DA SIĘ! Polacy w akcji”

cykl badań o zaradności, sprawczości i mądrym, odpowiedzialnym finansowaniu

Spis treści

1. Wstęp	3
2. Nowy rok, nowe podejście do finansów	4
a. Porządki w domowym budżecie i zmiana nawyków	4
b. Plany finansowe kontra rzeczywistość	5
c. Na co Polacy będą wydawać pieniądze w 2026 roku?	5
d. Co najbardziej obciąży domowe budżety Polaków w 2026 roku?	6
3. Jak zarządzamy pieniędzmi na co dzień?	7
a. Strategia czy improwizacja?	7
b. Bieżące wydatki	8
c. Spłata zobowiązań	8
d. Nowe zobowiązania	8
e. Oszczędności i inwestycje	9
f. Rozwój osobisty i pasje	9
4. Wiedza finansowa i sposób podejmowania decyzji	10
a. Tylko co piąty Polak czuje się naprawdę pewnie w świecie finansów	10
b. Zasada 50/30/20 jest znana w teorii, ale rzadziej stosowana w praktyce	11
c. Z kim Polacy konsultują decyzje finansowe?	11
5. AI jako doradca finansowy: potencjał i obawy	13
a. Zeszyt i długopis wygrywają ze sztuczną inteligencją	13
b. Jaką rolę pełni AI? Informuje czy doradza?	14
6. Jak Polacy rozumieją kredyty?	16
a. Zdolność kredytowa pod lupą	16
b. Scoring kredytowy: klucz do finansowania	17
c. Czy Polacy konsolidują kredyty?	19
d. Co faktycznie skłania Polaków do konsolidacji?	19
7. Podsumowanie	21

Wstęp

Finanse osobiste od lat są traktowane przez Polaków jako fundament spokoju i stabilności. Wierzymy, że dobrze ułożony budżet może otworzyć drogę do realizacji planów – od codziennych zakupów, po większe życiowe decyzje. Jednak coraz częściej powraca pytanie – czy faktycznie umiemy nad naszymi finansami panować czy tylko za nimi nadążamy?

Z naszego badania wynika, że potrzeba porządkowania domowego budżetu jest powszechna. Blisko 30% Polaków regularnie planuje roczne wydatki, a kolejne 43% robi to przynajmniej czasami. Równocześnie codzienność pozostaje wyzwaniem – w jednej trzeciej gospodarstw bieżące koszty pochłaniają 40–59% dochodów, w co szóstym nawet do 79%. Rosną też działania na rzecz poprawy sytuacji finansowej: poduszkę bezpieczeństwa czy dodatkowe źródła dochodu buduje już ponad 31% badanych.

Choć chętniej podejmujemy działania, wiedza finansowa wciąż wymaga wzmocnienia. Ponad 80% osób nie czuje się w pełni kompetentnych w obszarze finansów, a popularne zasady – jak 50/30/20 – zna niemal połowa, lecz konsekwentnie stosuje tylko 16%. Mimo rosnącej roli technologii nadal rzadko korzystamy z AI w zarządzaniu budżetem. Choć większość wie, że może ona wspierać planowanie wydatków, aż 66% Polaków pozostaje przy tradycyjnych metodach, a regularnie z AI korzysta zaledwie 4,6%.

Raport, który trzymacie w rękach, pokazuje, jak Polacy myślą o swoich finansach w 2026 roku, jak planują wydatki i gdzie widzą przestrzeń do zmian. To także próba odpowiedzi na pytanie, czego dziś najbardziej potrzebujemy, aby nasze decyzje finansowe były świadome, mądre i satysfakcjonujące.

Opracowanie jest częścią cyklu „DA SIĘ! Polacy w akcji” – serii badań konsumenckich przeprowadzonych przez SW Research, poświęconych zaradności, sprawczości oraz mądrym, odpowiedzialnym decyzjom finansowym. Chcemy sprawdzić, jak Polacy działają w momentach, gdy budżet staje się wyzwaniem, i jednocześnie pokazać, że można brać życie w swoje ręce, a produkty finansowe są do tego narzędziami. Bo „DA SIĘ!” – dokładnie tak, jak brzmi hasło naszej firmy Smartney Grupa Oney, które wyraża filozofię, że technologia smart to przyszłość, dostęp do finansowania pozwala realizować potencjały, a chcieć to móc.

Zapraszamy do lektury raportu!
Smartney Grupa Oney

Nowy rok, nowe podejście do finansów

Początek roku to dla wielu Polaków moment refleksji nad domowym budżetem i impuls do wprowadzenia zmian, które mają poprawić kontrolę nad finansami w kolejnych miesiącach. Wyniki badania opinii SW Research, przeprowadzonych na zlecenie Smartney Grupa Oney, pokazują, że potrzeba „finansowych porządków” jest powszechna, ale rozumiana bardzo szeroko: od planowania wydatków, nowych zobowiązań i oszczędzania, przez szukanie dodatkowych źródeł dochodu, aż po ograniczanie zbędnych kosztów i myślenie o przyszłości.

Porządki w domowym budżecie i zmiana nawyków

Na pytanie, co należałoby uporządkować w domowym budżecie na początku, by cały rok układał się lepiej, co trzeci Polak odpowiada, że chciałby ustalić cele wydatkowe i zaplanować „z góry”, na co będzie musiał przeznaczyć pieniądze. Równie często pojawia się potrzeba budowania oszczędności. Na wdrożenie planu na oszczędzanie wskazuje 28,8% badanych, przy czym niemal co trzeci ankietowany (31,4%) deklaruje, że chciałby znaleźć dodatkowe źródło dochodu. Co ciekawe, o ile w całym badaniu brak istotnych różnic w odpowiedziach ze względu na płeć respondentów, to w przypadku planowania znalezienia dodatkowego źródła dochodu przeważają panie – 34,8% nad panami – 27,8%. To pokazuje, że **porządkowanie finansów nie zawsze kojarzy się z ograniczaniem wydatków**. Równie często wiąże się z aktywnym poszukiwaniem nowych możliwości poprawy sytuacji finansowej.

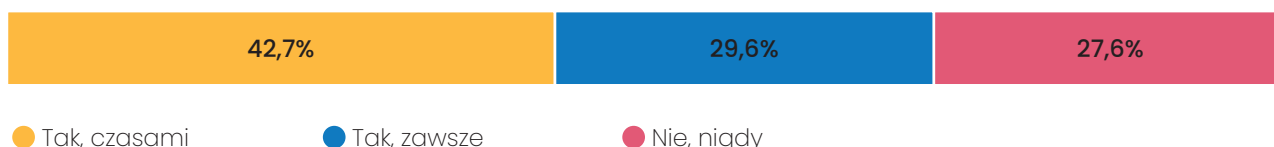
Na podobnym poziomie znalazła się potrzeba rezygnacji z niepotrzebnych kosztów.

Dokładnie 31,1% Polaków chciałoby pozbyć się wydatków, które ich zdaniem niepotrzebnie obciążają domowy budżet. Mowa tu m.in. o niewykorzystywanych karnetach, abonamentach i subskrypcjach, ale także o wydatkach na jedzenie na mieście czy zajęciach dodatkowych, które z czasem przestają być realną wartością, a stają się finansowym balastem.

Polacy rzadziej myślą o bardziej długoterminowych elementach zarządzania pieniędzmi. Nauki mądrego inwestowania nadwyżek finansowych chciałoby się podjąć 18,9% badanych. Jeszcze mniejszy odsetek deklaruje chęć odkładania na emeryturę (11,5%) czy edukowania rodziny w zakresie finansów (10,5%).

W kontekście zadłużenia deklaracje są jeszcze ostrożniejsze. Spłatę zadłużenia i uwolnienie się od wierzycieli jako priorytet wskazuje 13,2% ankietowanych. Natomiast tylko 7,6% Polaków deklaruje, że chciałoby uporządkować swoje kredyty np. poprzez konsolidację.

Czy na początku roku robisz roczny plan finansowy, który pomoże Ci zarządzać domowym budżetem? Dane w %. N=1006.



Plany finansowe kontra rzeczywistość

Noworoczne deklaracje nie zawsze przekładają się na skuteczne zarządzanie finansami w dłuższej perspektywie. Polacy, zapytani o to, czy na początku roku przygotowują roczny plan finansowy, który pomaga im zarządzać domowym budżetem, udzielili zróżnicowanych odpowiedzi.

Ponad jedna czwarta ankietowanych (27,6%) przyznaje, że nigdy nie robi rocznego planu finansowego. Dla tej grupy zarządzanie budżetem odbywa się najczęściej na bieżąco, bez długoterminowej perspektywy, co może utrudniać kontrolę wydatków i reagowanie na nieprzewidziane koszty.

Jednocześnie zdecydowana większość badanych deklaruje, że podejmuje próby planowania finansów z wyprzedzeniem. Aż 42,7% respondentów przyznaje, że roczny plan budżetu przygotowuje czasami, w zależności od sytuacji życiowej i finansowej. Kolejne 29,6% deklaruje, że zawsze przygotowuje taki plan.

Łącznie oznacza to, że 72,3% Polaków planuje swój budżet w skali roku – zawsze lub przynajmniej od czasu do czasu. To wyraźny sygnał, że mimo trudności i niepewności finansowych, większość gospodarstw domowych stara się zachować kontrolę nad swoimi finansami.

Na co Polacy będą wydawać pieniądze w 2026 roku?



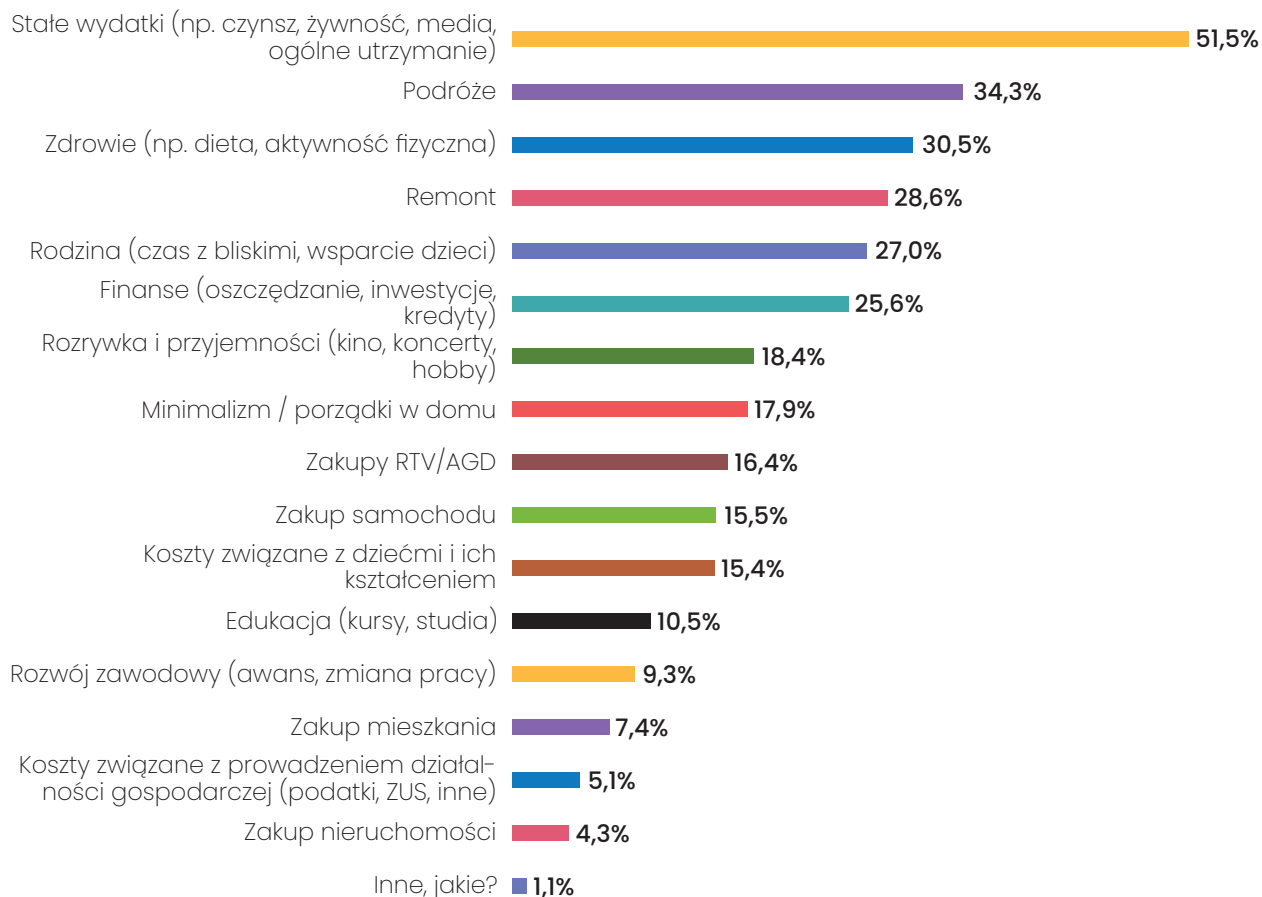
Plany finansowe Polaków na 2026 rok pokazują wyraźnie, jak złożona jest dziś struktura domowych budżetów – z jednej strony oparte na stałych, nieuchronnych kosztach, z drugiej coraz mocniej ukierunkowane na zdrowie, podróże i jakość życia. Największą kategorię wydatków są stałe **opłaty związane z utrzymaniem: czynsz, żywność, media i bieżące potrzeby, które wskazało 51,5% badanych**. To fundament budżetu, którego nie da się pominąć i który wciąż pochłania ponad połowę deklarowanych wydatków gospodarstw domowych.

Istotne miejsce zajmują także koszty związane z podróżami (34,3%) oraz zdrowiem (30,5%), co pokazuje rosnącą potrzebę dbania o kondycję, dobrostan i odpoczynek. Wysoko plasują się również wydatki na remonty (28,6%) i szeroko rozumiane potrzeby rodzinne (27%), w tym czas spędzany z bliskimi oraz wsparcie dzieci. Co czwarty respondent (25,6%) wskazuje oszczędzanie, inwestycje i spłatę kredytów jako jedno z głównych obciążeń lub priorytetów na nadchodzący rok.

Ważne miejsce w budżetach zajmują również plany zakupowe. Wydatki na RTV/AGD (16,4%), zakup samochodu (15,5%), a nawet mieszkania (7,4%) oraz nieruchomości (4,3%) znajdują się na liście celów finansowych Polaków. Jednocześnie 18,4% respondentów stawia na rozrywkę i przyjemności, a niemal co piąta osoba (17,9%) planuje uporządkować dom w duchu minimalizmu.

W obszarze rozwoju osobistego i zawodowego Polacy deklarują umiarkowane, ale wyraźne zaangażowanie w: edukację (10,5%), rozwój zawodowy (9,3%) czy koszty prowadzenia działalności gospodarczej (5,1%). Wydatki związane z dziećmi i ich edukacją wskazuje 15,4% badanych.

Jakie będą główne wydatki Polaków w 2026 roku?



Co najbardziej obciąży domowe budżety Polaków w 2026 roku?

Respondenci wskazali na stałe wydatki takie jak czynsz, żywność, media i ogólne utrzymanie (37,8%). Kolejnym „obciążnikiem” będą remonty (17,9%), następnie podróże (15,1%) oraz zakup samochodu (10,2%). Finansowanie oszczędności, inwestycji i kredytów wskazało 11,3% respondentów, a wydatki związane ze zdrowiem dietą, aktywnością fizyczną czy profilaktyką 9,7%.



Jak zarządzamy pieniędzmi na co dzień?

Noworoczne postanowienia i długoterminowe plany to jedno, ale o realnej kondycji finansowej gospodarstw domowych decydują codzienne nawyki i miesięczne wydatki. Dane pokazują, że większość Polaków stara się na bieżąco kontrolować swój budżet, jednak struktura wydatków sprawia, że przestrzeń na oszczędzanie i realizację dodatkowych celów bywa ograniczona.

Strategia czy improwizacja?



Choć planowanie finansów w skali całego roku bywa wyzwaniem, zarządzanie budżetem w ujęciu miesięcznym jest dla Polaków znacznie bardziej naturalne. Zdecydowana większość gospodarstw domowych przynajmniej w pewnym stopniu stara się kontrolować swoje finanse na bieżąco.

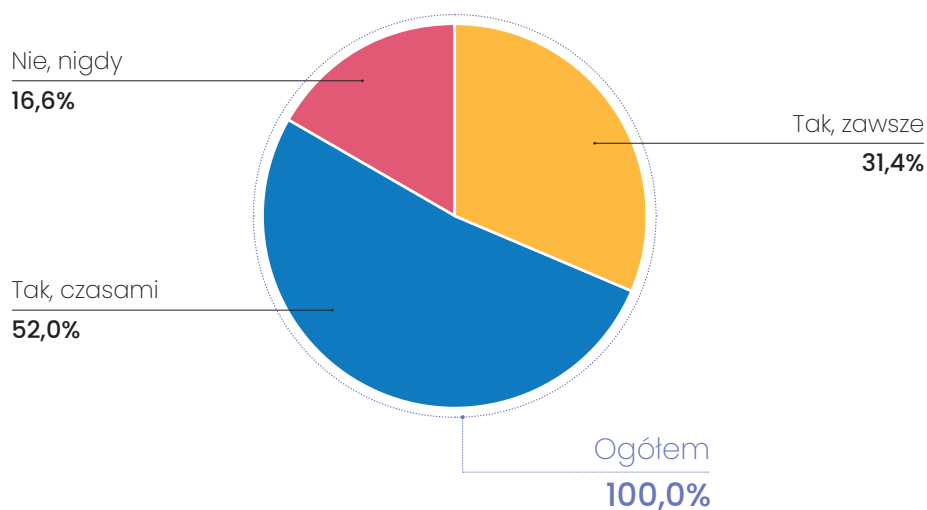
Blisko jedna trzecia ankietowanych (31,4%) deklaruje, że zawsze planuje miesięczny budżet swojego gospodarstwa domowego. To grupa najbardziej zdyscyplinowana finansowo, dla której regularne planowanie przychodów i wydatków stanowi podstawę zarządzania finansami.

Najliczniejszą grupę stanowią osoby, które planują budżet miesięczny tylko czasami – 52,0% badanych. Może to oznaczać, że planowanie finansów ma charakter sytuacyjny i pojawia się przede wszystkim w okresach większych wydatków, zmian dochodów lub niepewności finansowej.

Jednocześnie 16,6% Polaków przyznaje, że nigdy nie planuje miesięcznego budżetu. Choć jest to mniejszość, grupa ta pozostaje najbardziej narażona na utratę kontroli nad wydatkami i trudności w reagowaniu na nieprzewidziane koszty.

Łącznie oznacza to, że 83,4% Polaków planuje budżet domowy w ujęciu miesięcznym: zawsze lub przynajmniej od czasu do czasu.

Czy planujesz miesięczny budżet Twojego gospodarstwa domowego?



Bieżące wydatki

Analiza struktury miesięcznych wydatków pokazuje, że koszty bieżącego funkcjonowania, takie jak żywność, rachunki i podstawowe opłaty, pochłaniają znaczącą część domowych finansów. Najczęściej wskazywanym przedziałem są wydatki na poziomie 20–39% miesięcznego budżetu, które deklaruje 40,5% badanych. Kolejne 32,0% respondentów przeznacza na bieżące potrzeby 40–59% swoich dochodów, co oznacza, że dla niemal co trzeciego gospodarstwa domowego codzienne koszty życia pochłaniają blisko połowę środków.

Szczególnie trudna sytuacja dotyczy osób, u których bieżące wydatki sięgają 60–79% budżetu – takiej odpowiedzi udzieliło 16,5% badanych. Dla tej grupy przestrzeń na oszczędzanie czy realizację dodatkowych celów finansowych jest już bardzo ograniczona. Skrajną sytuację deklaruje 2,3% respondentów, u których codzienne wydatki pochłaniają 80–100% miesięcznych dochodów.

Splata zobowiązań

Na tle wysokich kosztów bieżących interesująco wygląda podejście Polaków do spłaty zobowiązań finansowych, takich jak kredyty czy pożyczki. **Aż 34,6% badanych deklaruje**, że nie posiada żadnych obciążeń kredytowych, natomiast kolejne 34,6% przeznacza na ten cel od 1 do 19% miesięcznych dochodów. Oznacza to, że istotna część gospodarstw domowych funkcjonuje bez zadłużenia lub z relatywnie niewielkimi obciążeniami. Oznacza to, że część gospodarstw funkcjonuje bez obciążeń kredytowych.

Jednocześnie istnieje niewielka, ale szczególnie wrażliwa grupa gospodarstw domowych, w których spłata zobowiązań pochłania znaczną część środków. 4,1% badanych przeznacza na ten cel 40–59% budżetu, 0,6% – 60–79%, a 0,1% – nawet 80–100% miesięcznych dochodów. To właśnie w tej grupie każda nieprzewidziana sytuacja finansowa może prowadzić do poważnych problemów z płynnością finansową.

Nowe zobowiązania

Deklaracje respondentów pokazują, że rok 2026 będzie dla wielu Polaków czasem ponownego ważenia decyzji kredytowych. W badaniu pojawiają się zarówno osoby planujące większe zobowiązania: kredyty konsumenckie do 100 tys. zł – 12,5% i powyżej tej kwoty – 8,7%. Z finansowania zewnętrznego ani zakupów ratalnych nie planuje korzystać ponad połowa badanych – 58,3%. Jednocześnie warto zauważyć, że jest duża grupa osób, która wciąż **nie wie, czy zdecyduje się na kredyt w 2026 roku – prawie 20,5%**. Takie deklaracje wskazują, że Polacy są gotowi podejmować finansowe decyzje rozwojowe, lecz uważnie wąż ryzyko. Wysoki odsetek osób niezdecydowanych może sugerować, że gospodarstwa domowe funkcjonują dziś w trybie „czekania na sygnał”, wrażliwe na zmiany gospodarcze czy odpowiednie momenty.



Oszczędności i inwestycje

Tylko 9,8% badanych deklaruje, że nie przeznacza żadnych środków na oszczędności lub inwestycje. Zdecydowana większość odkłada jednak relatywnie niewielkie kwoty: 48,7% respondentów przeznacza na ten cel 1–19% budżetu, a 34,8% – 20–39%.

Wysokie poziomy oszczędzania pozostają rzadkością. Zaledwie 5,1% badanych deklaruje przeznaczanie na oszczędności 40–59% budżetu, 1,4% – 60–79%, a 0,2% – 80–100%. Dane te pokazują, że finansowe bezpieczeństwo budowane jest stopniowo, w granicach realnych możliwości gospodarstw domowych.

Rozwój osobisty i pasje



Wydatki na rozwój osobisty, pasje i hobby, zarówno własne, jak i rodzinne, mają zwykle umiarkowany charakter. Choć pojawiają się w większości gospodarstw domowych, rzadko stanowią znaczący element budżetu. Jedynie 6,0% badanych nie przeznacza na nie żadnych środków. Najczęściej wydatki mieszczą się w przedziale 1–19% budżetu (56,9%) lub 20–39% (33,2%). Kwoty powyżej 40% są sporadyczne: 3,5% respondentów wskazuje 40–59%, a 0,5% – 60–79%, a odpowiedzi wskazujące na 80–100% nie pojawiają się wcale (0,0%).

Codziennie zarządzanie budżetem pokazuje, że Polacy starają się zachować kontrolę nad finansami, jednak wysokie koszty bieżącego życia znacząco ograniczają przestrzeń na oszczędzanie, inwestowanie i realizację dodatkowych celów. Sporo gospodarstw domowych funkcjonuje w modelu ostrożnym i zachowawczym.

Komentarz ekspercki



Grzegorz Mikucki, socjolog

Dane z raportu pokazują, że Polacy, w wielu obszarach finansowych, wykazują się ostrożnością. To efekt kilku lat doświadczeń, które trwale zmieniły sposób myślenia o pieniądzu: wysokiej inflacji, niepewności geopolitycznej związanej z wojną za wschodnią granicą oraz rosnącego poczucia, że stabilność ekonomiczna nie jest dana raz na zawsze. Nawet jeśli presja inflacyjna osłabła, społeczna pamięć kryzysu pozostaje silna.

Gospodarstwa domowe koncentrują się na utrzymaniu kontroli nad podstawowymi kosztami życia, co ogranicza skłonność do podejmowania ryzyka finansowego. Oszczędzanie (choć powszechne) ma najczęściej charakter defensywny: niewielkie, regularne kwoty pełnią funkcję bufora bezpieczeństwa, a nie kapitału rozwojowego.

Z perspektywy społecznej widoczna jest także zmiana podejścia do zadłużenia. Umiarkowana skala spłat lub całkowity brak zobowiązań świadczą o ostrożnym, realistycznym podejściu do kredytów. Całościowo obraz ten pokazuje, że priorytetem planów finansowych Polaków na 2026 rok jest stabilność, a nie ekspansja. Inwestowanie, rozwój osobisty czy zwiększanie konsumpcji schodzą na dalszy plan wobec potrzeby zabezpieczenia codziennego funkcjonowania. To racjonalna adaptacja do otoczenia, w którym bezpieczeństwo finansowe staje się wartością nadrzędną.

Wiedza finansowa i sposób podejmowania decyzji

Sposób, w jaki Polacy zarządzają domowym budżetem, nie wynika wyłącznie z poziomu dochodów czy struktury wydatków. Duże znaczenie ma również poczucie kompetencji finansowych oraz to, z kim i w jaki sposób konsultowane są decyzje dotyczące pieniędzy. Dane pokazują, że choć finanse są obecne w codziennym życiu niemal każdego gospodarstwa domowego, wielu Polaków wciąż porusza się w tym obszarze z ostrożnością a nawet niepewnością.

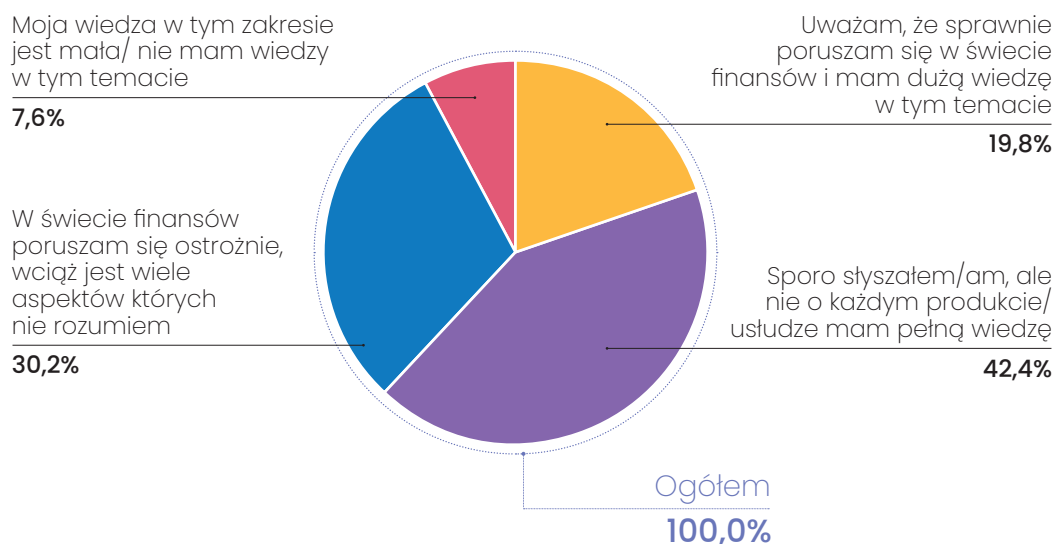
Tylko co piąty Polak czuje się naprawdę pewnie w świecie finansów

Samoocena wiedzy finansowej Polaków pokazuje wyraźnie, że pełne poczucie kompetencji w zakresie finansów osobistych pozostaje rzadkością. Zapytani o swoją wiedzę dotyczącą rachunków bankowych, kredytów, oprocentowania czy oszczędzania, respondenci w większości przyznają, że mają w tym obszarze pewne braki.

Zaledwie 19,8% badanych deklaruje, że sprawnie porusza się w świecie finansów i ma dużą wiedzę w tym zakresie. Oznacza to, że tylko co piąty Polak postrzega siebie jako osobę w pełni przygotowaną do podejmowania świadomych i samodzielnych decyzji finansowych.

Najliczniejszą grupę stanowią osoby, które przyznają, że słyszały o wielu produktach finansowych, ale nie mają pełnej wiedzy o każdym z nich – takiej odpowiedzi udzieliło 42,4% respondentów. Kolejne 30,2% badanych deklaruje, że porusza się w świecie finansów ostrożnie, ponieważ wciąż istnieje wiele aspektów, których nie rozumie. Na końcu zestawienia znajduje się 7,6% respondentów, którzy otwarcie przyznają, że ich wiedza finansowa jest mała lub nie mają jej wcale. Łącznie oznacza to, że **aż 80,2% Polaków nie czuje się w pełni kompetentnych** w obszarze finansów osobistych, co ma bezpośredni wpływ na sposób podejmowania decyzji finansowych.

Jak oceniasz swoją wiedzę finansową (o rachunkach bankowych, kredytach, oprocentowaniu, oszczędzaniu)?



Zasada 50/30/20 jest znana w teorii, ale rzadziej stosowana w praktyce

Jednym z najbardziej znanych i jednocześnie najprostszych narzędzi porządkowania domowego budżetu jest zasada 50/30/20. Koncepcja ta została spopularyzowana przez Elizabeth Warren, ekonomistkę i późniejszą senator USA, we współpracy z jej córką Amelią Warren Tyagi. Powstała jako odpowiedź na rosnącą złożoność finansów osobistych i miała pomóc zwykłym gospodarstwom domowym w prosty sposób odzyskać kontrolę nad pieniędzmi. Zasada zakłada podział dochodów na trzy części: 50% przeznaczone na podstawowe potrzeby, 30% na przyjemności i wydatki uznaniowe oraz 20% na oszczędności i spłatę zobowiązań.

Z badania opinii Smartney Grupa Oney wynika jednak, że tylko 16,3% Polaków zna regułę 50/30/20 i faktycznie ją stosuje w codziennym zarządzaniu finansami. Znacznie większa grupa, czyli 38,9% przyznaje, że zna tę zasadę, ale nie potrafi lub nie może jej wdrożyć w praktyce.

Najliczniejszą kategorię stanowią osoby, które w ogóle nie słyszały o 50/30/20 (takiej odpowiedzi udzieliło 44,8% badanych). Oznacza to, że niemal połowa Polaków nie zetknęła się z jedną z najbardziej podstawowych reguł planowania budżetu osobistego.

Czy znasz zasadę „50/30/20” (50% potrzeby, 30% zachcianki, 20% oszczędności)?



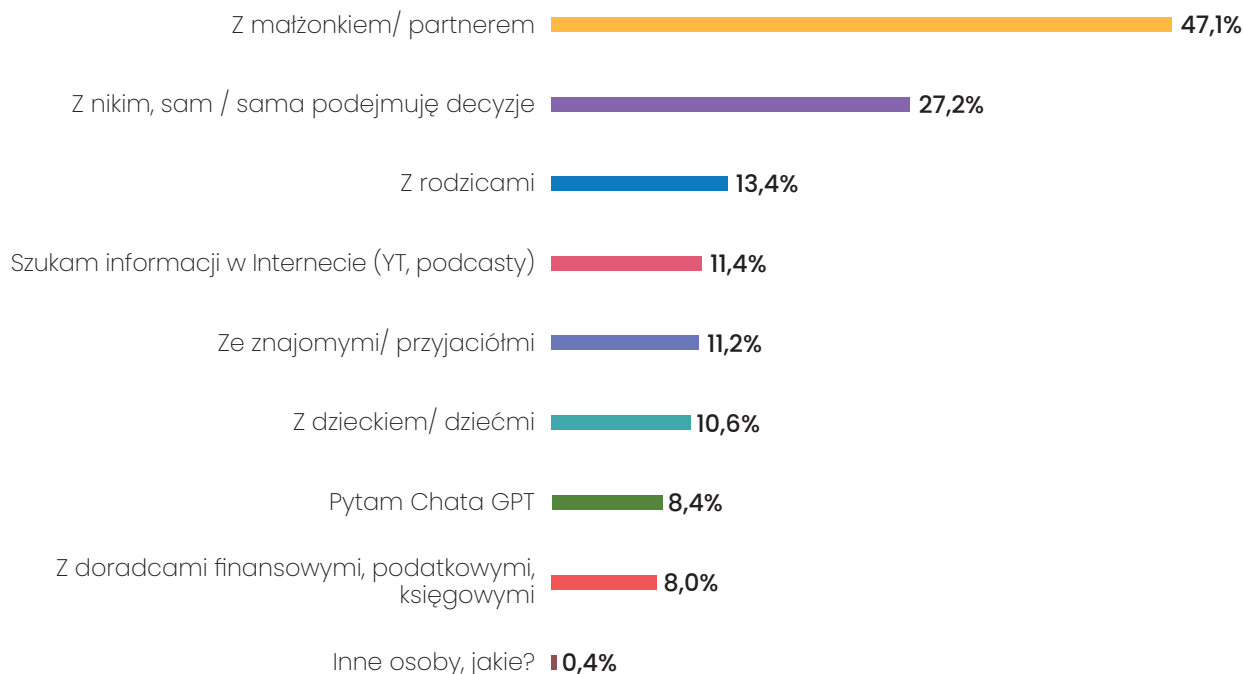
Z kim Polacy konsultują decyzje finansowe?

Najczęściej wskazywaną osobą, z którą Polacy konsultują decyzje finansowe, jest małżonek lub partner; takiej odpowiedzi udzieliło 47,1% badanych. To pokazuje, że zarządzanie finansami w wielu gospodarstwach domowych ma charakter wspólny i opiera się na relacjach partnerskich. Jednocześnie 27,2% respondentów deklaruje, że nie konsultuje decyzji finansowych z nikim i podejmuje je samodzielnie.

Na dalszych miejscach pojawiają się rodzice (13,4%), znajomi i przyjaciele (11,2%) oraz dzieci (10,6%). Podobny odsetek badanych (11,4%) deklaruje, że szuka informacji w Internecie, m.in. na YouTube czy w podcastach. Warto zwrócić uwagę na rolę nowych technologii: 8,4% respondentów przyznaje, że konsultuje decyzje finansowe z ChatGPT. Jednocześnie 8% badanych korzysta z usług doradców finansowych, podatkowych lub księgowych, co pokazuje, że ze wsparcia ekspertów korzysta mała liczba osób.

Wiedza finansowa Polaków bywa fragmentaryczna, a poczucie pełnej kompetencji ma tylko część społeczeństwa. Mimo to decyzje finansowe najczęściej podejmowane są samodzielnie lub w gronie najbliższych, przy ograniczonym udziale ekspertów.

Z kim się konsultujesz, gdy podejmujesz decyzje finansowe?



Komentarz ekspercki



**Tomasz Kacprzak, Chief Commercial Officer,
Smartney Grupa Oney**

To, jak Polacy podejmują decyzje finansowe, pokazuje jeden ważny wniosek: wiedza finansowa pozostaje jedną z poważnych barier w podejmowaniu świadomych wyborów. Tylko co piąta osoba czuje się pewnie w świecie finansów, a większość przyznaje że działa ostrożnie, trochę po omacku.

Do tego produkty finansowe są coraz bardziej zaawansowane, a jednocześnie wciąż niewystarczająco intuicyjne. Dlatego w Smartney kładziemy tak wielki nacisk

na przejrzystość i prostotę naszych produktów. Dziś wiedza finansowa to nie tylko to, co mamy w głowie, lecz też to, jakie narzędzia mamy w ręku. Aplikacje, kalkulatory, automatyczne podpowiedzi, to wszystko pomaga analizować sytuację, przewidywać koszty i wybierać najlepsze opcje. Technologia wyrównuje szanse. Klient nie musi też znać wszystkich szczegółów rynku, ma dostać narzędzie, które przełoży złożone dane na prostą, zrozumiałą rekomendację. Dlatego naszym zadaniem jako fintechu jest nie tylko oferować produkty, ale też upraszczać proces podejmowania decyzji, wspierając klientów w zarządzaniu finansami.

AI jako doradca finansowy: potencjał i obawy

W świecie, w którym sztuczna inteligencja coraz śmielej wchodzi do codziennego życia, także obszar finansów osobistych nie pozostaje poza jej zasięgiem. Wyniki badania Smartney Grupa Oney pokazują jednak, że choć Polacy coraz częściej słyszą o możliwościach, jakie daje AI w planowaniu budżetu, ich codzienne nawyki finansowe pozostają zaskakująco tradycyjne.

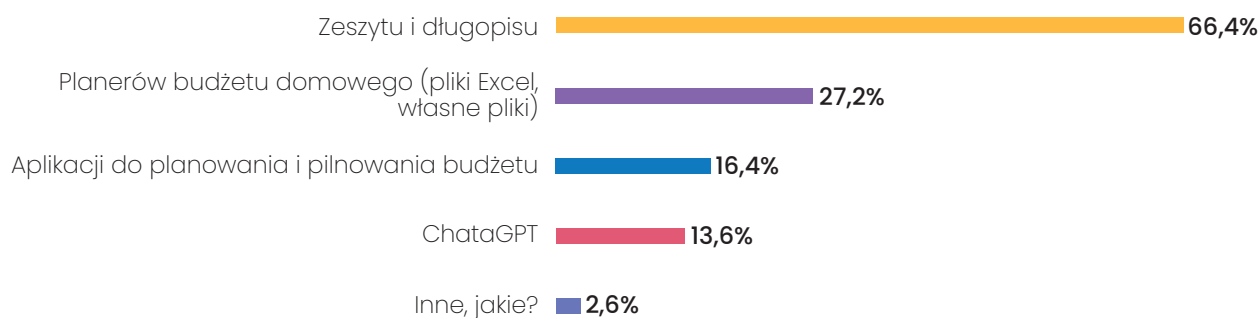
Zeszyt i długopis wygrywają ze sztuczną inteligencją

Pomimo rosnącej liczby aplikacji i narzędzi cyfrowych, najczęściej wykorzystywanym sposobem planowania domowego budżetu wciąż pozostają analogowe metody. **Aż 66,4% Polaków deklaruje, że do planowania wpływów, wydatków i oszczędności używa zeszytu i długopisu.** To wyraźny sygnał, że prostota i poczucie pełnej kontroli wciąż wygrywają z technologicznymi nowinkami.

Na drugim miejscu znajdują się planery budżetu domowego, takie jak pliki Excel czy własne arkusze kalkulacyjne: korzysta z nich 27,2% badanych. To pokazuje, że część Polaków sięga po rozwiązania cyfrowe, ale raczej te, które przypominają tradycyjne formy zapisywania wydatków.

Znacznie rzadziej wybierane są aplikacje do planowania i pilnowania budżetu, z których korzysta 16,4% respondentów. Jeszcze mniejszy odsetek deklaruje używanie ChatGPT w tym celu – 13,6%.

Jakich narzędzi używasz do planowania budżetu domowego, wpływów, wydatków, oszczędności?



Choć praktyka pozostaje analogowa, świadomość potencjału sztucznej inteligencji w finansach osobistych jest już znacznie wyższa. 60,6% respondentów deklaruje, że wie o tym, że narzędzia oparte na AI mogą pomagać w planowaniu domowego budżetu, obejmując nie tylko kontrolę wydatków i wpływów, ale także oszczędności oraz długoterminowe cele finansowe, takie jak inwestycje czy emerytura.

Jednocześnie 39,4% Polaków przyznaje, że nie miało świadomości takich możliwości, co pokazuje, że potencjał edukacyjny w obszarze AI i finansów osobistych wciąż pozostaje duży.



Jaką rolę pełni AI? Informuje czy doradza?

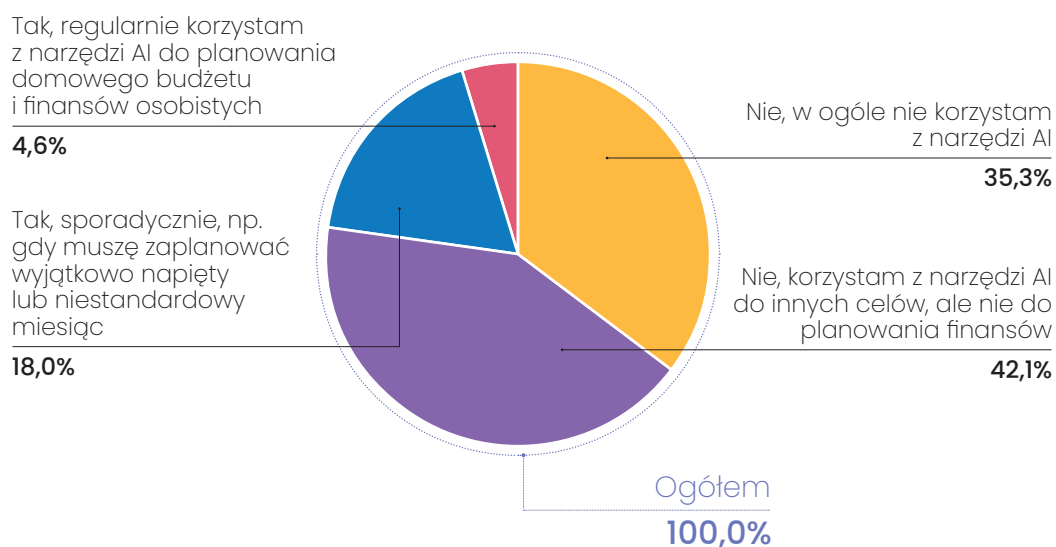
Najpopularniejsi są asystenci AI i chatboty, takie jak ChatGPT, Copilot czy Gemini:

korzysta z nich 52,4% respondentów. Na kolejnych miejscach znajdują się aplikacje bankowe z elementami AI, takimi jak analiza wydatków czy alerty (30,4%), oraz aplikacje do zarządzania budżetem domowym wykorzystujące AI (25,1%).

Z aplikacji inwestycyjnych lub oszczędnościowych opartych na algorytmach AI korzysta 24,7% badanych, a z narzędzi AI do planowania długoterminowego, obejmujących m.in. emeryturę czy duże cele finansowe – 24,2%.

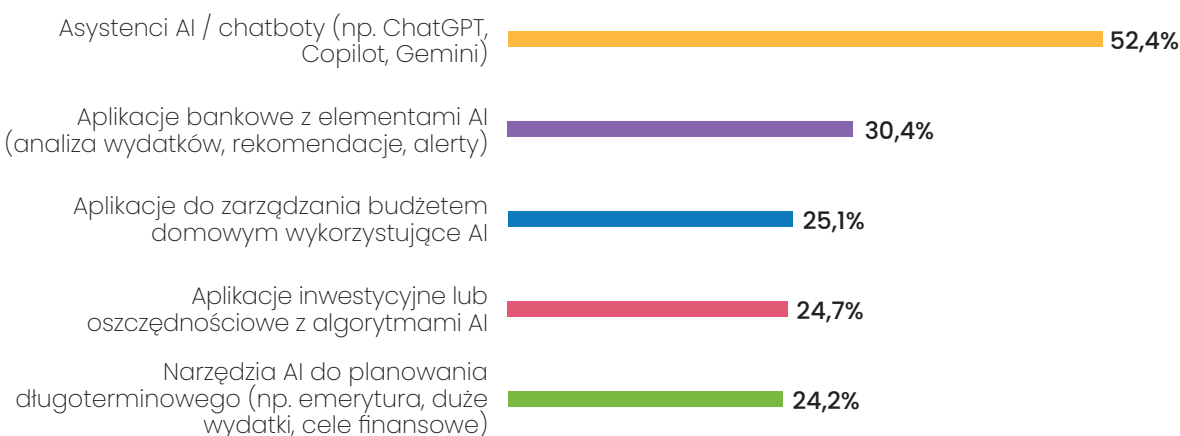
Wyniki pokazują, że Polacy chętniej pytają AI o radę, niż powierzają jej realne decyzje finansowe. Sztuczna inteligencja pełni dziś rolę wsparcia i konsultanta, a nie „autopilota” w zarządzaniu pieniędzmi. AI jest traktowana jako narzędzie pomocnicze, używane sporadycznie i głównie do zdobywania informacji.

Czy korzystasz z AI/ sztucznej inteligencji, aby wspomagać planowanie domowego budżetu?



Zaufanie do technologii w obszarze finansów osobistych buduje się stopniowo. Warto przypomnieć, że komputery, a tym bardziej aplikacje finansowe, pojawiły się w naszym codziennym życiu stosunkowo niedawno. Przez wiele lat podstawowym narzędziem kontroli wydatków był właśnie zeszyt: fizyczny, namacalny, dający poczucie kontroli „tu i teraz”. Analogowe narzędzia są również bardziej dostępne dla osób, które na co dzień nie pracują przy komputerze. Zeszyt nie stawia barier technologicznych, nie wymaga logowania, aktualizacji ani nauki obsługi.

Z jakich narzędzi opartych na sztucznej inteligencji korzystasz (lub korzystałeś/-aś) do planowania domowego budżetu, wydatków, oszczędności lub innych decyzji finansowych?



Komentarz ekspercki



Mateusz Ostrowski, psychoterapeuta, organizator warsztatów poświęconych psychologii pieniądza

Znajomość możliwości nowych technologii nie zawsze idzie w parze z ich realnym wykorzystaniem, zwłaszcza w finansach. Ponad jedna trzecia badanych (35,3%) deklaruje, że w ogóle nie korzysta z narzędzi opartych na sztucznej inteligencji. Kolejna grupa (aż 42,1%) używa AI, ale do zupełnie innych celów niż zarządzanie pieniędzmi. Zastosowanie sztucznej inteligencji w kontekście domowego budżetu deklaruje 18,0% respondentów, jednak najczęściej robią to okazjonalnie (np. w trudniejszych miesiącach).

Szczerze mówiąc, trudno się dziwić ostrożności Polaków, bo narzędzia AI to bardzo świeży wynalazek. I wciąż mają wiele niedociągnięć. Zapewne każdy użytkownik doświadczył ich „halucynowania”. A to nie buduje zaufania i nie zachęca do oddawania w ich ręce decyzji w tak poważnej sprawie jak finanse osobiste. Poza tym, jeśli sami podejmujemy te decyzje, to sami na siebie bierzemy odpowiedzialność za ich skutki i nie tracimy poczucia sprawczości.

Jak Polacy rozumieją kredyty?

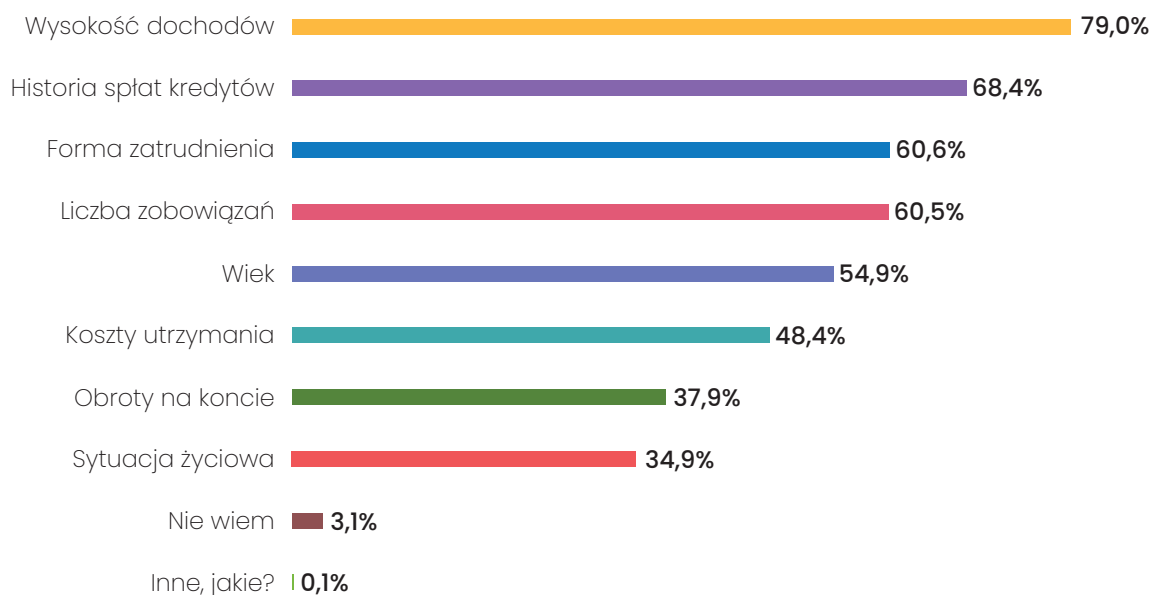
Choć kredyty są popularnym narzędziem, po jakie Polacy sięgają, by realizować swoje plany finansowe, to badanie Smartney Grupa Oney wykazało, że rodacy nie zawsze rozumieją zasady ich działania. O ile z pojęciem zdolności kredytowej ankietowani radzą sobie dobrze, o tyle znacznie trudniej przychodzi im interpretacja bardziej technicznych elementów, takich jak scoring czy zasady konsolidacji. Warto zauważyć, że to samo badanie pokazało, że niemal 20% ankietowanych planuje w 2026 roku skorzystać z kredytu konsumenckiego, a prawie 20% tego nie wyklucza. O ile z pojęciem zdolności kredytowej Polacy radzą sobie dobrze, o tyle znacznie trudniej przychodzi im interpretacja bardziej technicznych elementów, takich jak scoring czy zasady konsolidacji.

Zdolność kredytowa pod lupą

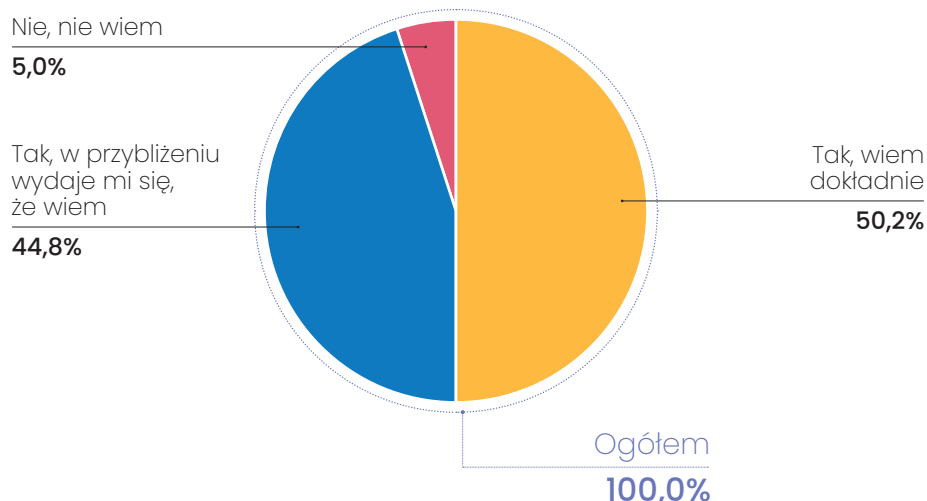
Czy Polacy wiedzą, czym jest zdolność kredytowa? Połowa z nich (dokładnie 50,2%) deklaruje, że zna to pojęcie i dokładnie rozumie jego znaczenie. Niemal równie liczna grupa (44,8%) przyznaje jednak, że wiedzę ma raczej orientacyjną. Jedynie 5,0% badanych otwarcie przyznaje, że nie wie, czym jest zdolność kredytowa. A co, zdaniem Polaków, wpływa na ocenę zdolności kredytowej? Najczęściej wskazywanym czynnikiem jest wysokość dochodów: odpowiedź tę zaznaczyło aż 79,0% respondentów. Na kolejnych miejscach znalazły się: historia spłat kredytów (68,4%), forma zatrudnienia (60,6%) oraz liczba aktualnych zobowiązań (60,5%). Ponad połowa badanych (54,9%) wskazuje również wiek jako czynnik wpływający na zdolność kredytową (co w praktyce często uznawane jest za element pośredni zależny m.in. od długości okresu kredytowania).

Mniej osób dostrzega znaczenie kosztów utrzymania (48,4%) czy obrotów na koncie (37,9%), choć oba te elementy faktycznie są kluczowe z perspektywy instytucji finansowej. Z kolei sytuację życiową (obejmującą np. liczbę osób na utrzymaniu) wskazuje 34,9% respondentów.

Czy wiesz jakie czynniki wpływają na Twoją zdolność kredytową?



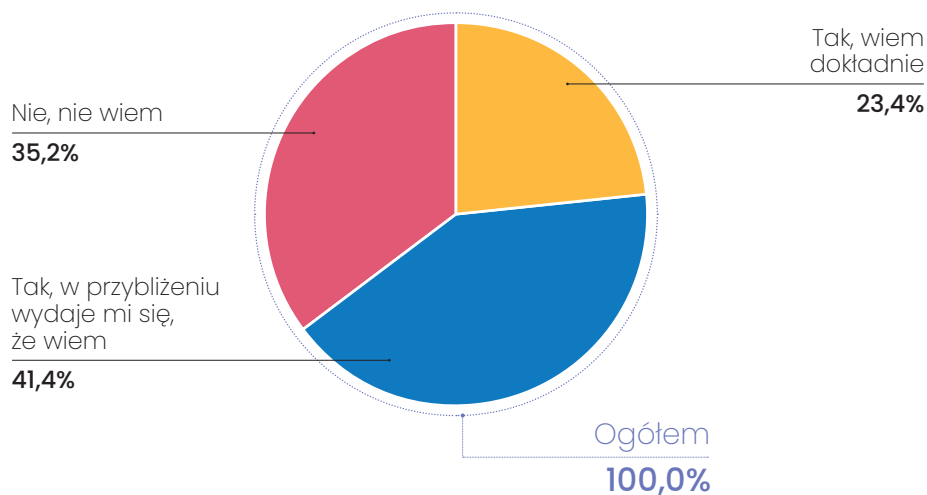
Czy wiesz, co oznacza „zdolność kredytowa”?



Scoring kredytowy: klucz do finansowania

Choć zdolność kredytowa kojarzy się Polakom dość jednoznacznie, to pojęcie scoringu kredytowego pozostaje mniej zrozumiałe. **Tylko 23,4% badanych** deklaruje, że dokładnie wie, co się kryje pod tą definicją. To mniej niż co czwarty respondent. Największa grupa, bo 41,4%, twierdzi, że „w przybliżeniu” rozumie to pojęcie. **Co istotne, aż 35,2% badanych** przyznaje, że nie wie, czym jest scoring kredytowy (czyli wyrażony w punktach system oceny wiarygodności finansowej klienta, odzwierciedlający jego zdolność do terminowego regulowania zobowiązań finansowych).

Czy wiesz, co to jest „scoring kredytowy” (ocena punktowa w BIK)?



Zapytani o to, jak można poprawić scoring kredytowy, Polacy najczęściej wskazują zachowania związane z rzetelnością i regularnością spłat. Najpopularniejszą odpowiedzią jest terminowa spłata zobowiązań: wskazało ją 60,6% respondentów. **Niewiele mniej, bo 57,4%**, zwróciło uwagę na unikanie opóźnień w płatnościach. Obie odpowiedzi dotyczą w praktyce tego samego obszaru i jasno pokazują, że dla większości badanych fundamentem dobrej historii kredytowej jest punktualność.

Na trzecim miejscu znalazła się spłata zaległych długów, którą wskazało 43,3% ankietowanych. Część Polaków zwraca uwagę również na bardziej techniczne elementy budowania wiarygodności kredytowej: 36,5% uważa, że scoring poprawia utrzymywanie aktywnych, ale dobrze spłacanych produktów kredytowych, takich jak karta kredytowa. Z kolei 29,3% dostrzega znaczenie ograniczenia liczby nowych zapytań kredytowych w krótkim czasie.

Znacznie rzadziej badani wskazują na monitorowanie własnej historii kredytowej. Regularne korzystanie z raportu BIK jako sposób poprawy scoringu deklaruje zaledwie 18,3% respondentów mimo że bieżąca kontrola danych może pomóc szybko wykryć błędy lub nieprawidłowości.

Natomiast 7,2% respondentów przyznaje, że nie wie lub trudno im ocenić, które działania faktycznie wpływają na scoring kredytowy.

Które z poniższych (Twoim zdaniem) pomagają poprawić Twój scoring?

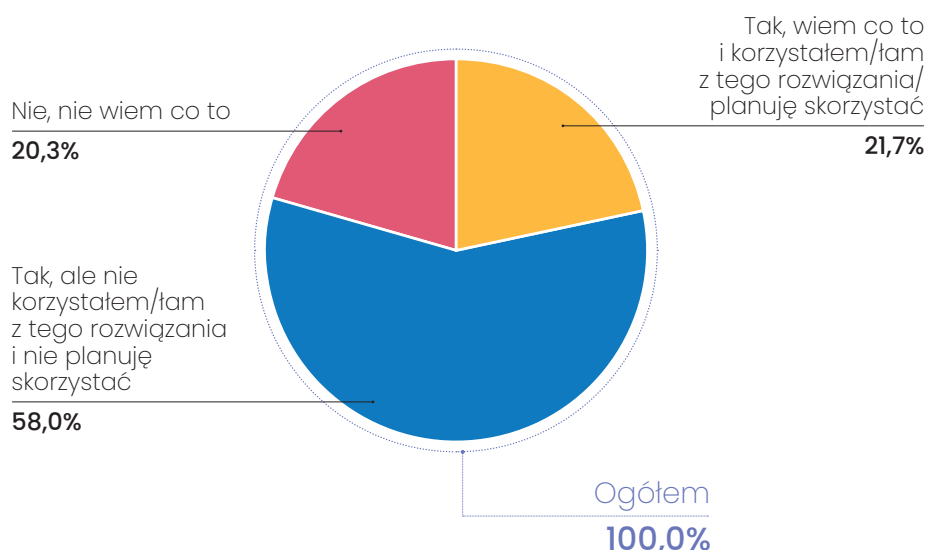


Czy Polacy konsolidują kredyty?

Choć konsolidacja kredytów jest jednym z popularnych sposobów porządkowania zobowiązań, to zaledwie 21,7% badanych deklaruje, że wie, czym ona jest, korzystało z niej lub planuje skorzystać. Większość (58,0%) przyznaje, że zna to pojęcie jedynie teoretycznie i nie planuje wykorzystania konsolidacji w praktyce.

Co piąty Polak (20,3%) w ogóle nie wie, czym jest konsolidacja kredytów. To znajduje potwierdzenie w pytaniu o realne doświadczenia: tylko 27,2% respondentów twierdzi, że choć raz w życiu konsolidowało swoje kredyty. Z kolei 67,5% nigdy nie skorzystało z takiego rozwiązania, a 5,2% nie potrafi jednoznacznie odpowiedzieć, czy kiedykolwiek miało z nim do czynienia.

Czy wiesz, czym jest konsolidacja kredytów?



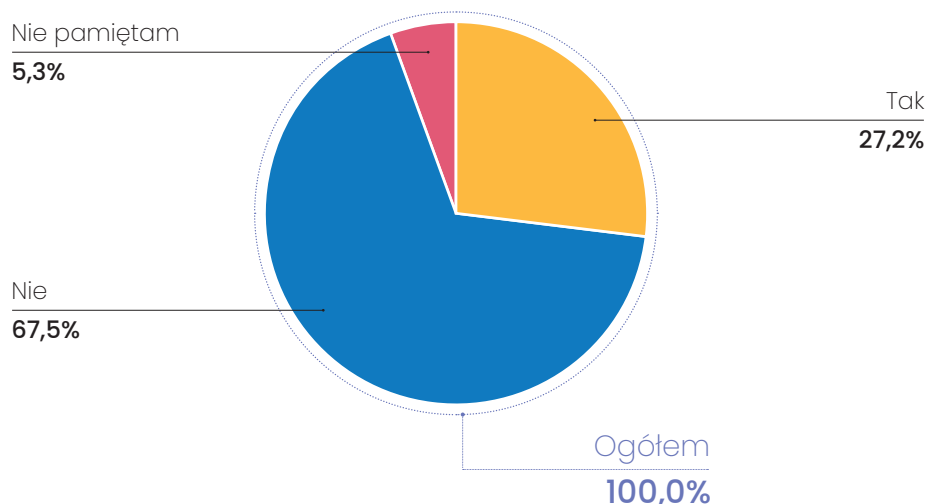
Co faktycznie skłania Polaków do konsolidacji?

Motywacje Polaków, którzy decydują się na konsolidację kredytów, są zróżnicowane, ale łączy je jedno: potrzeba większego komfortu i uporządkowania finansów. Najczęściej wskazywanym powodem konsolidacji jest możliwość zamiany spłacanych dotychczas kilku miesięcznych rat na jedną miesięczną ratę, co jako kluczowy czynnik wymieniono **32,6% badanych**. Tuż za nią znalazła się wygoda operacyjna: **29,4% respondentów** podkreśla, że przekonała ich możliwość wykonywania jednego przelewu zamiast kilku, a 21,6% docenia fakt posiadania jednego terminu płatności, zamiast wielu rozsypanych po całym miesiącu.

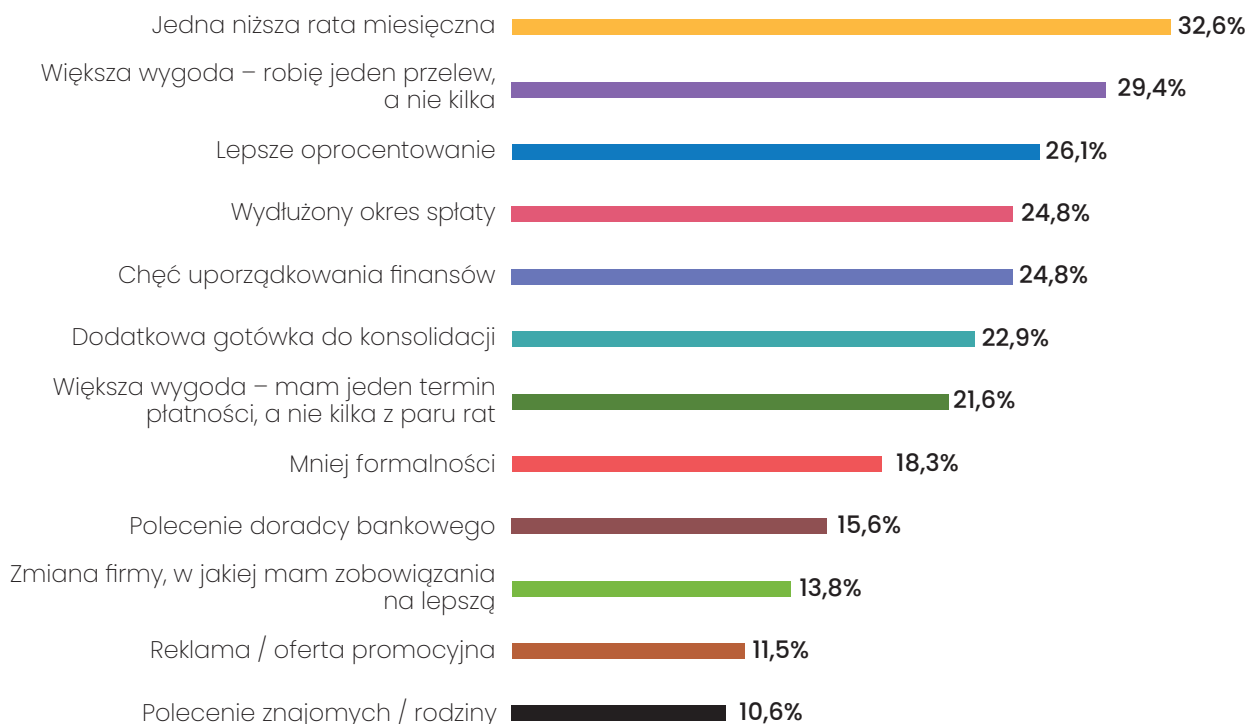
Dla części konsumentów konsolidacja oznacza nie tylko porządek, ale i lepsze warunki finansowe. 26,1% badanych zdecydowało się na nią z uwagi na korzystniejsze oprocentowanie, a 24,8% na wydłużenie okresu spłaty, co pozwala odciążyć miesięczny budżet. Tyle samo osób (24,8%) wskazuje, że konsolidacja była po prostu sposobem na uporządkowanie wielu rozproszonych zobowiązań. Dla 22,9% dodatkowym argumentem była możliwość uzyskania dodatkowej gotówki w ramach tego produktu.

Motywacje do sięgania po konsolidację rzadziej mają charakter zewnętrzny lub „formalny”. 18,3% respondentów doceniło mniejszą liczbę formalności, 15,6% skorzystało z polecenia doradcy bankowego, a 13,8% zmieniło w ten sposób instytucję finansową na bardziej korzystną. Znacznie mniej osób wskazało na wpływ rodziny (10,6%) czy reklamy i ofert promocyjnych (11,5%).

Czy kiedykolwiek w życiu, chociaż raz, konsolidowałeś/aś swoje kredyty?



Co skłoniło Cię do tej konsolidacji?



Podsumowanie

Początek roku dla wielu Polaków staje się naturalnym momentem finansowego resetu. To czas porządków w domowym budżecie, refleksji nad wydatkami i próbą odzyskania większej kontroli nad pieniędzmi. Wyniki badania Smartney Grupa Oney pokazują, że potrzeba uporządkowania finansów jest dziś powszechna i dotyczy różnych obszarów: od planowania wydatków i oszczędzania, przez ograniczanie zbędnych kosztów, aż po myślenie o przyszłości, bezpieczeństwie i stabilności.

Z jednej strony Polacy wykazują dużą zaradność finansową. Zdecydowana większość stara się kontrolować domowy budżet przynajmniej w ujęciu miesięcznym, a początek roku często traktowany jest jako impuls do stawiania sobie nowych celów i wprowadzania zmian. Z drugiej strony codzienność pozostaje wymagająca. Wysokie koszty bieżącego życia sprawiają, że znaczna część gospodarstw domowych funkcjonuje w trybie zachowawczym, z ograniczoną przestrzenią na oszczędzanie, inwestowanie czy realizację długofalowych planów.

Raport pokazuje również, że porządkowanie finansów nie dla każdego oznacza to samo. Dla części Polaków jest to planowanie budżetu i kontrola wydatków, dla innych poszukiwanie dodatkowych źródeł dochodu, ograniczanie subskrypcji czy porządkowanie zobowiązań kredytowych. Wiedza finansowa wciąż pozostaje obszarem wymagającym wzmocnienia. Tylko część badanych czuje się naprawdę pewnie w świecie finansów.

Ciekawym wątkiem jest także rola technologii w codziennym zarządzaniu finansami. Polacy mają świadomość, że sztuczna inteligencja może im pomóc planować domowy budżet, ale wolą wykorzystywać stare, sprawdzone sposoby np. zeszyt i długopis lub proste arkusze kalkulacyjne. Całościowy obraz wyłaniający się z raportu jest spójny: Polacy chcą zarządzać swoimi finansami bardziej świadomie, ale potrzebują do tego jasnych zasad, przystępnej edukacji oraz rozwiązań, które realnie ułatwią codzienne decyzje. W świecie rosnących kosztów życia, złożonych produktów finansowych i dynamicznie rozwijającej się technologii kluczowe staje się łączenie sprawczości konsumentów z narzędziami, które pomagają porządkować finanse krok po kroku.



**Tomasz Kacprzak, Chief Commercial Officer,
Smartney Grupa Oney**

Kiedy robimy domowe porządki, korzystamy z dobrych narzędzi, bo dzięki nim wszystko idzie szybciej i skuteczniej. Z finansami jest identycznie. Jeśli chcemy uporządkować budżet, warto sięgać po rozwiązania, które upraszczają codzienność. Konsolidacja jest jednym z nich: jedna rata zamiast kilku, mniej chaosu, więcej kontroli i spokoju. To narzędzie, które daje sprawczość: można spokojnie zaplanować wydatki, realnie obniżyć miesięczne obciążenie i odetchnąć. To przewidywalny plan zamiast

niepewności. I ogromna satysfakcja, że panujemy nad swoim finansowym życiem. Z kolei planowanie finansów nie musi opierać się tylko na zapiskach w zeszycie. Nawet nie powinno. Żyjemy w cyfrowych czasach, korzystamy z tego – mamy aplikacje do budżetowania, AI, automatyzację i analizę danych. Te wszystkie narzędzia pomagają lepiej i łatwiej zarządzać budżetem. Cyfrowe wsparcie to przyszłość finansów osobistych. Finanse mają być smart. Da się!