



CZY POWSTRZYMAMY FAŁĘ ROZWODÓW W POLSCE?

ROZWODY W POLSCE I W KRAJACH SĄSIEDNICH

STYCZEŃ 2026

Czy powstrzymamy falę rozwodów w Polsce? Rozwody w Polsce i w krajach sąsiednich

© 2026 by Fundacja Mamy i Taty

Przygotowanie: Fundacja Mamy i Taty

Zdjęcia: www.unsplash.com

Cytując prosimy o podanie źródła:

Czy powstrzymamy falę rozwodów w Polsce? Rozwody w Polsce i w krajach sąsiednich, Fundacja Mamy i Taty, Warszawa 2026

Publikacja obszernych fragmentów lub całości raportu bez zgody Fundacji Mamy i Taty jest zabroniona.

Sfinansowano ze środków prywatnych darczyńców Fundacji Mamy i Taty.

Kontakt:

biuro@mamaitata.org.pl

www.serwisrodzinny.pl

www.facebook.com/fundacjamamyitaty

Spis treści

Kryzys rodziny w Polsce

Polska zmaga się z ogromnym kryzysem rodziny. Jako efekt obserwujemy:

- ▶ Malejącą liczbę zawieranych małżeństw,
- ▶ Wzrost liczby rozwodów. Liczba rozwodów systematycznie rośnie od 2020 roku,
- ▶ Rekordowo niski współczynnik dzietności,
- ▶ Stale malejącą liczbę ludności,
- ▶ Ujemny przyrost naturalny.

▶ Powyższe zjawiska wzajemnie się kumulują, są jednocześnie skutkiem i przyczyną. Dodatkowo należy podkreślić wzrost:

- ▶ Postępującej sekularyzacji,
- ▶ Liczby uzależnionych od narzędzi cyfrowych, w tym szczególnie pornografii.



Wyniki badań Fundacji Mamy i Taty



Liczby rozwodów w Polsce



Liczby rozwodów w Europie



Propozycje rozwiązań Fundacji Mamy i Taty



Niniejszy raport sfinansowano ze środków prywatnych darczyńców Fundacji Mamy i Taty za co serdecznie Państwu dziękujemy.

Bez pomocy prywatnych darczyńców nie jesteśmy w stanie kontynuować swojej działalności. Jeżeli uważasz raport za wartościowy, uprzejmie prosimy Cię o wsparcie finansowe.

<https://serwisrodziny.pl/darowizna/>.

40 Zł. 50 Zł. 100 Zł. 200 Zł. 500 Zł. 1000 Zł.

WSPIERAJ NAS CYKLICZNIE.

Możesz także wpłacić bezpośrednio na rachunek bankowy Fundacji w Alior Bank albo zeskanować kod QR →
ALIOR BANK: 40 2490 0005 0000 4520 3441 2862
oraz dla wpłat z zagranicy:
SWIFT/BIC: ALBPPLPW
IBAN: PL40249000050000452034412862



Kryzys rodziny w Polsce

Polska zмага się z ogromnym kryzysem rodziny. Jako efekt obserwujemy:

- ▶ Malejącą liczbę zawieranych małżeństw,
 - ▶ Wzrost liczby rozwodów. Liczba rozwodów systematycznie rośnie od 2020 roku,
 - ▶ Rekordowo niski współczynnik dzietności,
 - ▶ Stale malejącą liczbę ludności,
 - ▶ Ujemny przyrost naturalny.
-
- ▶ Powyższe zjawiska wzajemnie się kumulują, są jednocześnie skutkiem i przyczyną. Dodatkowo należy podkreślić wzrost:
 - ▶ Postępującej sekularyzacji,
 - ▶ Liczby uzależnionych od narzędzi cyfrowych, w tym szczególnie pornografii.



Wyniki badań Fundacji Mamy i Taty

Metodologia badania

Metoda



Badanie zostało zrealizowane metodą CAWI (Computer Assisted Web Interview) na panelu internetowym.

Próba badawcza



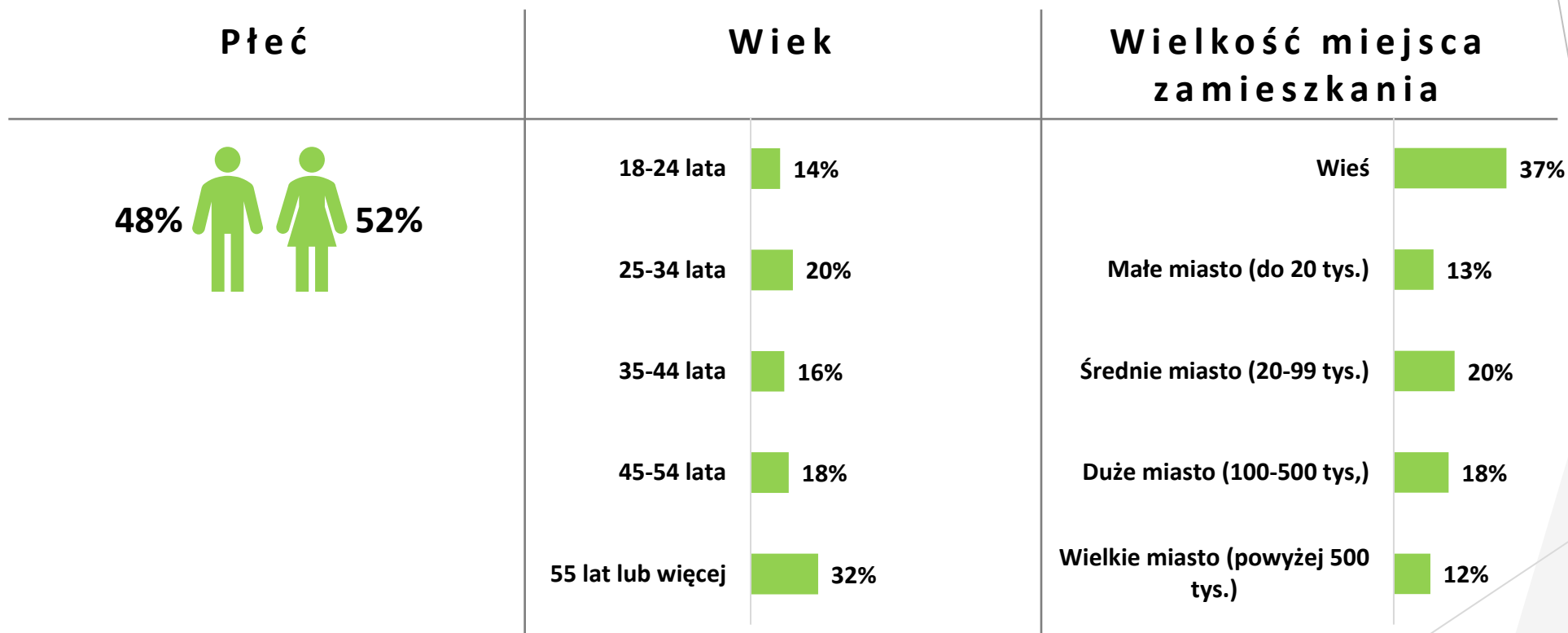
Badanie zostało przeprowadzone na ogólnopolskiej, reprezentatywnej (pod względem: płci, wieku, wielkości miejsca zamieszkania) próbie Polaków.
W badaniu wzięło udział N=1062 osób.

Termin realizacji



16 – 20 stycznia 2026 roku

Charakterystyka demograficzna próby



Polacy wierzą w miłość na całe życie

- ▶ Aż 80% Polaków wierzy, że miłość na całe życie jest możliwa. Jedynie 9% nie zgadza się z tym twierdzeniem.
- ▶ W miłość na całe życie wierzą istotnie częściej wyborcy PiS oraz KO.
- ▶ Wśród osób niezgadających się z tym stwierdzeniem istotnie częściej zdarzają się kobiety oraz badani w wieku 18-24 lata.

Na ile zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniem?

Miłość na całe życie jest możliwa

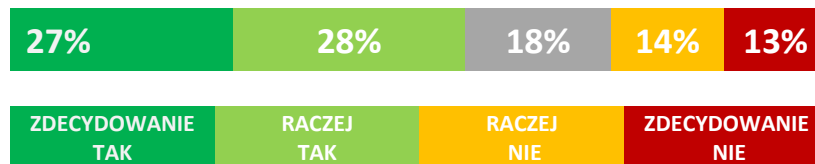


Ponad połowa Polaków uważa, że rozwód to osobista porażka

- ▶ 55% Polaków badanych uważa rozwód za osobistą porażkę. 27% osób nie zgadza się z tym stwierdzeniem.
- ▶ Istotnie częściej rozwód za porażkę uznają osoby w wieku 55 lat i więcej, a także mężczyźni.
- ▶ Istotnie rzadziej zaś kobiety oraz osoby w wieku 18-24 i 25-34 lata.

Na ile zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniem?

Rozwód to osobista porażka

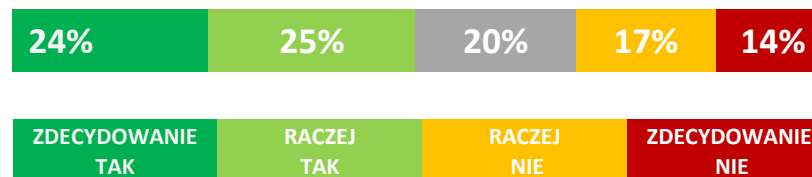


49% Polaków uważa, że rozwód to wirus trawiący polskie społeczeństwo

- ▶ Prawie połowa badanych uważa, że rozwód to wirus trawiący polskie społeczeństwo. Z tym twierdzeniem nie zgadza się 31% respondentów.
- ▶ Istotnie częściej ze stwierdzeniem zgadzają się mężczyźni, a także wyborcy PiS i Konfederacji.
- ▶ Istotnie rzadziej zaś kobiety, osoby z wyższym wykształceniem, mieszkańcy największych miast oraz wyborcy KO i Lewicy.

Na ile zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniem?

Rozwód to wirus trawiący polskie społeczeństwo

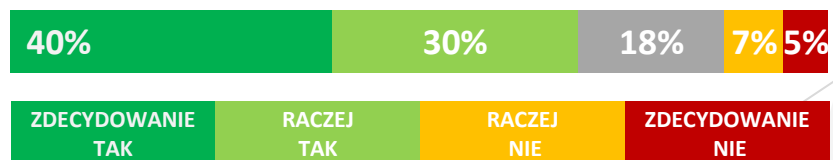


Zdecydowana większość Polaków jest zdania, że Państwo powinno wspierać trwałość małżeństw i rodzin

- ▶ „Państwo powinno wspierać trwałość małżeństw i rodzin” – tak uważa 70% Polaków. Tylko 12% jest przeciwnego zdania.
- ▶ Ze stwierdzeniem istotnie częściej zgadzają się osoby mające dzieci oraz duże rodziny (5+ w gospodarstwie domowym), mężczyźni, osoby z wyższym wykształceniem, wyborcy PiS oraz KO oraz osoby w wieku 55+ lat.
- ▶ Istotnie rzadziej nie zgadzają się ze stwierdzeniem osoby mieszkające samotnie, kobiety, osoby z najniższym wykształceniem oraz osoby w wieku 18-24 lata.

Na ile zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniem?

Państwo powinno wspierać trwałość małżeństw i rodzin

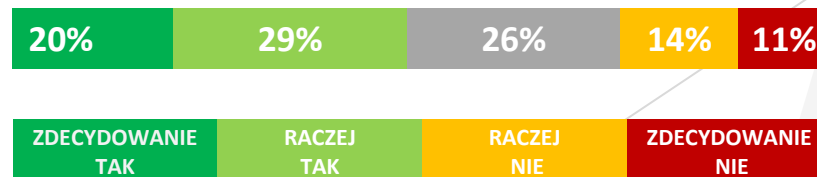


Połowa Polaków uważa, że powinny zostać wprowadzone dobrowolne cywilne kursy przedmałżeńskie

- ▶ Największa grupa respondentów - 49% opowiada się za wprowadzeniem cywilnych kursów, co wskazuje na znaczący poziom poparcia dla inicjatyw mających na celu przygotowanie par do życia w małżeństwie w formie świeckiej i dobrowolnej.
- ▶ Na szczególną uwagę zasługuje bardzo wysoki odsetek osób, które nie mają wyrobionego zdania w tej kwestii – aż 26% badanych. Może to sugerować, że dla znacznej części społeczeństwa temat cywilnych kursów przedmałżeńskich jest mało znany, słabo obecny w debacie publicznej lub niewystarczająco wyjaśniony.
- ▶ Przeciwnicy wprowadzenia cywilnych kursów przedmałżeńskich stanowią 25% respondentów.
- ▶ Istotnie częściej ze stwierdzeniem zgadzają się osoby w wieku 35-44 lata, osoby mieszkające z dziećmi, a także wyborcy PiS.
- ▶ Istotnie rzadziej zaś nie zgadzają się ze stwierdzeniem osoby mieszkające samotnie oraz wyborcy Lewicy.

Na ile zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniem?

Powinny zostać wprowadzone dobrowolne cywilne kursy przedmałżeńskie



Porównanie wyników badań 2017 vs 2026

2017 CAWI, N=1000	2026 CAWI, N=1062	2017 vs 2026
Miłość na całe życie jest możliwa		
88%*	80%*	Spadek poparcia stwierdzenia o 8%.
Rozwód to porażka		
71%*	55%*	Spadek poparcia stwierdzenia o 16%.
Rozwód to wirus trawiący polskie społeczeństwo		
70%*	49%*	Spadek poparcia stwierdzenia o 11%.

% osób zgadzających się z danym stwierdzeniem.

**We wszystkich badanych stwierdzeniach widoczny jest spadek poparcia.
Należy jednak pamiętać, że w 2017 roku rzeczywistość była zupełnie inna
– przede wszystkim przed pandemią, a także wojną na Ukrainie.**



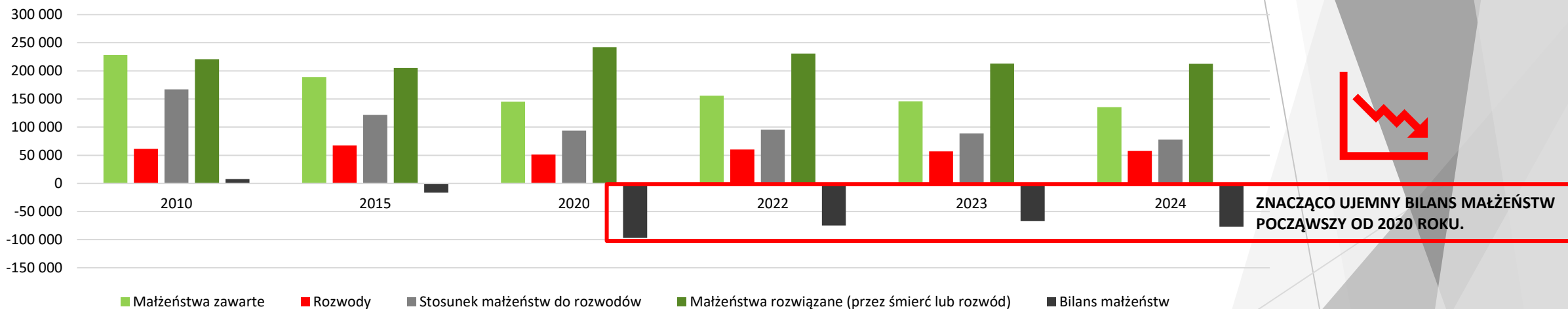
Liczby rozwodów w Polsce

Liczba zawieranych małżeństw w ostatnich latach spada z roku na rok

Jeszcze w 2010 roku zawartych zostało niespełna 230 tys. małżeństw. 5 lat później już niecałe 190 tys..

Wydawać by się mogło, że największy kryzys zawieranych małżeństw nastąpi w roku pandemicznym 2020r., gdzie mnóstwo planów ślubnych pokrzyżowała pandemia C-19 i twardy lockdown - zawarto jednak 145 tys. małżeństw, natomiast 4 lata później o prawie 10 tys. mniej, co stanowi najniższą wartość z danych przedstawionych na wykresie.

Małżeństwa i rozwody w ostatnich latach

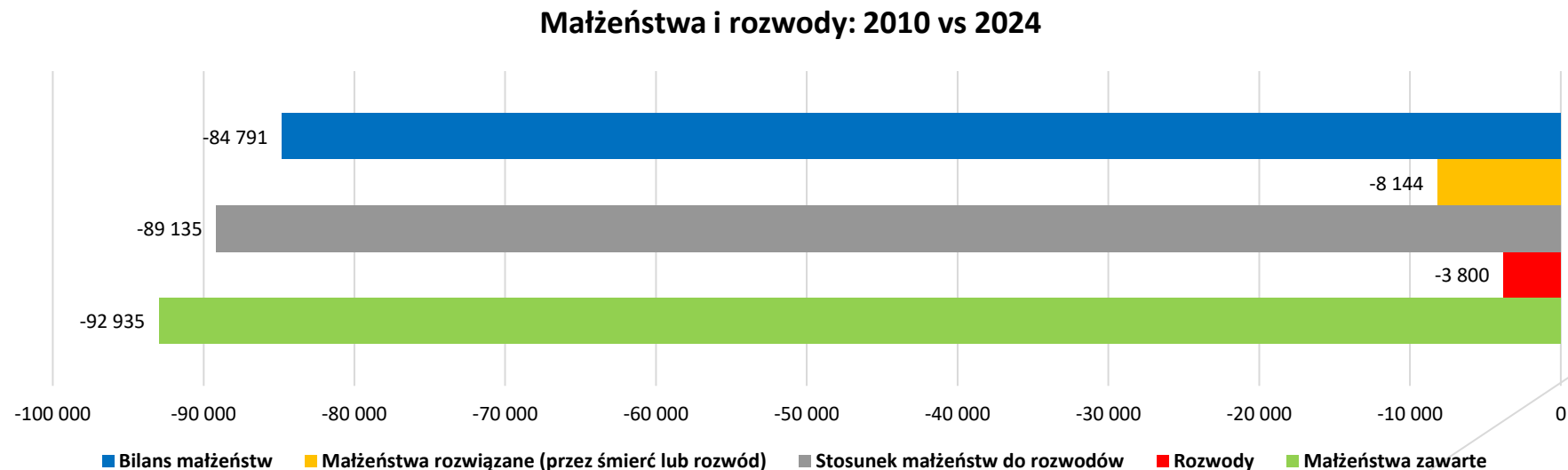


Rok	Małżeństwa zawarte	Małżeństwa rozwiązane					Różnica między małżeństwami zawartymi a rozwiązanymi	
		Ogółem	Przez śmierć		Przez rozwód	Na 1000 istniejących małżeństw	Ogółem	W tym przez rozwód
			Męża	Żony				
2015	188 832	205 253	100 479	37 478	67 296	22,9	7,5	-20 385
2020	145 045	241 847	139 290	51 393	51 164	27,6	5,8	-96 879
2023	145 898	212 977	112 298	43 787	56 892	24,6	6,6	-67 828
2024	135 402	212 583	111 332	43 788	57 463	24,8	6,7	-75 116

Na podstawie danych GUS.

Porównując liczby małżeństw i rozwodów obecnie i w 2010 roku sytuacja przedstawia się wyjątkowo negatywnie

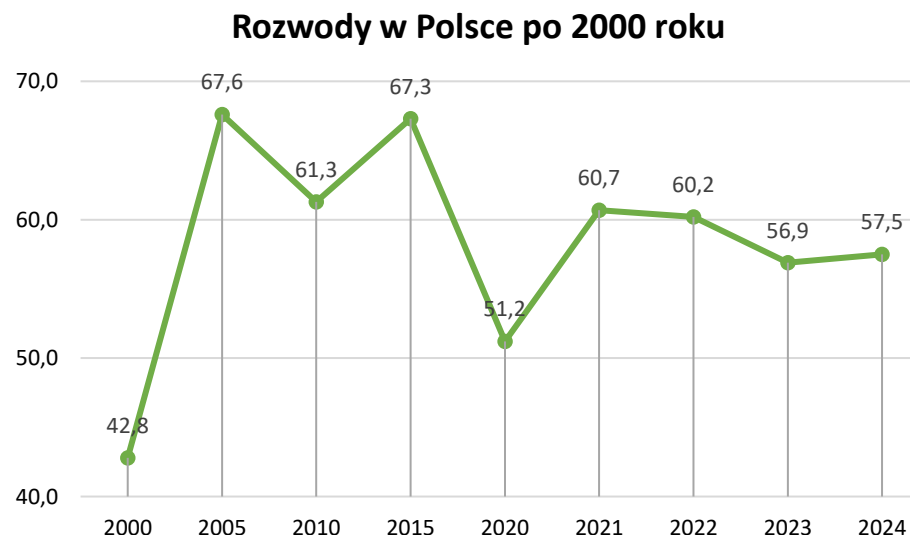
- ▶ Porównując do siebie rok 2010 i 2024 różnica w bilansie małżeństw wynosi – 84 791



Na podstawie danych GUS.

Tylko w ubiegłym roku orzeczono 57,5 tysięcy rozwodów w Polsce

- ▶ W roku 2000 w Polsce rozwiązano 42,8 tysięcy małżeństw. Te dane na dzień dzisiejszy wydają się być nieosiągalne. 6 lat później nastąpił największy kryzys małżeństw w historii Polski – w 2006 roku rozpadło się 72 tys. małżeństw.
- ▶ W 2020 roku, w którym obowiązywał twardy lockdown z powodu pandemii C-19 liczba rozwodów spadła do poziomu 51,2 tysięcy.
- ▶ Po zakończeniu pandemii liczba rozwodów znowu wzrosła i w ubiegłym roku wyniosła 57,5 tysięcy.



71,9

71.9 tys. rozwodów w ciągu roku to najwyższy wynik w historii Polski osiągnięty w 2006 roku.

„Statystyki rozwodowe podskoczyły w czasie rządów premiera Leszka Millera, a było to związane z nadaniem przywilejów samotnym matkom. Wtedy rozwód się opłacał”.

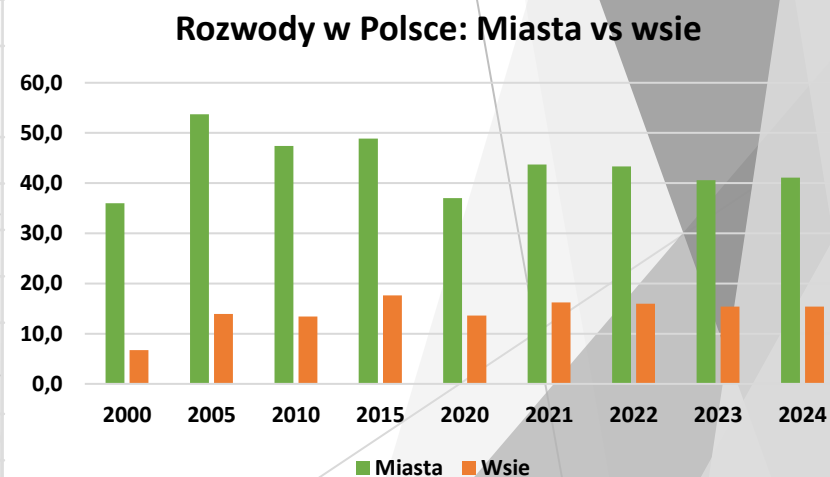
Marek Grabowski w rozmowie z Jakubem Zgierskim, <https://serwisrodziny.pl/czy-jestesmy-skazani-na-fale-rozwodow/>.

	2000	2005	2010	2015	2020	2021	2022	2023	2024
Rozwody ogółem (w tys.)	42,8	67,6	61,3	67,3	51,2	60,7	60,2	56,9	57,5
Rozwody na 1000 ludności	1,1	1,8	1,6	1,8	1,3	1,6	1,6	1,5	1,5
Separacje (w tys.)	1,3	11,6	2,8	1,7	0,7	0,8	0,7	0,6	0,5

Ponad 2/3 rozwodów odbywa się w miastach

- ▶ Rozwody w przeważającej mierze dotyczą miast – to tutaj częściej rozpadają się małżeństwa niż na wsiach. Liczba rozwodów w miastach jest blisko trzy razy większa, niż na wsiach i proporcjonalnie większa do liczby mieszkańców.

Rozwody w Polsce: Miasta vs wsie									
Miasta									
	2000	2005	2010	2015	2020	2021	2022	2023	2024
Rozwody ogółem (w tys.)	36,0	53,7	47,4	48,9	37	43,7	43,3	40,6	41,1
Na 1000 ludności	1,5	2,3	2,0	2,1	1,6	1,9	1,9	1,8	1,8
Separacje (w tys.)	1,1	7,7	2,0	1,2	0,5	0,5	0,5	0,4	0,4
Wsie									
	2000	2005	2010	2015	2020	2021	2022	2023	2024
Rozwody ogółem (w tys.)	6,7	13,9	13,4	17,6	13,6	16,2	16,0	15,4	15,4
Na 1000 ludności	0,5	0,9	0,9	1,2	0,9	1,1	1,0	1,0	1,0
Separacje (w tys.)	0,2	3,9	0,8	0,5	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1



Jak wygląda statystycznie rozwodzące się małżeństwo?

Tak duża liczba rozwodów w Polsce sprawia, że na podstawie wielu danych, które są zbierane można stworzyć obraz statystycznie rozwodzącego się polskiego małżeństwa.

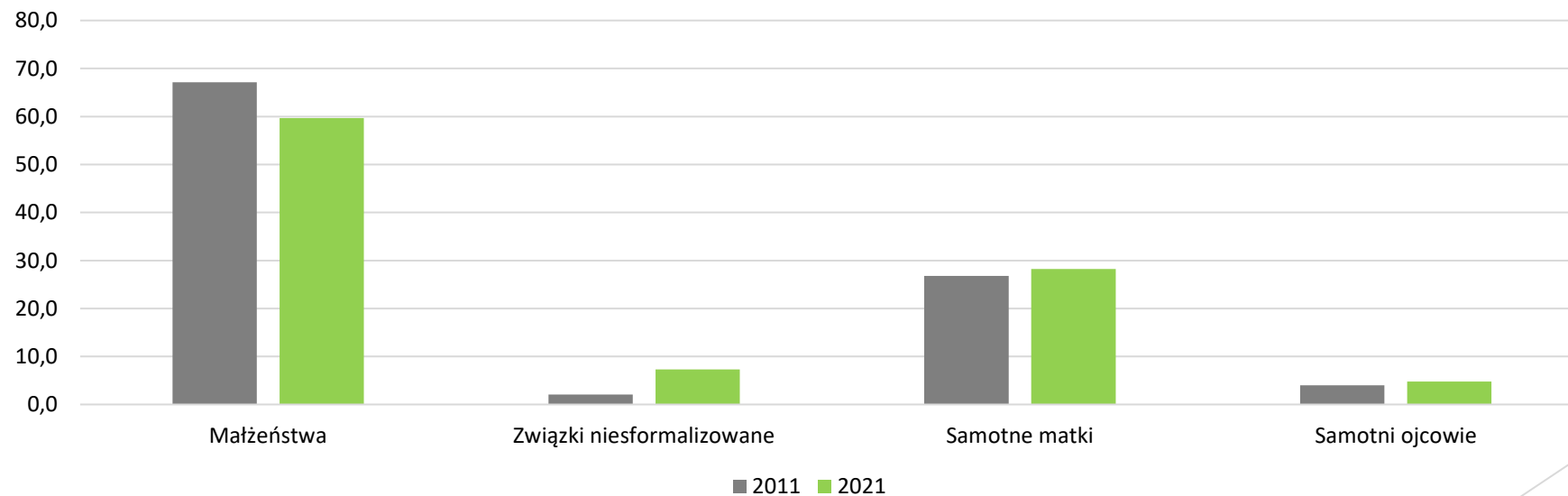


W małżeństwach rodzi się najczęściej dzieci

W porównaniu ostatnimi Spisami Powszechnymi (2021 vs 2011) rodzin z dziećmi jest nadal najczęściej wśród małżeństw. Choć w ciągu dziesięciu lat liczba małżeństw z dziećmi spadła o 7,5%, stanowi wciąż bezwzględną większość.

► Malejąca liczba małżeństw, a także rosnąca liczba samotnych rodziców dowodzi kryzysu rodziny.

Rodziny z dziećmi według typów (w %)



Na podstawie danych GUS.

A grayscale photograph of a man and a woman standing and facing each other. The man is on the left, wearing a white dress shirt and a dark bow tie. The woman is on the right, wearing a light-colored, short-sleeved dress. They are both holding a large, dark, broken heart symbol between them. The background is a plain, light color. The overall image has a semi-transparent overlay.

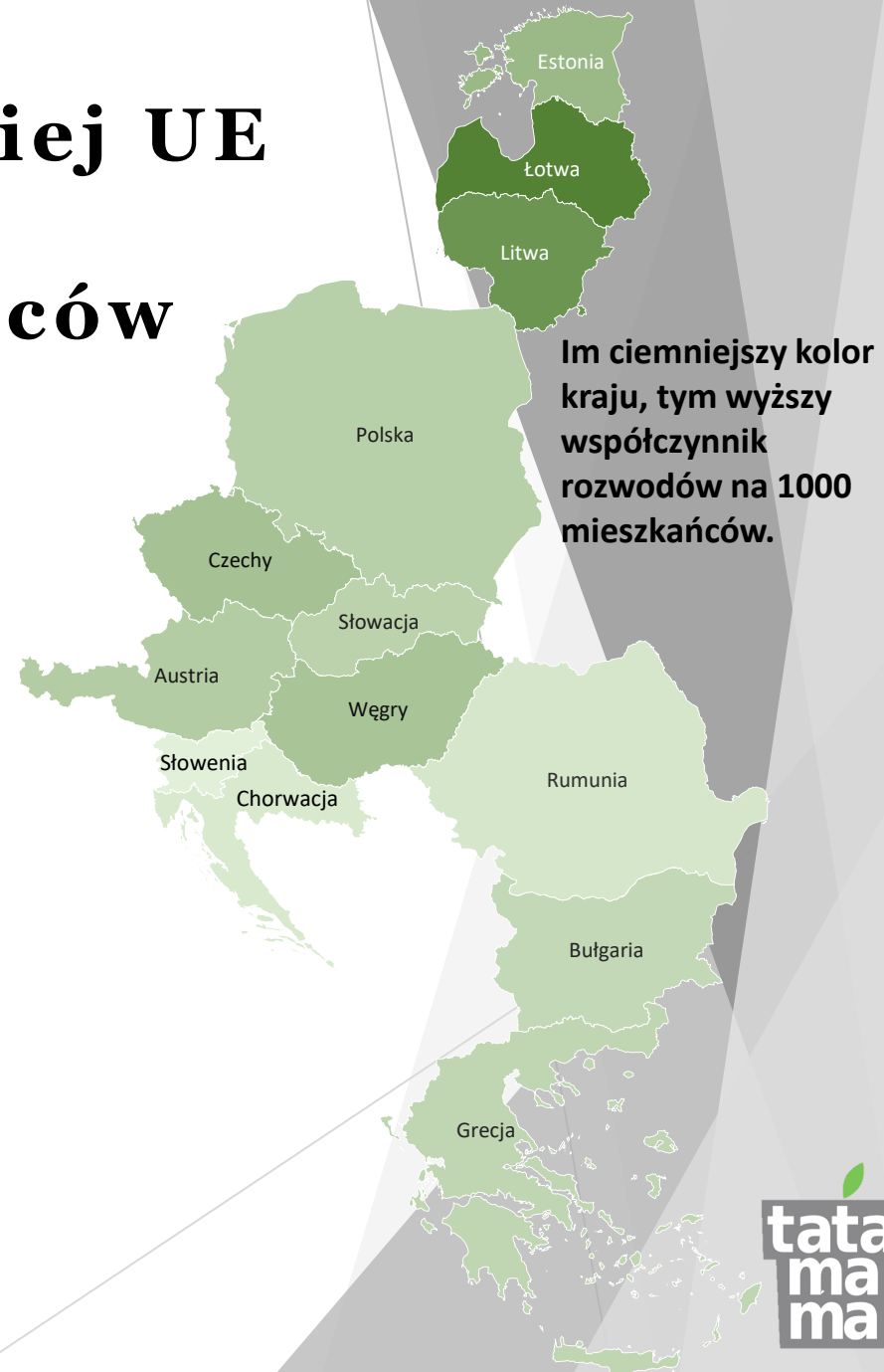
Liczby rozwodów w Europie

Polska utrzymuje poziom średniej UE jeśli chodzi o liczbę rozwodów przypadającą na 1000 mieszkańców

- ▶ Średnia roczna liczba rozwodów przypadająca na 1000 mieszkańców dla UE wynosi 1,6, Polska utrzymuje poziom średniej UE.
- ▶ Średnia dla regionu państw trójmorza niewiele odbiega od średniej UE i osiąga liczbę 1,7. Wewnątrz regionu występują duże różnice — od bardzo niskich wskaźników w Słowenii po jedne z najwyższych w całej Europie wartości obserwowane na Łotwie i Litwie.

Średnia UE	1,6
Średnia krajów trójmorza	1,7
Polska	1,6
Austria	1,6
Bułgaria	1,4
Chorwacja	1,1
Czechy	1,8
Estonia	1,9
Grecja	1,5
Litwa	2,5
Łotwa	2,8
Rumunia	1,2
Słowacja	1,5
Słowenia	1,0
Węgry	1,8

Na podstawie danych Eurostat.



Polska znajduje się w czołówce krajów ościennych z najwyższym stosunkiem rozwodów do małżeństw

Polska (ze współczynnikiem rozwodów na poziomie 39%) jest zaraz za Litwą (46%) i Czechami (40%), jeśli chodzi o najwyższy stosunek rozwodów do małżeństw w krajach ościennych w 2022 roku.

Niepokojący jeszcze bardziej jest jednak fakt, że w Polsce obowiązuje odwrotny trend niż w innych krajach – podczas gdy w innych krajach stosunek rozwodów do małżeństw spada, w Polsce rośnie, notując w 2022 roku najwyższy wskaźnik od roku 2020.

Stosunek rozwodów do małżeństw w Polsce oraz w krajach ościennych w ostatnich latach

Skrót	Kraj	2020	2021	2022
PL	Polska	35%	36%	39%
CZ	Czechy	48%	45%	40%
DE	Niemcy	38%	40%	35%
HU	Węgry	22%	25%	28%
LT	Litwa	49%	47%	46%
SK	Słowacja	35%	31%	28%

Na podstawie danych z Państwowych Urzędów Statystycznych.

A photograph of a family of three in a field at sunset. The father, wearing a white t-shirt, is on the left, looking down at the baby. The mother, with long blonde hair and wearing a teal dress, is on the right, holding the baby. The baby is wearing a grey cap and is looking down. The background is a field of tall grass with trees in the distance under a warm, golden sky.

Propozycje rozwiązań Fundacji Mamy i Taty

Propozycje zmian Fundacji Mamy i Taty nastawione na trwałość małżeństw i zmniejszenie liczby rozwodów

Fundacja Mamy i Taty proponuje aby wprowadzić następujące rozwiązania:

- ▶ **Refundowane mediacje mające na celu ograniczenie pochopnych rozwodów.**
- ▶ **Bezpłatne terapie małżeńskie dla rodzin zagrożonych rozwodem.**
- ▶ **Przynajmniej początkowo fakultatywne kursy przedmałżeńskie, które z czasem warto aby stały się obowiązkowymi. Kursy zawierałyby pakiet podstawowej wiedzy i ćwiczeń, pozwalających na zdobycie elementarnych umiejętności związanych z komunikacją międzyludzką, rozwiązywaniem konfliktów, wiedzą na temat wychowania dzieci oraz elementami wiedzy prawnoinstytucjonalnej, dotyczącej funkcjonowania w małżeństwie. Fundacja Mamy i Taty posiada bogate doświadczenie w realizacji warsztatów dla narzeczonych i małżeństw z około 450 odbiorcami w ramach projektów publicznych.**
- ▶ **Bezpłatny egzemplarz poradnika dla młodych małżeństw. Fundacja Mamy i Taty wydała podręczniki „Nowy Rozdział. Podręcznik dla narzeczonych i młodych małżeństw” i „Małżeński GPS. Przewodnik szczęścia rodzinnego dla par Fundacji Mamy i Taty” dedykowane młodym parom. Obie publikacje w prosty i zrozumiały sposób objaśniają trudne zagadnienia z zakresu m.in. psychologii, komunikacji i dialogu, relacji, rozwiązywania kryzysów.**
- ▶ **Prezentowanie skonfliktowanym parom potencjalnych skutków rozwodu dla ich dzieci.**
- ▶ **„Urealnienie” rozpraw rozwodowych z uwagi na koszty i czas.**
- ▶ **Wspieranie rozwiązań mających na celu kontakt dziecka z każdym z rodziców.**

Dekalog Narodowego Przetrvania

Propozycje mające na celu wzmocnić rodzinę, małżeństwo i dzietność zaproponowane przez Jacka Karnowskiego i Marka Grabowskiego:

1. Zakaz propagandy antyrodzinnej
2. Przyjęcie założenia, że misją każdej kobiety i mężczyzny jest posiadanie potomstwa. Poprawa profilaktyki zdrowia oraz opieki dla kobiet ciężarnych i młodych rodziców.
3. Przyznanie rodzinom z dziećmi większych praw politycznych
4. Progresywne programy socjalne
5. Wychowanie młodego pokolenia maksymalnie poza wpływem mediów społecznościowych
6. Wzmocnienie treści narodowych i wspólnotowych w edukacji szkolnej
7. Obowiązkowe przeszkolenie wojskowe zarówno dla kobiet jak i mężczyzn (siły zbrojne, wsparcie medyczne lub logistyczne)
8. Powstrzymanie laicyzacji życia społecznego
9. Zaprzestanie wykorzystywania zagrożeń geopolitycznych i zdrowotnych jako narzędzia destabilizacji społecznej
10. Przyjęcie założenia, że emigracja na stałe z Polski nie może być postrzegana dalej jako zjawisko

APEL DO SIŁ POLITYCZNYCH W POLSCE. KLIKNIJ, PODPISZ, PODAJ DALEJ

Niniejszy raport sfinansowano ze środków prywatnych darczyńców Fundacji Mamy i Taty
za co serdecznie Państwu dziękujemy.

Bez pomocy prywatnych darczyńców nie jesteśmy w stanie kontynuować swojej działalności.

Jeżeli uważasz raport za wartościowy, uprzejmie prosimy Cię o wsparcie finansowe.

<https://serwisrodzinny.pl/darowizna/>.

10 ZŁ

50 ZŁ

100 ZŁ

200 ZŁ

500 ZŁ

1000 ZŁ

WSPIERAJ NAS CYKLICZNIE.

Możesz także wpłacić bezpośrednio na rachunek bankowy Fundacji w Alior Bank
albo zeskanować kod QR →

ALIOR BANK: 40 2490 0005 0000 4520 3441 2862

oraz dla wpłat z zagranicy:

SWIFT/BIC: ALBPPLPW

IBAN: PL40249000050000452034412862



<https://serwisrodzinny.pl/>

Fundacja Mamy i Taty

ul. Ostrobramska 84 lok. 67

04-844 Warszawa

KRS 0000356995

NIP: 952-208-89-55

tata
ma
ma

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU:

MAREK.GRABOWSKI@MAMAITATA.ORG.PL

tata
ma
ma