

największe w Polsce
badania o ojcostwie

stato'24

OBECNOŚĆ - KTÓRA ZMIENIA



XLAT

tato.net®

ODKRYWAMY OJCOSTWO



*największe w Polsce
badania o ojcostwie*

***stato*'24**

OBECNOŚĆ - KTÓRA ZMIENIA

Redakcja naukowa:

dr Dariusz Cupiał, dr hab. Dariusz Wadowski

Zespół ekspercki STATO'24: Ken Canfield, Dariusz Cupiał,

Wojciech Czeronko, Zbigniew Danilewski, Kazimierz Korab,

Dorota Kornas-Biela, Michał Kot, Mateusz Łakomy,

Michał Michalski, Dariusz Wadowski,

Janusz Wardak, Paweł Woliński

Badanie zrealizowane przez IMAS International Sp. z o.o.

Instytut Badania Rynku i Opinii Społecznej.

Korekta: Małgorzata Wilk / firmaverbum@gmail.com

Projekt graficzny: Krzysztof Słomka / www.atwork.pl

ISBN 978-83-966956-6-6

© Copyright by Fundacja Cyryla i Metodego, Warszawa-Lublin 2025
Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji
nie może być powielana, kopiowana, przechowywana
w systemach udostępniania danych ani przesyłana bez
uprzedniej pisemnej zgody Wydawcy.
Wydawca: Fundacja Cyryla i Metodego – Tato.Net
ul. Zamoyskiego 49 lok. 13
03-801 Warszawa
tel. (+48) 81 5279913
e-mail: info@tato.net
www.tato.net/badania

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie 7

BADANIA

Raport STATO'24. Obecność, która zmienia 9

Wyniki badań 19

ARTYKUŁY EKSPERCKIE

Mateusz Łakomy, **Kultura (nie)rodzenia –
co powstrzymuje mężczyzn przed decyzją o ojcostwie?** 51

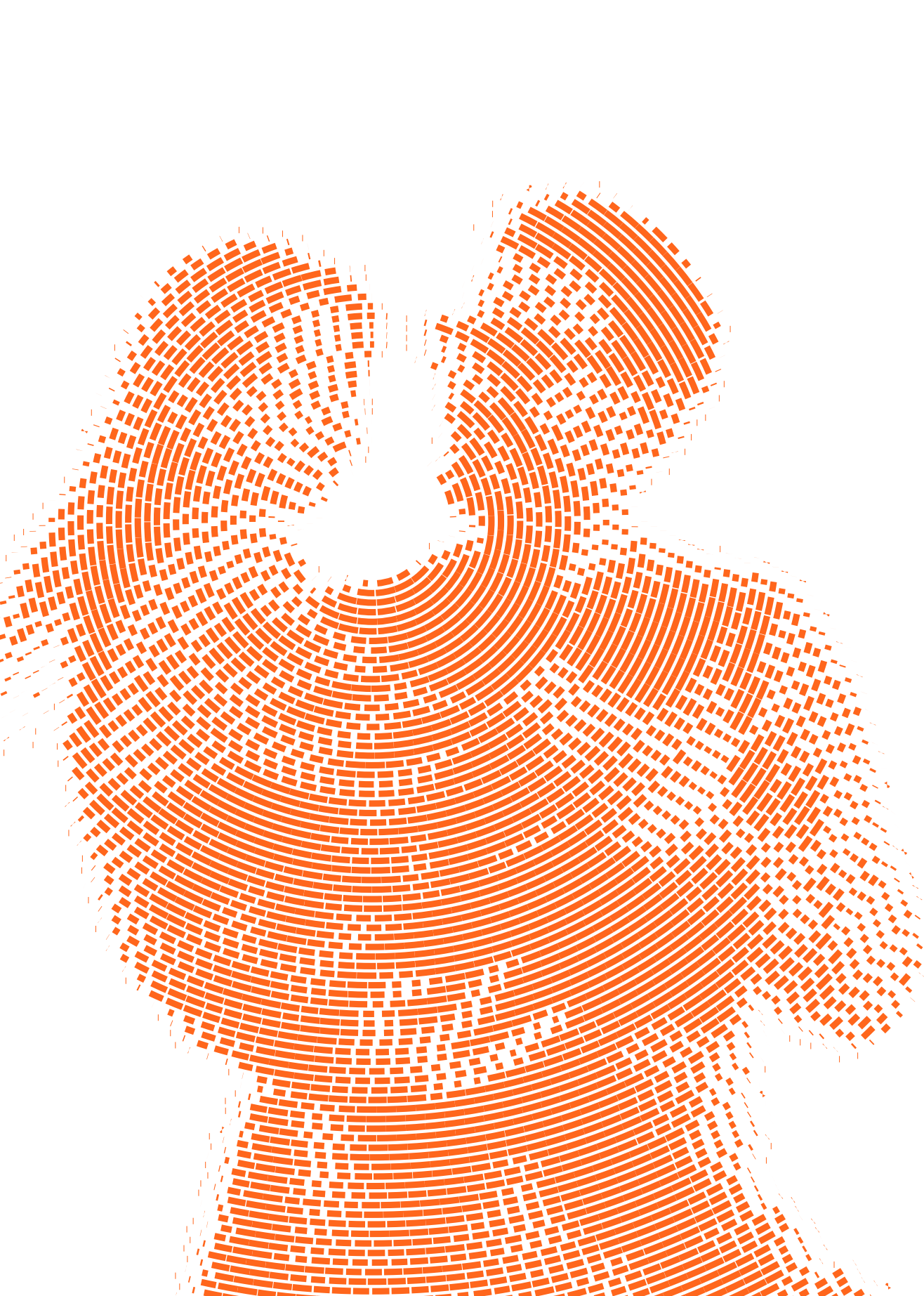
Dariusz Wadowski, **Luka komunikacyjna między ojcami a dziećmi**..... 59

Janusz Wardak, **Nowe wyzwania i zadania dla ojców
w dobie przemian cyfrowych** 65

Dariusz Cupiał, **Czas na Ojca – kultura odpowiedzialnego ojcostwa
jako strategiczny wymiar polityki rodzinnej**..... 71

REKOMENDACJE

Fundacja Cyryla i Metodego fundator i realizator programu Tato.Net 74



WPROWADZENIE

OBECNOŚĆ, KTÓRA ZMIENIA

Nie chodzi o perfekcję. Chodzi o obecność. Ojciec, który jest blisko – ze swoim czasem, sercem i uwagą – ma moc kształtować przyszłość dziecka, rodziny, społeczeństwa. W czasach niepewności i kryzysów to właśnie obecność staje się najcenniejszym darem. Nie spektakularne gesty, ale codzienna troska, która buduje zaufanie, bezpieczeństwo i nadzieję.

Raport STATO'24 ukazuje, że polscy ojcowie coraz częściej wybierają tę drogę. Ich obecność – choć czasem cicha i niedoskonała – **zmienia świat na lepszy**. Raport STATO'24, opracowany w ramach działalności Think Tanku Tato.Net prowadzonego przez Fundację Cyryla i Metodego, to już piąta edycja corocznego badania, którego celem jest uchwycenie aktualnych postaw, świadomości i codziennych praktyk ojców wychowujących dzieci do 18. roku życia w Polsce.

Raport ten kierujemy do wszystkich, zwłaszcza instytucji publicznych, organizacji społecznych oraz osób zaangażowanych w kształtowanie polityki prorodzinnej, którym leży na sercu przyszłość dzieci i rodzin. Zebrane dane oraz wnioski i artykuły mogą okazać się pomocne w projektowaniu skutecznych programów wsparcia i budowaniu kultury przyjaznej ojcostwu.

Dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do powstania tego opracowania:

- ➡ zespołowi Fundacji Cyryla i Metodego oraz ekspertom Think Tanku Tato.Net, z **dr hab. Dariuszem Wadowskim** na czele, za merytoryczne i organizacyjne zaangażowanie;
- ➡ partnerom badania – **Jerzemu Prokopiukowi** i zespołowi **IMAS International** – za profesjonalne przeprowadzenie badań;
- ➡ darczyńcom i sponsorom – **projekt.pl** i **Uwaga! Smartfon** – za wsparcie misji badawczej oraz agencji At Work, która zadbała o nowoczesną i czytelną szatę graficzną raportu.

STATO'24 pokazuje, że ojcostwo w Polsce przechodzi proces dojrzewania – od zjawiska kryzysu tożsamości do nowego odkrycia godności i odpowiedzialności.

- **88% ojców** deklaruje satysfakcję z roli ojca,
- **ponad 70%** dostrzega stabilność lub poprawę relacji z dziećmi,
- aż **82%** ma jasno określony wzorzec dobrego ojca (najczęściej własnego lub na bazie korekty jego błędów).

Wzrasta poczucie kompetencji i potrzeba rozwoju osobistego, a także gotowość do budowania bliskiej, pełnej relacji z dziećmi. Raport potwierdza także konieczność dalszego wspierania obecności ojców – w rodzinie, kulturze i systemowych działaniach społecznych. Życzę inspirującej lektury i zapraszam do dalszej współpracy na rzecz silnych, zaangażowanych ojców w Polsce.

Z wyrazami szacunku
dr Dariusz Cupiał
Założyciel Tato.Net
Redaktor raportu
STATO'24

OBECNOŚĆ – KTÓRA ZMIENIA



*największe w Polsce
badania o ojcostwie*

stato'24

*Think Tank Tato.Net – opracował zespół ekspertów
pod kierunkiem dra Dariusza Cupiata oraz
dra hab. Dariusza Wadowskiego
(Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II)*

INFORMACJE O BADANIACH

Przedstawione w niniejszym raporcie wyniki badań ojców stanowią kolejną edycję projektu badawczego *STATO* poświęconego problematyce ojcostwa w Polsce. Rozpoczęty w 2020 roku coroczny cykl pogłębianych studiów nad problematyką współczesnego ojcostwa i rodziny otrzymał nazwę *STATO* (akronim słów: statystyki i studia o ojcostwie). Corocznie publikowane raporty (*STATO'20*, *STATO'21*, *STATO'22*, *STATO'23*) opierają się wynikach badań kwestionariuszowych prowadzonych na ogólnopolskich próbach reprezentatywnych rodziców. Są one częścią pracy analitycznej Think Tanku Tato.Net realizującego następujące cele:

1. Gromadzenie i upowszechnianie wiedzy na temat ojcostwa oraz szeroko rozumianego „otoczenia ojcostwa”.
2. Wypracowywanie innowacyjnej oferty edukacyjnej dla polskich ojców opartej na rzetelnych wynikach badań naukowych i konsultacjach eksperckich, łączącej podnoszenie kompetencji zawodowych z rozwojem osobistym w obszarze ojcostwa.
3. Wywieranie wpływu na warunki społeczne i świadomość społeczną sprzyjającą efektywnemu ojcostwu w kierunku uznania odpowiedzialnego ojcostwa jako wartości powszechnie użytecznej – elementu dobra wspólnego.

Badania zostały przeprowadzone na przełomie grudnia 2024 i stycznia 2025 r. w oparciu o standaryzowany kwestionariusz obejmujący wybrane aspekty problematyki ojcostwa. Zostały wykonane przez IMAS International (imas.pl) metodą ankiety internetowej CAWI (Computer-Assisted Web Interview) na panelu badawczym Imas On Line. Ogólnopolska próba badawcza, obejmująca 1008 osób w wieku co najmniej 18. lat, była reprezentatywna w zakresie wieku, wykształcenia, wielkości miejscowości i regionu. Z próby tej wyłoniono grupę docelową 158. mężczyzn posiadających przynajmniej jedno dziecko w wieku do 18. lat. Raport niniejszy obejmuje rezultaty badania tej właśnie grupy ojców.

Tam, gdzie było to możliwe, dzięki wykorzystaniu identycznych pytań kwestionariuszowych, przywoływano w celach porównawczych wyniki poprzednich edycji badań z lat 2020, 2021, 2022 i 2023.

NAJWAŻNIEJSZE USTALENIA WYNIKAJĄCE Z BADAŃ

- ➡ Zdecydowana większość badanych ojców posiada wyobrażenie wzoru dobrego ojca. Kluczowym źródłem inspiracji dla owego wzoru jest własny ojciec. Modelowe cechy dobrego ojca kształtują się więc w oparciu o transmisję międzypokoleniową, czyli kolejne pokolenia ojców reprodukuja wzorce swoich własnych ojców.

- ➡ Badani ojcowie pozytywnie postrzegają sposób realizacji swej ojcowskiej roli. Są przekonani o posiadaniu umiejętności rozwiązywania różnych trudności związanych z tą rolą, o dobrym przygotowaniu do pełnienia tej roli dzięki swym wcześniejszym doświadczeniom życiowym, o możliwości osiągnięcia mistrzostwa w pełnieniu tej roli. Mają także poczucie sukcesu w pełnionej roli ojca. Wyniki badań wskazują na wysoki stopień pewności siebie badanych ojców i poczucie, że dobrze realizują swoje ojcowskie role.
- ➡ Uczestnicy badań są zadowoleni z tego, że są ojcami, a także zadowoleni z relacji ze swymi dziećmi oraz małżonkami/matkami swych dzieci. W nieco mniejszym stopniu są też jako ojcowie zadowoleni ze wsparcia otrzymywanego ze strony różnych podmiotów. Badania wykazały dobre samopoczucie ojców, którzy ponadto niemal powszechnie deklarowali, że w byciu ojcem towarzyszy im nadzieja.
- ➡ Respondenci najczęściej oświadczaali, że spędzają ze swymi dziećmi dość dużo czasu, co najmniej 2 godziny dziennie w dni wolne od pracy i trochę mniej w zwykłe dni robocze. Porównując wszystkie edycje badań od 2020 r., można jednak zauważyć, że odsetek ojców deklarujących tak wiele czasu spędzanego ze swymi dziećmi systematycznie maleje.
- ➡ Według deklaracji samych badanych, w porównaniu do poprzednich fal badań, poświęcają oni więcej czasu na załatwianie spraw związanych ze swymi dziećmi i organizację ich życia. Najczęściej jest to 10–19 godzin tygodniowo. Częściej także uczestniczą w różnych spotkaniach o tematyce rodzicielskiej.
- ➡ Uczestnicy badań najczęściej określali swoją sytuację psychofizyczną jako dobrą. We wszystkich sześciu obszarach uwzględnionych w badaniu (fizycznym, finansowym, psychiczno-emocjonalnym, duchowym, społecznym i rodzinnym) postrzegali ją jako stabilną, nie zmienioną w okresie ostatniego roku. Ci, którzy takie zmiany dostrzegali, przeważnie deklarowali ich pozytywne ukierunkowanie.
- ➡ Badani ojcowie również relacje ze swymi dziećmi najczęściej oceniali jako takie same na przestrzeni ostatniego roku, a co czwarty z nich uznawał je za silniejsze niż przed rokiem. Tylko w pojedynczych przypadkach wskazywano na pogorszenie relacji ze swymi dziećmi w ciągu ostatnich 12. miesięcy.

CHARAKTERYSTYKA BADANEJ PRÓBY

W edycji badań nad ojcostwem *Stato'24* wzięło udział ogółem 158 mężczyzn posiadających przynajmniej jedno dziecko w wieku do 18. lat. Prawie połowę próby badawczej stanowili ojcowie w wieku 41–55 lat (48,7%) i niewiele mniej – ojcowie w wieku od 26–40 lat (40,5%). Byli to respondenci, którzy najczęściej posiadali wykształcenie średnie lub pomaturalne (45,6%) oraz wykształcenie wyższe (38,0%). Prawie dwie trzecie z nich (63,9%) mieszkało w miastach, przy czym największy odsetek – w miastach liczących od 20 tys. do 100 tys.

mieszkańców (22,2%). Najlicniejsza część badanych pochodziła z województwa śląskiego (15,8%), nieco mniej z wielkopolskiego (12,7%), a najrzadziej reprezentowani byli mieszkańcy województwa opolskiego i podlaskiego (po 1,3%).

Wiek		
18 – 25. lat	9	5,7%
26 – 40 lat	64	40,5%
41 – 55 lat	77	48,7%
56 – 74 lat	8	5,1%
Wykształcenie		
Podstawowe/gimnazjalne	7	4,4%
Zasadnicze zawodowe	19	12,0%
Średnie/policealne/pomaturalne	72	45,6%
Wyższe/licencjat	60	38,0%
Miejsce zamieszkania		
Wieś	57	36,1%
Miasto poniżej 20 tys. mieszkańców	18	11,4%
Miasto 20 tys. – 100 tys. mieszkańców	35	22,2%
Miasto 100 tys. – 500 tys. mieszkańców	31	19,6%
Miasto powyżej 500 tys. mieszkańców	17	10,8%
Województwo zamieszkania		
Dolnośląskie	10	6,3%
Kujawsko-pomorskie	5	3,2%
Lubuskie	12	7,6%
Lubelskie	3	1,9%
Łódzkie	7	4,4%
Małopolskie	17	10,8%
Mazowieckie	17	10,8%
Opolskie	2	1,3%
Podkarpackie	13	8,2%
Podlaskie	2	1,3%
Pomorskie	11	7,0%
Śląskie	25	15,8%
Świętokrzyskie	4	2,5%
Warmińsko-mazurskie	4	2,5%
Wielkopolskie	20	12,7%
Zachodniopomorskie	6	3,8%

Zdecydowana większość uczestników badań zadeklarowała, że aktualnie pracuje (94,9%). Dwóch badanych ojców przebywało w trakcie prowadzenia

badań na urlopie tacierzyńskim (1,3%). Wśród badanych największą część stanowili pracownicy fizyczni (40,7%), mniej było pracowników umysłowych (32,0%) oraz wykonujących wolny zawód czy samodzielnych specjalistów (10,7%).

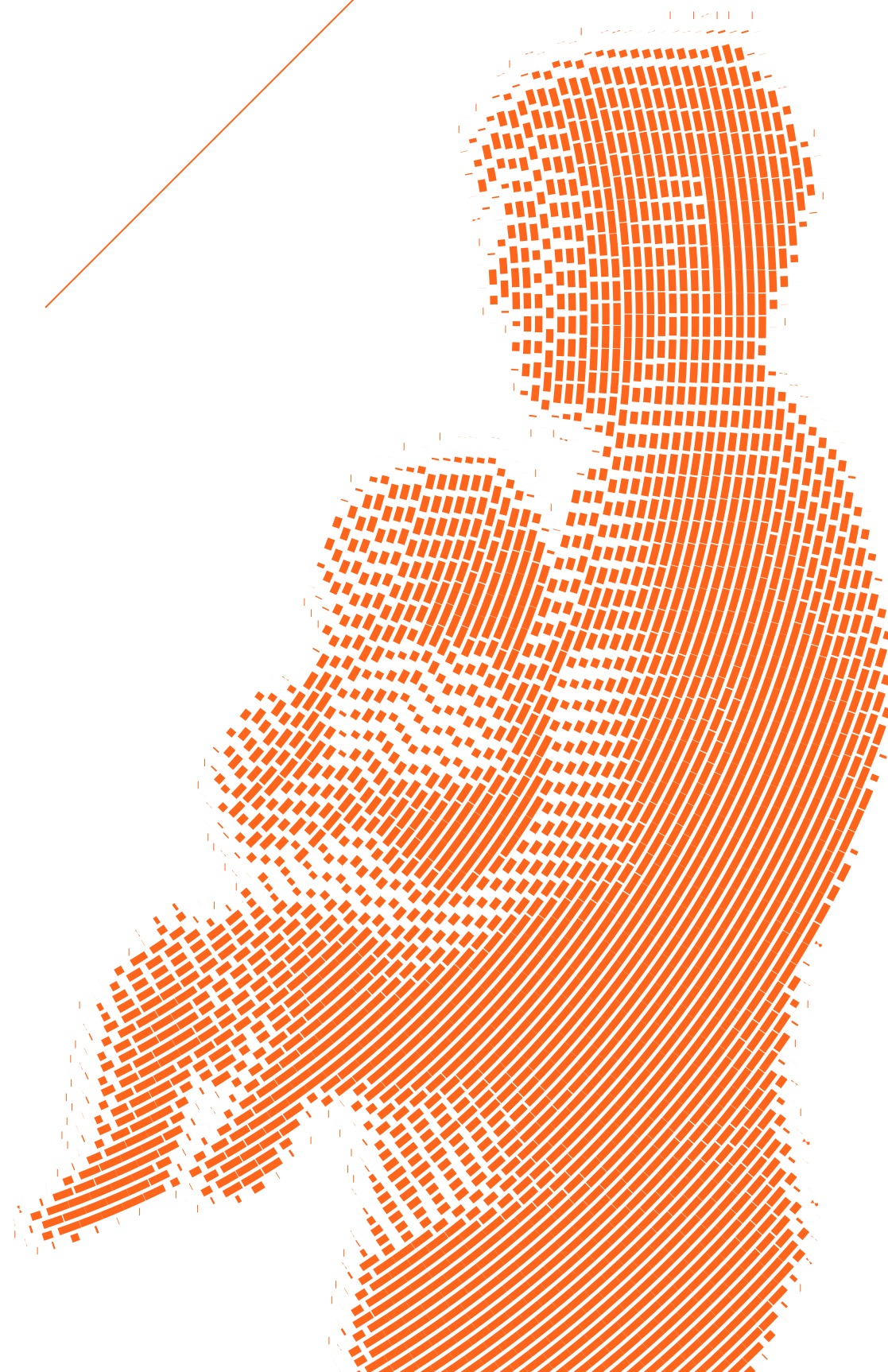
Materiałny poziom życia większości respondentów można ogólnie określić jako przeciętny dla całego społeczeństwa. Przybliżone dochody netto gospodarstw domowych, w których żyją najczęściej (65,8%) nie przekraczały 10 tys. zł miesięcznie, a ich osobiste dochody miesięczne najczęściej nie przekraczały 5 tys. zł (47,1%).

Sytuacja zawodowa		
Uczę się/studiuje	0	0,0%
Pracuję	150	94,9%
Jestem na emeryturze/rencie	0	0,0%
Jestem bezrobotna(y)	4	2,5%
Jestem na urlopie ojcowskim (tacierzyńskim)	2	1,3%
Nie pracuję, zajmuję się domem	1	0,6%
Inna sytuacja	1	0,6%
Pozycja zawodowa		
Właściciel firmy	8	5,3%
Kadra kierownicza	13	8,7%
Wolny zawód/samodzielny specjalista	16	10,7%
Pracownik umysłowy	48	32,0%
Pracownik fizyczny	61	40,7%
Rolnik indywidualny/pracownik rolny	3	2,0%
Inne	1	0,7%
Przybliżone miesięczne dochody netto gospodarstwa domowego		
Do 3000 PLN	5	3,2%
3000 – 5000 PLN	25	15,8%
5001 – 7500 PLN	34	21,5%
7501 – 10000 PLN	40	21,5%
Powyżej 10000 PLN	42	26,6%
Odmowa, nie wiem	12	7,6%
Przybliżone miesięczne osobiste dochody netto		
Do 3000 PLN	17	10,8%
3000 – 5000 PLN	57	36,3%
5001 – 7500 PLN	50	31,8%
7501 – 10000 PLN	14	8,9%
Powyżej 10000 PLN	6	3,8%
Odmowa, nie wiem	13	8,3%

Badani najczęściej żyli w gospodarstwach domowych składających się z trzech (39,2%) lub czterech osób (38,0%). Gospodarstwa tej wielkości

stanowiły więc środowisko życia około trzech czwartych uczestników badań. Natomiast przeciętna wielkość gospodarstwa domowego respondentów wyniosła 3,8 osoby. Niemal we wszystkich gospodarstwach domowych respondentów (99,4%) przebywały dzieci w wieku do 18. lat, przy czym najczęściej były to dzieci uczęszczające do szkoły podstawowej (62,8%). Częściej niż co trzecie dziecko, z którym mieszkali respondenci, było wieku przedszkolnym (35,3%), a częściej niż co czwarte (27,6%) – w wieku nastoletnim (szkoła średnia).

Wielkość gospodarstwa domowego		
1 osoba	1	0,6%
2 osoby	3	1,9%
3 osoby	62	39,2%
4 osoby	60	38,0%
5 osób	17	10,8%
6 osób lub więcej	15	9,5%
Zamieszkiwanie dzieci wieku do 18. lat w gospodarstwie domowym		
Tak	156	99,4%
Nie	1	0,6%
Dzieci w gospodarstwie domowym w wieku		
0 – 2 lat	21	13,5%
3 – 6 lat	55	35,3%
7 – 14 lat	98	62,8%
15 – 18 lat	43	27,6%



WYNIKI BADAN *stato*'24

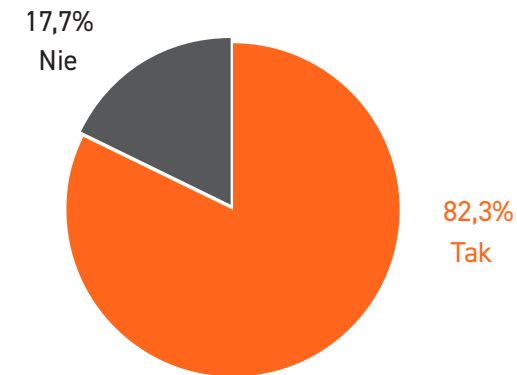




WYOBRAŻENIA WZORU DOBREGO OJCA

Zdecydowana większość ojców posiadających dzieci do lat 18. (82,3%) zadeklarowała, że posiada jakieś wyobrażenie wzoru dobrego ojca. Respondenci mający dzieci już dorosłe rzadziej przyznawali, że mają wyobrażenie takiego wzoru (66,7%). Refleksję nad własnym ojcostwem i nad tym, jak być dobrym ojcem, podejmują więc przede wszystkim ojcowie dzieci, które jeszcze nie przekroczyły progu dorosłości.

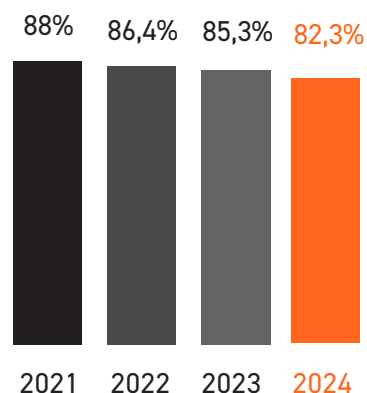
Wykres 1. Posiadanie wzoru dobrego ojca



Spośród ojców dzieci w wieku do 18. lat posiadanie wzoru dobrego ojca najczęściej deklarowali mężczyźni w wieku 26–40 lat (89,1%), a najrzadziej w wieku 56–74 lat (75,0%). Nie odnotowano tu jednak statystycznie istotnych różnic pomiędzy poszczególnymi kategoriami wiekowymi. Statystycznie najczęściej posiadanie wyobrażenia wzoru dobrego ojca deklarowali badani z wykształceniem wyższym (86,7%) oraz średnim/policealnym (84,7%).

Pytanie o posiadanie wzoru dobrego ojca było również zadawane w poprzednich edycjach badań w latach 2021, 2022 i 2023. Odsetki badanych mężczyzn posiadających przynajmniej jedno dziecko w wieku do lat 18, deklarujących, że mają wyobrażenie wzoru dobrego ojca, są podobne, ale zauważalny jest tu systematyczny, choć niewielki, spadek.

Wykres 2. Posiadanie wzoru dobrego ojca



Najczęściej wskazywanym źródłem inspiracji dla bycia dobrym ojcem jest własny ojciec – taką odpowiedź wybrała ponad połowa respondentów (52,8%). Niewiele mniejszy odsetek uznał swego ojca za źródło najważniejsze (50,9%). Na drugim miejscu wśród tych źródeł wiedzy o ojcostwie znalazła się odwrotność sposobu działania ich ojców (27,2%), na trzecim – spotkania z innymi ojcami (22,2%), a na czwartym – matka dziecka/dzieci respondentów (20,9%). Biorąc pod uwagę najważniejsze źródło, to tutaj na drugim miejscu pod względem liczby wyborów (za własnym ojcem) znalazły się: inspiracje religijne (16,7%) oraz matka dziecka/dzieci (13,9%). Warto zwrócić uwagę zwłaszcza na inspiracje religijne, gdyż nie były one tak często wybierane, gdy respondenci wypowiadali się na temat wszystkich możliwych źródeł wyobrażeń o byciu dobrym ojcem. Kiedy natomiast chodzi o wybór źródła najważniejszego, relatywnie częściej podkreślano znaczenie inspiracji religijnych.

Kategorie	Wszystkie źródła (N=158)	Najważniejsze źródło (n=72)
Mój własny ojciec	52,8%	44,4%
Inny mężczyzna	7,0%	4,2%
Matka mojego dziecka/dzieci	20,9%	13,9%
Inspiracje religijne (Bóg Ojciec/święci/Biblia itp.)	19,6%	16,7%
Odwrotność sposobu działania mojego ojca	27,2%	9,7%
Literatura/film/sztuka	13,3%	2,8%
Publikacje internetowe	14,6%	0,0%
Spotkania z innymi ojcami	22,2%	6,9%
Inne źródła	5,7%	1,4%

Własnego ojca jako źródło inspiracji do bycia ojcem najczęściej wskazywali respondenci w wieku 56–74 lata z wykształceniem wyższym, mieszkający w miastach 20 tys. – 100 tys. mieszkańców, częściej posiadający dzieci

w wieku do 18. lat, niż ci, którzy mają dzieci dorosłe. Matkę dziecka/dzieci jako takie źródło najczęściej wybierali najmłodsi respondenci (do 25. lat), z wykształceniem podstawowym/zawodowym, mieszkający na wsi, częściej mający dorosłe dzieci, niż ojcowie dzieci niepełnoletnich. Odwrotność sposobu działania własnego ojca najczęściej wybierali najmłodsi respondenci, mieszkający w miastach od 100 tys. do 500 tys. mieszkańców, częściej posiadający dzieci niepełnoletnie niż mający dzieci dorosłe. Spotkania z innymi ojcami najczęściej wskazywali badani w wieku 41–55 lat z wykształceniem wyższym, mieszkańcy miast powyżej 500 tys. mieszkańców, częściej posiadający dzieci dorosłe niż niepełnoletnie. Warto zwrócić uwagę, że żaden z najmłodszych badanych ojców (do 25. lat) nie zaznaczył tej opcji, podobnie jak inspiracji religijnych. Ten wybór był najczęstszy wśród respondentów w wieku 41–55 lat z wykształceniem podstawowym/zawodowym, mieszkających na wsi, częściej mających dzieci dorosłe niż poniżej 18. lat.

Porównując wyniki uzyskane w latach poprzednich można zauważyć, że własny ojciec niezmiennie pozostaje podstawowym źródłem inspiracji dla bycia dobrym ojcem: około połowy ojców uczestniczących w badaniach inspirowuje się swoim własnym ojcem. Stosunkowo często ojcowie poszukują idealnej formy bycia dobrym ojcem w opozycji do sposobu pełnienia tej roli przez ich własnych ojców. W swoim ojcostwie chcą więc unikać błędów popełnionych (w ich mniemaniu) przez ich rodziców. Ważne znaczenie dla określenia wzoru bycia dobrym ojcem ma także matka dziecka/dzieci, czyli żona lub partnerka życiowa. Chodzi tu zatem o wspólne wypracowywanie sposobów pełnienia roli ojcowskiej przez mężczyzn i matki ich dzieci. Kilkuletnie badania wskazują także na istotne znaczenie spotkań z innymi ojcami w poszukiwaniu tego, jak być dobrym ojcem. Warto też zwrócić uwagę na wzrost częstości wyboru inspiracji religijnych do bycia dobrym ojcem, zwłaszcza jako źródła najważniejszego, odnotowany w ostatnich dwóch latach.

Kategorie	Wszystkie źródła					Najważniejsze źródło				
	2020	2021	2022	2023	2024	2020	2021	2022	2023	2024
Mój własny ojciec	58,3%	51,9%	49,7%	52,8%	52,8%	45,1%	34,0%	41,4%	50,9%	44,4%
Matka mojego dziecka/dzieci	35,2%	23,5%	16,4%	17,2%	20,9%	20,3%	10,1%	7,5%	12,7%	13,9%
Inny mężczyzna	8,4%	6,0%	10,3%	4,3%	7,0%	2,7%	2,6%	3,9%	1,8%	4,2%
Inspiracje religijne**	-	19,6%	16,1%	12,9%	19,6%	4,7%	6,3%	4,7%	12,7%	16,7%
Odwrotność sposobu działania mojego ojca**	-	26,1%	26,9%	16,6%	27,2%	18,6%	17,2%	18,6%	5,5%	9,7%
Literatura/film/sztuka	16,8%	12,7%	17,2%	13,5%	13,3%	5,5%	3,1%	5,0%	1,8%	2,8%
Publikacje internetowe	21,9%	11,2%	12,5%	15,3%	14,6%	5,8%	3,6%	3,3%	5,5%	0,0%
Spotkania z innymi ojcami	25,0%	16,8%	19,4%	16,0%	22,2%	7,8%	3,2%	5,6%	5,5%	6,9%
Inne źródła*	14,3%	11,3%	8,3%	12,9%	5,7%	12,8%	10,8%	7,8%	3,6%	1,4%

* Lista odpowiedzi w 2022 była bardziej szczegółowa, tutaj wszystkie te dodatkowe odpowiedzi zaklasyfikowano jako inne źródła.

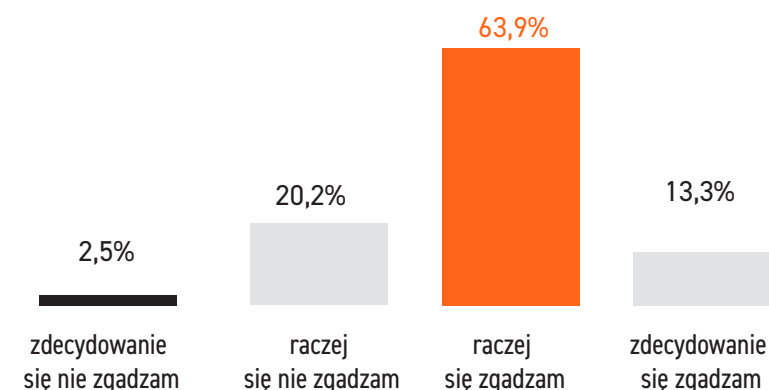
** Kategorie nie były uwzględnione w edycji z 2020 r.

PEŁNIENIE ROLI OJCA

W celu zrozumienia, w jaki sposób badani ojcowie postrzegają swoją ojcowską rolę, zadano im szereg pytań dotyczących różnych aspektów ich ojcostwa.

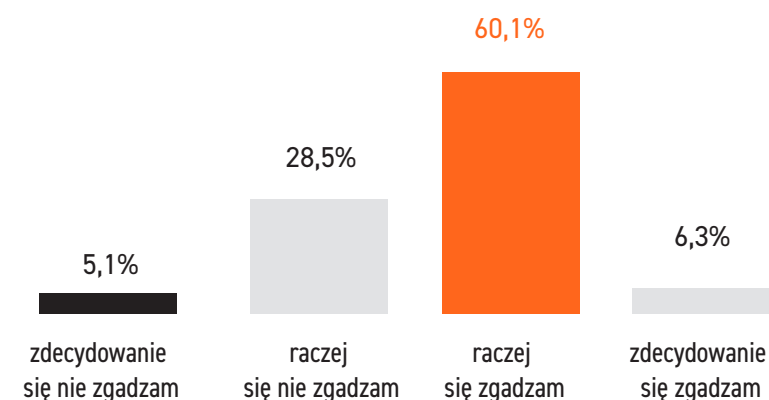
Zdecydowana większość badanych, bo 77,2% (zsumowane odpowiedzi „raczej się zgadzam” i „zdecydowanie się zgadzam”), jest przekonanych, że potrafi rozwiązywać wszelkie trudności, jakie napotykają w swoim ojcostwie. Świadczy to o stosunkowo dużej pewności siebie i gotowości badanych ojców do radzenia sobie z różnymi problemami, przynajmniej w sferze deklaracji. Przekonaniu o umiejętności rozwiązywania tych trudności sprzyja zarówno bycie młodym ojcem (do 25. lat), jak i najstarszym (56–74 lat), wykształcenie podstawowe/zawodowe oraz posiadanie dorosłych dzieci.

Wykres 3. Przekonanie o umiejętności rozwiązywania trudności w byciu ojcem



Większość respondentów (66,4%) wyraziła też przekonanie, że potrafią osiągnąć mistrzostwo w roli ojca. Potwierdza to ich wspomnianą wcześniej pewność siebie. Może także świadczyć o ich zaangażowaniu i dążeniu do doskonałości w tej dziedzinie. Przekonanie to, częściej niż pozostali, wyrażali ojcowie w wieku co najmniej 56 lat, z wykształceniem średnim, posiadający niepełnoletnie dzieci.

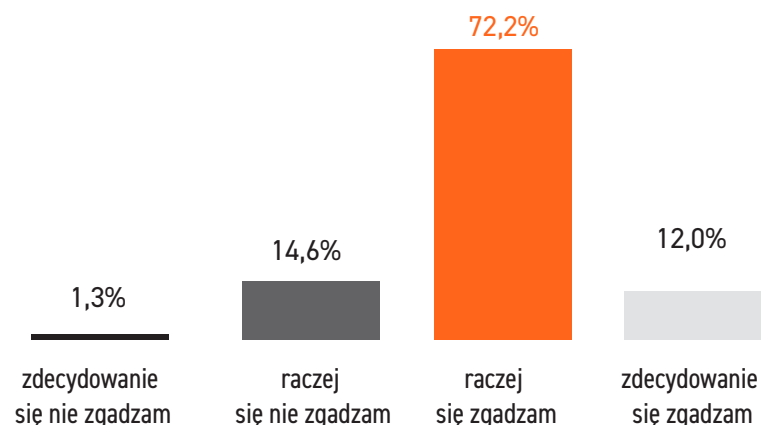
Wykres 4. Przekonanie o możliwości osiągnięcia mistrzostwa w pełnieniu roli ojca



Badani ojcowie w zdecydowanej większości (88,2%) deklarowali odczuwanie sukcesu w związku z pełnioną przez siebie rolą ojca. Nasuwa się tu jednak pytanie, w jakim stopniu to poczucie sukcesu wynika po prostu z faktu ojcostwa, posiadania dziecka/dzieci, a w jakim z właściwego pełnienia ojcowskiej roli w konkretnych uwarunkowaniach życiowych. Wyniki badań nie pozwalają na jednoznaczną odpowiedź i można wysunąć hipotezę, że oba te czynniki mogą tu mieć znaczenie, choć oczywiście różne w przypadku

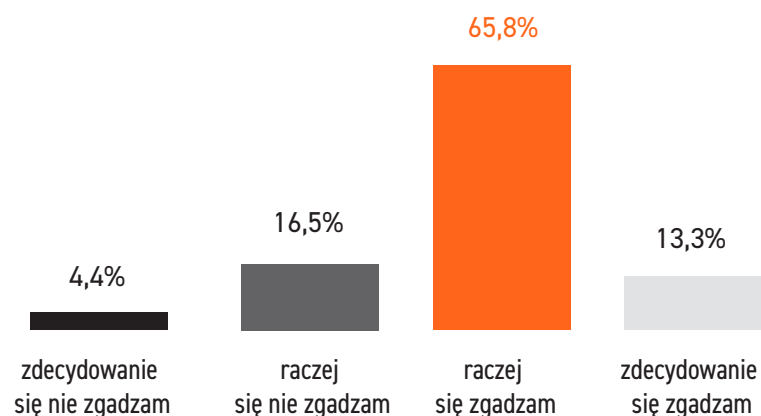
konkretnych ojców. Odczuwaniu sukcesu w związku z pełnioną rolą ojca sprzyja wyższy wiek respondentów, niższe wykształcenie i zamieszkiwanie w średnich miastach.

Wykres 5. Poczucie sukcesu w pełnionej roli ojca



Większość respondentów (79,1%) stwierdzało również, że ich wcześniejsze doświadczenia życiowe dobrze ich przygotowały do bycia dobrymi ojcami. Częściej od pozostałych przekonanie takie wyrażali starsi badani i mieszkający w większych miastach.

Wykres 6. Przekonanie o dobrym przygotowaniu do bycia ojcem dzięki wcześniejszym doświadczeniom

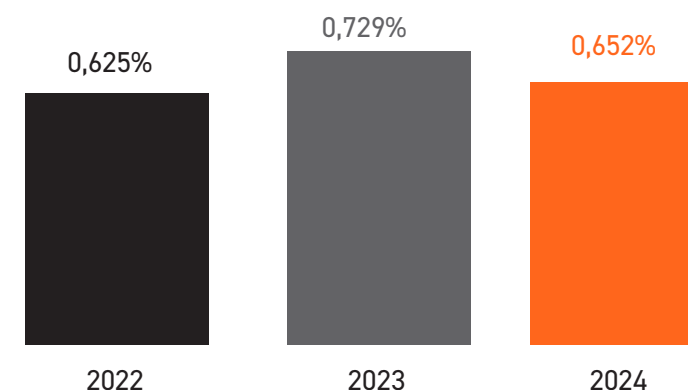


Biorąc pod uwagę wszystkie cztery wyżej omówione pytania, można zauważyć, że respondenci pozytywnie postrzegają sposób pełnienia przez nich roli ojców. Są przekonani, że dobrze ją realizują i mogą nawet osiągnąć mistrzostwo w tym zakresie. Mają poczucie sukcesu w jej pełnieniu i są dobrze do niej przygotowani.

Identyczne pytania zadawano również uczestnikom badań edycji Stato'22 i Stato'23, co pozwala na dokonanie porównań i stwierdzenie trwałych tendencji. Aby porównania te były bardziej czytelne, zastosowano skalę punktową, w której poszczególnym opcjom odpowiedzi przypisywano następującą punktację: „zdecydowanie się nie zgadzam” –2 pkt, „raczej się nie zgadzam” –1 pkt, „raczej się zgadzam” +1 pkt, „zdecydowanie się zgadzam” +2 pkt. Rozpiętość skali rozciągała się zatem od –2 punktów do +2 punktów. Następnie dla każdego z omawianych pytań obliczono wartości średnie, które zostały zaprezentowane na poniższych wykresach.

Bazując na tej skali ustalono, że przekonanie o umiejętności rozwiązywania problemów w byciu ojcem w 2024 r. sytuuje się na średnim poziomie 0,652 pkt. Rok wcześniej wynik ten był wyższy, ale dwa lata wcześniej – niższy. Różnice pomiędzy poszczególnymi edycjami były niewielkie, co oznacza w miarę trwałą tendencję. Biorąc pod uwagę rozpiętość całej skali od –2 do +2, można stwierdzić, że uzyskane wartości średnie na poziomie ok. 0,6-0,7 potwierdzają wcześniejsze stwierdzenie o stosunkowo mocno ugruntowanym wśród badanych ojców przekonaniu o umiejętności radzenia sobie z trudnościami w byciu ojcem.

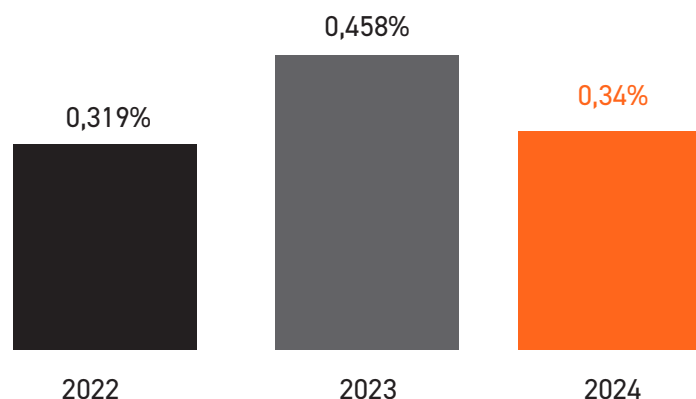
Wykres 7. Przekonanie o umiejętności rozwiązywania trudności w byciu ojcem
(porównanie wyników z lat 2022-2024, skala od -2 do +2)



Nieco inaczej wygląda sytuacja w przypadku przekonania o możliwości osiągnięcia mistrzostwa w pełnieniu roli ojca. Średnia wartość punktowa na skali wyniosła w 2024 r. 0,340 pkt. Również w edycji Stato'23 uzyskano wynik najwyższy, a w edycji Stato'22 – najniższy spośród trzech uwzględnionych lat. Zauważalny jest jednak znacznie niższy poziom tego przekonania, czyli mniej zdecydowane opinie badanych ojców. Wprawdzie tutaj również wartości są dodatnie, ale niemal dwukrotnie niższe niż w przypadku poprzedniego pytania o umiejętności rozwiązywania trudności.

Wykres 8. Przekonanie o możliwości osiągnięcia mistrzostwa w pełnieniu roli ojca

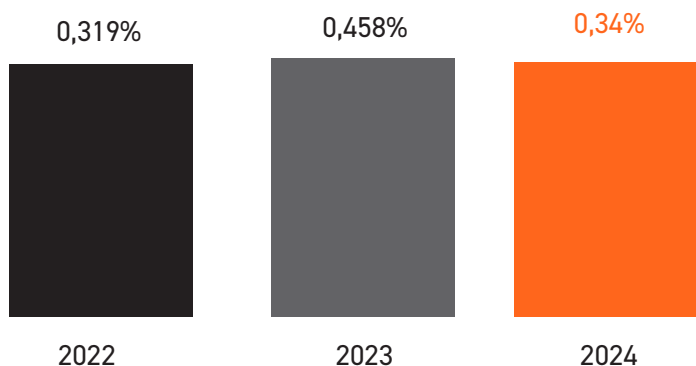
(porównanie wyników z lat 2021-2024, skala od -2 do +2)



Wyższe wartości uzyskano dla kolejnego aspektu ojcowskiej roli, jaką jest poczucie sukcesu w pełnionej roli ojca. W edycji Stato'24 średnia wartość punktowa według zaproponowanej skali wyniosła 0,790 i była niemal identyczna wobec wartości z lat poprzednich. Sama wysokość tej wartości, a także brak istotniejszych zmian między poszczególnymi edycjami badań wskazują na dużą pewność respondentów co do poczucia sukcesu z bycia ojcem, jak również jego trwałość.

Wykres 9. Poczucie sukcesu w pełnionej roli ojca

(porównanie wyników z lat 2022-2024, skala od -2 do +2)

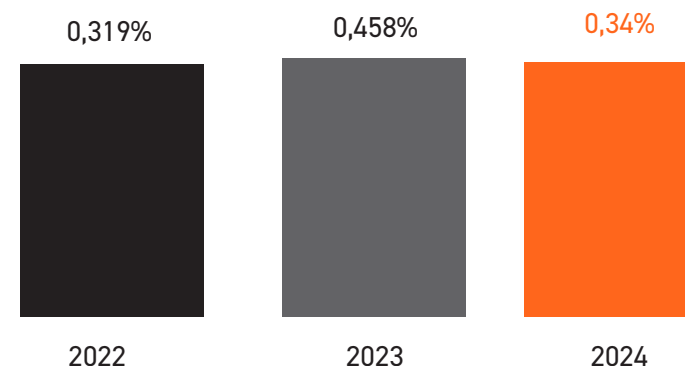


Z kolei w przypadku przekonania o dobrym przygotowaniu do bycia ojcem dzięki wcześniejszym doświadczeniom można zauważyć, że poziom tego przekonania rośnie w kolejnych edycjach badań. W 2024 r. uzyskano średnią wartość 0,671, a dwa lata wcześniej – 0,590. Wprawdzie wzrost ten nie jest znaczny, ale wart odnotowania. Uwzględniając rozpiętość skali punktowej od -2 pkt do +2 pkt, możemy też stwierdzić, iż badani ojcowie są

stosunkowo mocno przekonani, że wcześniejsze doświadczenia dobrze ich przygotowały do bycia ojcami.

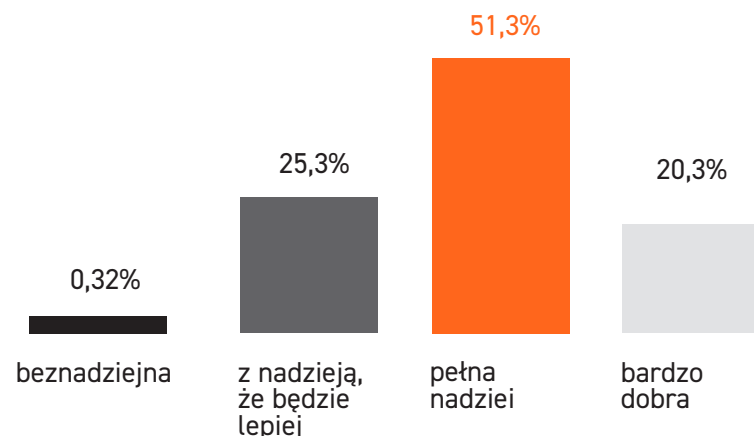
Wykres 10. Przekonanie o dobrym przygotowaniu do bycia ojcem dzięki wcześniejszym doświadczeniom

(porównanie wyników z lat 2022-2024, skala od -2 do +2)



Potwierdzeniem pozytywnego postrzegania swojej roli jako ojca są oceny sformułowane przez respondentów w odniesieniu do ich ogólnej rozumianej kondycji ojcowskiej. Ponad połowa z nich (51,3%) określiła ją jako „pełną nadziei”, a co piąty respondent (20,3%) jako „bardzo dobrą”. Tylko niewielu (3,2%) uznało swoją kondycję ojcowską za „beznadziejną”. Można więc powiedzieć, że badani ojcowie bardzo optymistycznie postrzegają siebie jako ojców i ten optymizm towarzyszy ich myślom o przyszłości. Relatywnie najczęściej kondycję ojcowską jako „pełną nadziei” oceniali respondenci w wieku 41-55 lat, posiadający wykształcenie podstawowe/zawodowe, mieszkający na wsi oraz posiadający dorosłe dzieci. Z kolei za „bardzo dobrą” najczęściej uznawali swoją kondycję ojcowską ci, którzy mieli ponad 55 lat, wykształcenie średnie i mieszkali w miastach od 100 tys. do 500 tys. mieszkańców. Brak tutaj jednak istotnych statystycznie zależności, a wspomniane różnice także nie pozwalają wskazać jakiegokolwiek wyraźnej tendencji. Można domniemywać, że samoocena kondycji ojcowskiej zależy więc przede wszystkim od bardzo subiektywnych czynników i jest raczej niezależna od społeczno-demograficznych wyznaczników statusu.

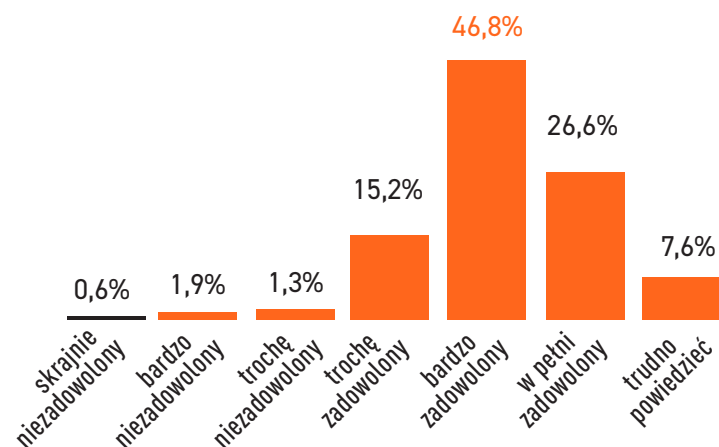
Wykres 11. Samoocena aktualnej kondycji ojcowskiej



Uczestników badań poproszono również o wypowiedzi na temat satysfakcji z bycia ojcem, z relacji ze swym dzieckiem lub dziećmi, z relacji z matką dziecka/dzieci oraz ze wsparcia otrzymanego w roli ojca. Ogólnie rzecz biorąc, respondenci we wszystkich tych przypadkach częściej wyrażali zadowolenie niż niezadowolenie, choć w różnym stopniu.

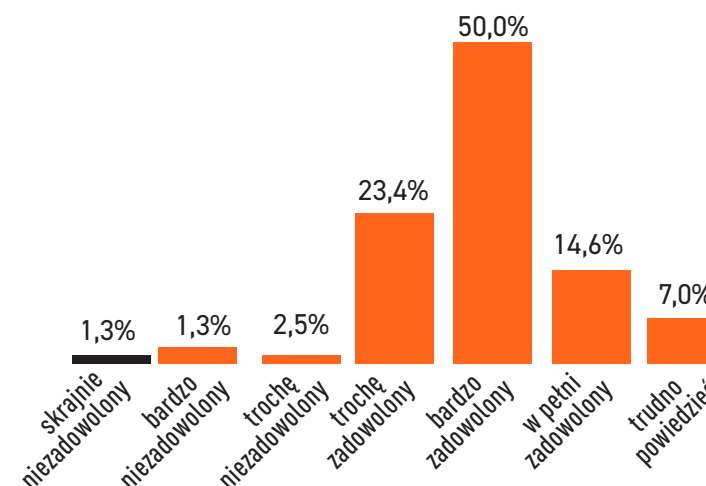
Zadowolenie z bycia ojcem zadeklarowało ogółem 88,6% badanych (zsumowane odpowiedzi: „trochę zadowolony”, „bardzo zadowolony” i „w pełni zadowolony”). Częściej niż inni zadowolenie wyrażali ojcowie najmłodsi (w wieku do 25. lat), mieszkający w miastach od 20 tys. do 100 tys. mieszkańców i mający dzieci niepełnoletnie.

Wykres 12. Zadowolenie z bycia ojcem



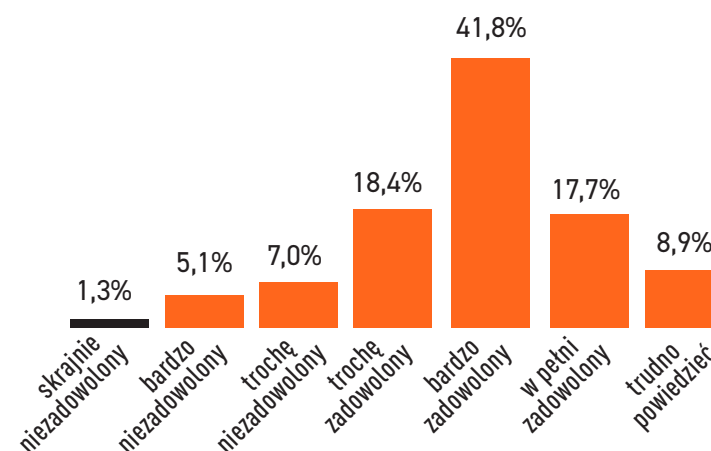
Zadowolenie z relacji z dziećmi zadeklarowało ogółem 88,0% respondentów, przy czym połowa badanych (50,0%) stwierdziła, że jest bardzo zadowolona. Bardzo zadowoleni byli najczęściej najmłodsi z badanych ojców (w wieku do 25. lat) i posiadający wyższe wykształcenie.

Wykres 13. Zadowolenie z relacji z dzieckiem/dziećmi



Wypowiadając się na temat satysfakcji z małżeństwa i/lub relacji z matką dziecka/dzieci, respondenci również przeważnie dawali wyraz swojemu zadowoleniu – opinię taką wyraziło ogółem 77,8% uczestników badań. Częściej od pozostałych zadowolenie deklarowali ojcowie w wieku 26–40 lat posiadający wykształcenie wyższe, mieszkający w miastach liczących 100–500 tys. mieszkańców, posiadający dorosłe dzieci.

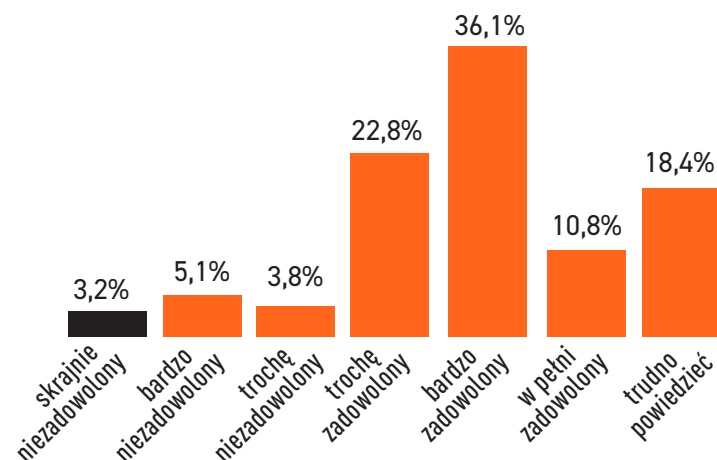
Wykres 14. Zadowolenie z małżeństwa /relacji z matką dziecka/dzieci



Również oceniając swój poziom zadowolenia z ogólnie rozumianego wsparcia otrzymywanego w pełnionej roli ojca, respondenci najczęściej stwierdzali, że są zadowoleni – ogółem w ten sposób wypowiedziało się 69,6%. Zadowolenie najczęściej deklarowali uczestnicy badań w wieku 26–40 lat z wykształceniem wyższym, mieszkający w miastach od 50–100 tys. mieszkańców.

Można też zauważyć, że w tym przypadku odsetki określających się jako „bardzo zadowoleni” i „w pełni zadowoleni” są niższe aniżeli w poprzednio omówionych kwestiach i wyraźnie częściej badani mieli trudności z udzieleniem jednoznacznej odpowiedzi.

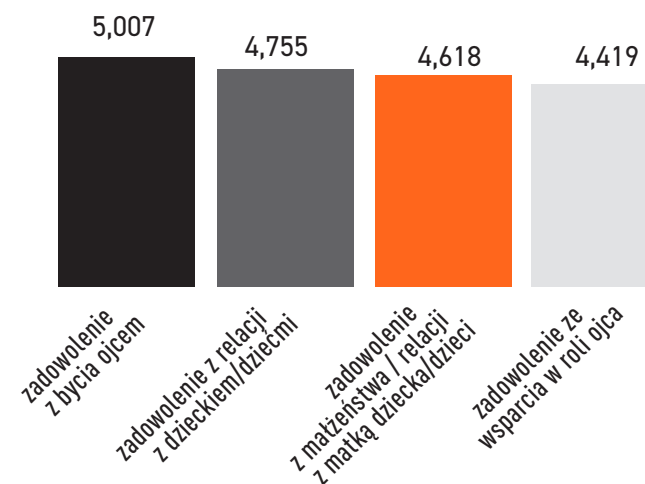
Wykres 15. Zadowolenie ze wsparcia otrzymanego w roli ojca



W celu globalnego porównania stopnia zadowolenia z poszczególnych kwestii uwzględnionych w pytaniach kwestionariusza dokonano przeliczenia odpowiedzi na skalę punktową, przypisując wartości od 1 do 6 poszczególnym odpowiedziom (1 – „skrajnie niezadowolony”, 2 – „bardzo niezadowolony”, 3 – „trochę niezadowolony”, 4 – „trochę zadowolony”, 5 – „bardzo zadowolony”, 6 – „w pełni zadowolony”; odpowiedź „trudno powiedzieć” pominięto). Następnie, posługując się tą skalą, obliczono wartości średnie dla poszczególnych pytań.

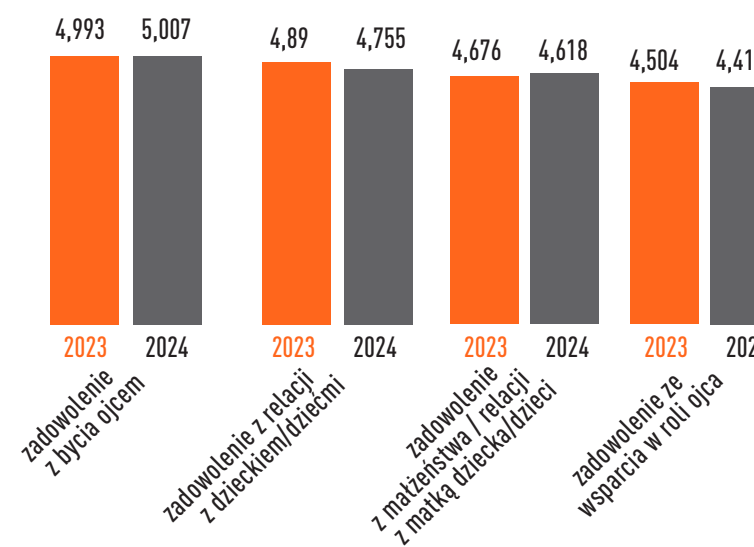
Jak wskazują uzyskane dane, respondenci są najbardziej zadowoleni po prostu z bycia ojcem (średnia 5,007), a następnie z relacji z dzieckiem/dziećmi (średnia 4,755). Stopień zadowolenia z relacji z matką/matką dziecka/dzieci jest nieco niższy (średnia 4,618), a najniższy ze wsparcia otrzymywanego w roli ojca (średnia 4,419). We wszystkich przypadkach stopień zadowolenia był wyższy od wartości środkowej zastosowanej skali, co potwierdza, iż generalnie ojcowie są bardziej zadowoleni niż niezadowoleni.

Wykres 16. Zadowolenie z różnych wymiarów roli ojca (skala od 1 do 6)



Porównując wyniki uzyskane w edycjach Stato'23 i Stato'24, można zauważyć bardzo niewielkie różnice stopnia zadowolenia wyrażanego przez uczestników obu badań. W 2024 r. badani ojcowie byli minimalnie bardziej zadowoleni z bycia ojcami niż w 2023 r., ale nieznacznie mniej zadowoleni z relacji z dzieckiem/dziećmi, z małżeństwa/relacji z matką dziecka/dzieci oraz ze wsparcia otrzymywanego w roli ojca. Ogólnie można powiedzieć, że stopień satysfakcji odczuwanej z omawianych czynników przez ojców uczestniczących w badaniach w zasadzie nie zmienia się.

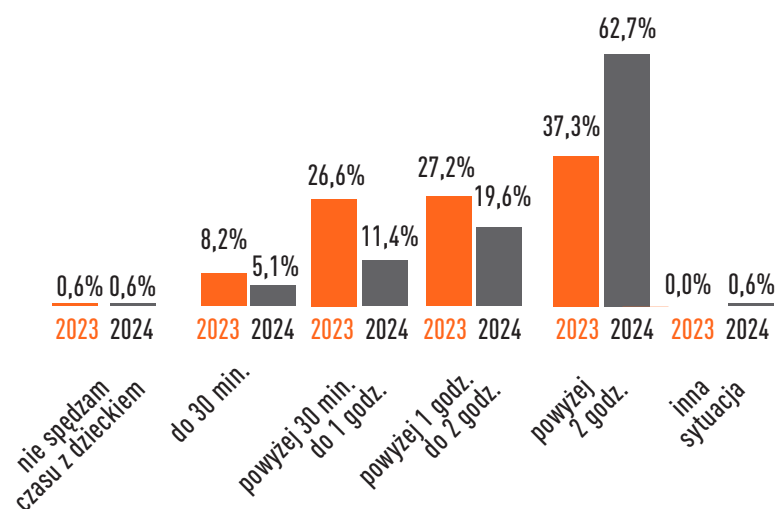
Wykres 17. Zadowolenie z różnych wymiarów roli ojca (porównanie wyników z lat 2023-2024, skala od 1 do 6)



SPĘDZANIE CZASU Z DZIECKIEM

Uczestników badań zapytano, ile czasu spędzają ze swymi dziećmi w ciągu zwykłego dnia roboczego oraz w dni wolne od pracy lub weekendy. Najczęściej deklarowali oni, że spędzają z dziećmi co najmniej 2 godziny dziennie, przy czym zdecydowanie częściej w dni wolne od pracy niż w zwykłe dni robocze. Co najmniej dwugodzinny czas poświęcony dziecku/dzieciom w weekendy zadeklarowało 62,7% badanych, a w dni robocze – 37,3%. Ogólnie można stwierdzić, że niemal wszyscy badani ojcowie zadeklarowali, że spędzają przynajmniej chwilę ze swymi dziećmi, zarówno w zwykłe dni robocze, jak i w weekendy. Prawie dwie trzecie respondentów (64,6%) potwierdziło spędzanie z dziećmi przynajmniej jednej godziny w ciągu zwykłego dnia roboczego, a cztery piąte (82,3%) – w dni wolne od pracy. Co najmniej dwugodzinny czas poświęcany dzieciom w zwykłe dni robocze deklarowali najczęściej najmłodsi uczestnicy badań (w wieku do 25. lat) z wykształceniem średnim i podstawowym, mieszkający w miastach od 100 tys. do 500 tys. mieszkańców. W przypadku dni wolnych od pracy o co najmniej dwugodzinnym czasie spędzaniem z dziećmi najczęściej mówili respondenci w wieku 26–40 lat z wykształceniem podstawowym i wyższym, mieszkający w miastach od 100 tys. do 500 tys. mieszkańców, posiadający dzieci w wieku do 18. lat.

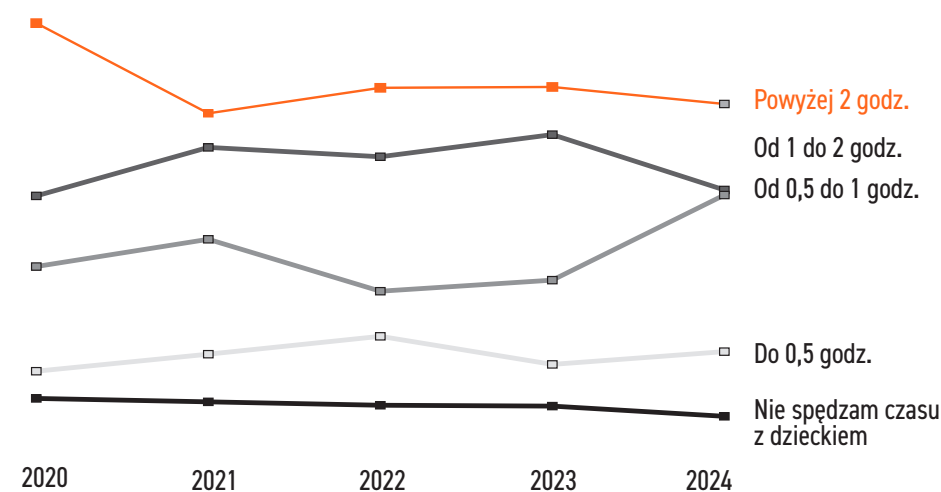
Wykres 18. Spędzanie czasu z dzieckiem



Kategorie odpowiedzi	W zwykły dzień roboczy (dane w %)					W weekendy/w dni wolne od pracy (dane w %)				
	2024	2023	2022	2021	2020	2024	2023	2022	2021	2020
Nie spędzam czasu z dzieckiem	0,6	1,8	1,9	2,3	2,7	0,6	0,6	0,8	1,1	0,8
Do 30 min.	8,2	6,7	10,0	7,9	5,9	5,1	5,5	3,3	3,8	2,0
Powyżej 30 minut do 1 godz.	26,6	16,6	15,3	21,4	18,2	11,4	9,2	6,1	5,8	5,4
Powyżej 1 godziny do 2 godz.	27,2	33,7	31,1	32,2	26,5	19,6	16,0	13,1	10,9	11,8
Powyżej 2 godz.	37,3	39,3	39,2	36,2	46,8	62,7	66,9	73,9	77,6	80,0
Inna sytuacja	-	1,8	2,5	0,0	-	0,6	1,8	2,8	0,7	-

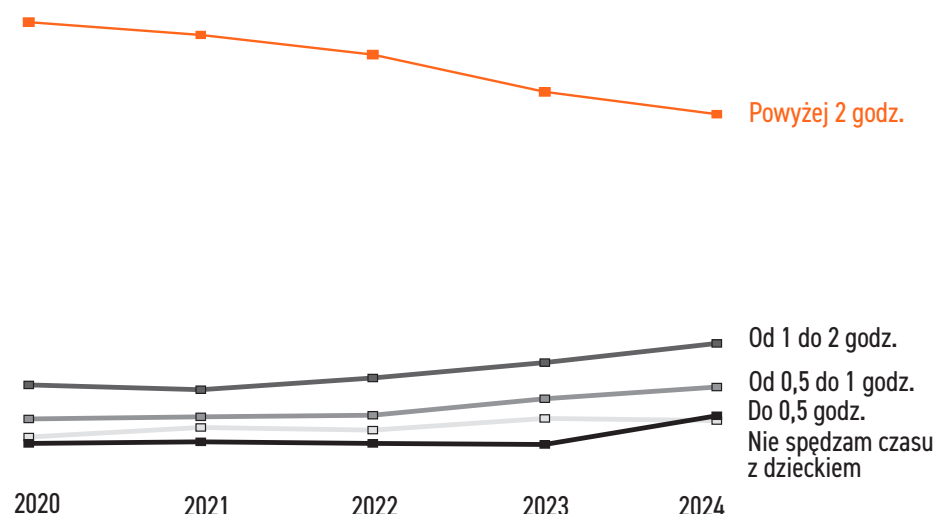
Porównując dane z pięciu edycji badań z lat 2020-2024, można zauważyć pewne zmiany. Podczas gdy w 2020 r., a więc w czasie pandemii i obowiązkowych lockdownów, odsetek badanych ojców deklarujących spędzanie z dziećmi co najmniej dwóch godzin w dni robocze był wyjątkowo wysoki, to w kolejnych latach spadł i utrzymuje się na podobnym poziomie. Wzrost natomiast odsetek tych, którzy z dziećmi spędzają od 30 minut do 1 godziny dziennie.

Wykres 19. Czas spędzany z dzieckiem w zwykłe dni robocze



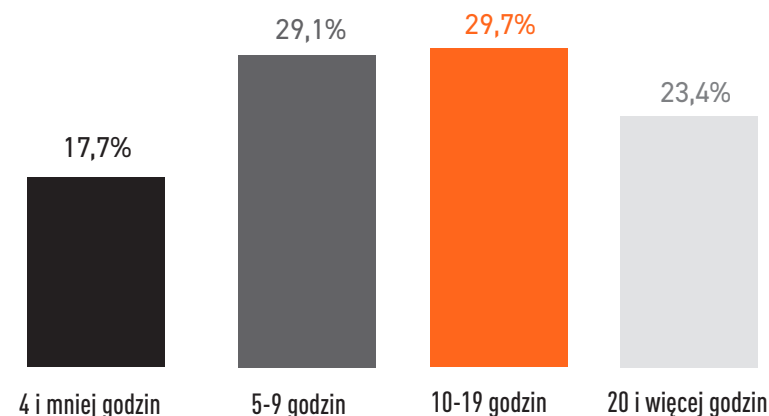
Podobne zmiany w częstotliwości deklaracji o spędzaniu czasu z dziećmi przekraczającego 2 godziny można zaobserwować w odniesieniu do dni wolnych od pracy: od czasu pandemii odsetek deklarujących długi czas spędzany z dziećmi maleje, podczas gdy wzrasta tych, którzy mówią o czasie 1–2 godzin spędzanym z dziećmi.

Wykres 20. Czas spędzany z dzieckiem w dni wolne od pracy, weekendy



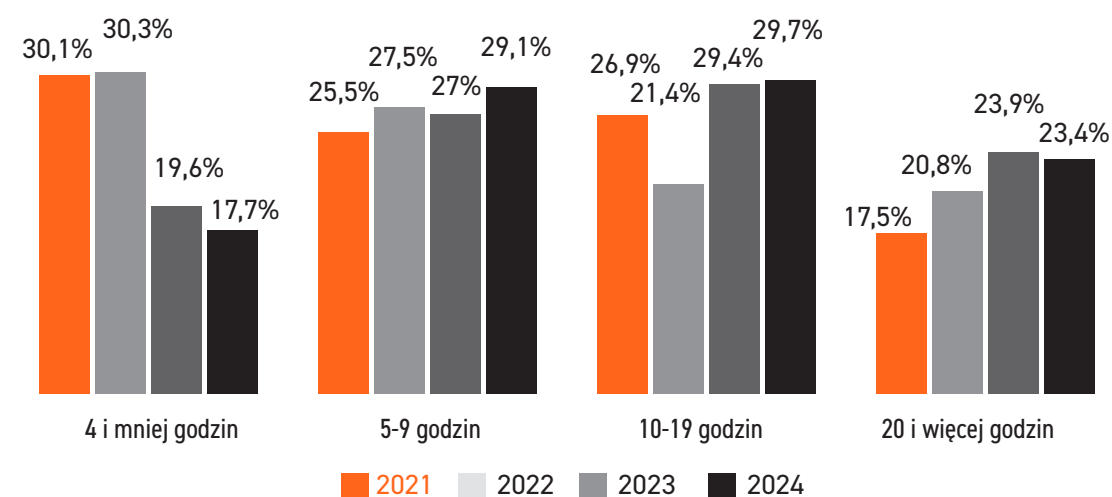
Respondentów zapytano także, ile czasu tygodniowo poświęcają oni na załatwianie spraw związanych z dzieckiem/dziećmi, na organizację życia dziecka/dzieci. Najczęściej (29,7%) deklarowali oni, że czynności te zajmują im od 10–19 godzin dziennie, co z grubsza uśredniając, można przeliczyć na od 1,5–3 godzin każdego dnia. Niemal tyle samo badanych (29,1%) stwierdziło, że załatwianie spraw związanych z dzieckiem/dziećmi zajmuje im 5–9 godzin tygodniowo, czyli (znów uśredniając) daje około jednej godziny dziennie. Nieco mniej respondentów, bo 23,4%, wskazało, że organizacją życia dzieci zajmuje się tygodniowo przez co najmniej 20 godzin, czyli mniej więcej ponad trzy godziny dziennie. Ogólnie rzecz biorąc, ojcowie poświęcają dość dużo czasu na załatwianie różnych spraw związanych z dzieckiem/dziećmi, ale zwraca uwagę fakt, że prawie co szósty z nich (17,7%) poświęca na to do 4 godzin tygodniowo, co daje dziennie co najwyżej 0,5 godziny.

Wykres 21. Czas poświęcany tygodniowo na załatwianie spraw związanych z dzieckiem/dziećmi, organizację życia dziecka/dzieci



Takie same pytania zadawano uczestnikom edycji badań w 2021 r., 2022 r. i w 2023 r., co daje możliwość porównań. Ujawniają one przede wszystkim spadek odsetka tych, którzy deklarują, że poświęcają oni na załatwianie spraw związanych z dziećmi co najwyżej 4 godziny tygodniowo. Wzrasta natomiast udział poświęcających na ten cel 5–9 godzin tygodniowo oraz co najmniej 20 godzin tygodniowo. Biorąc ogólnie pod uwagę wszystkie uwzględnione w omawianym pytaniu przedziały czasowe, można stwierdzić, że ilość czasu przeznaczanego przez ojców na załatwianie spraw związanych z dziećmi wykazuje niewielką pozytywną tendencję zmiany.

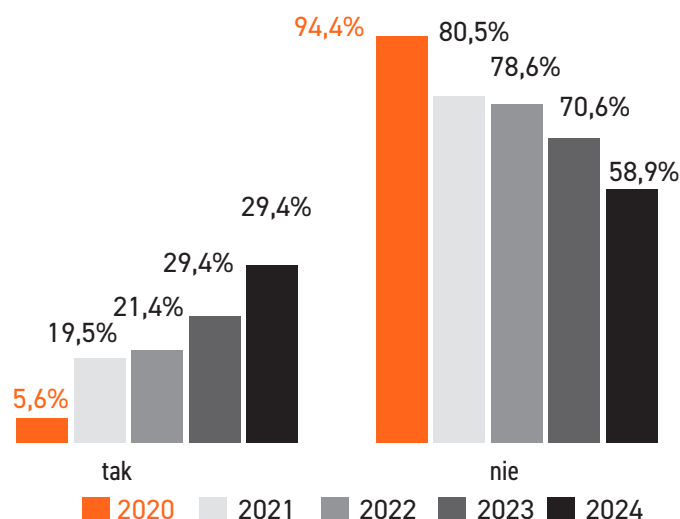
Wykres 22. Czas poświęcany tygodniowo na załatwianie spraw związanych z dzieckiem/dziećmi, organizację życia dziecka/dzieci



Prawie co trzeci (29,4%) ojciec biorący udział w badaniach w 2024 r. zadeklarował, że w ciągu ubiegłych 12 miesięcy uczestniczył w jakichś spotkaniach o tematyce rodzicielskiej, np. w wywiadówkach szkolnych. Udział w takich spotkaniach najczęściej deklarowali badani ojcowie w wieku 26-40 lat z wykształceniem wyższym, mieszkający w miastach powyżej 500 tys. mieszkańców i posiadający niepełnoletnie dzieci.

W porównaniu do lat poprzednich obserwowany jest wzrost częstości partycypacji ojców w takich spotkaniach, zwłaszcza w odniesieniu do roku 2020, kiedy to tylko 5,6% badanych potwierdziło takie fakty. Być może w czasie pandemii i lockdownów to matki częściej brały na siebie udział w takich spotkaniach (można się domyślać, że częściowo w formie wirtualnej), a obecnie, po powrocie do „normalnej” sytuacji i „normalnych” warunków pracy, zadanie to częściej przypada również ojcom. Warto jednak podkreślić fakt coraz bardziej powszechnego zaangażowania ojców w uczestnictwo w zebraniach o tematyce rodzicielskiej, co świadczy o bardziej partnerskim podziale obowiązków rodziców.

Wykres 23. Udział w spotkaniach o tematyce rodzicielskiej



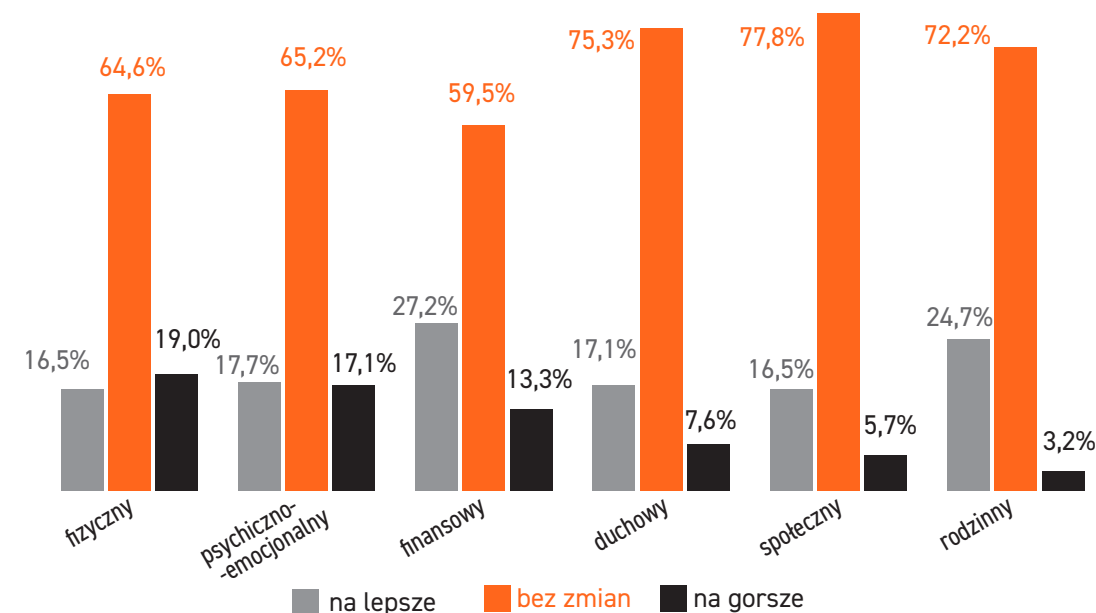
SAMOOCENA SYTUACJI OJCÓW

Badani ojcowie proszeni byli o wypowiedzi na temat zmian, jakie zaszły w ich życiu w ciągu ostatniego roku w sześciu wybranych obszarach: fizycznym, psychiczno-emocjonalnym, finansowym, duchowym, społecznym i rodzinnym. Pytania te miały na celu rozpoznanie, czy ich ogólna sytuacja lub stan ulega poprawie, czy też raczej zmienia się na gorsze.

W przypadku wszystkich sześciu obszarów uwzględnionych w badaniu respondenci najczęściej stwierdzali brak jakichś istotnych zmian, które zachodziły w ich życiu w ciągu ostatniego roku. Taką stabilizację najczęściej

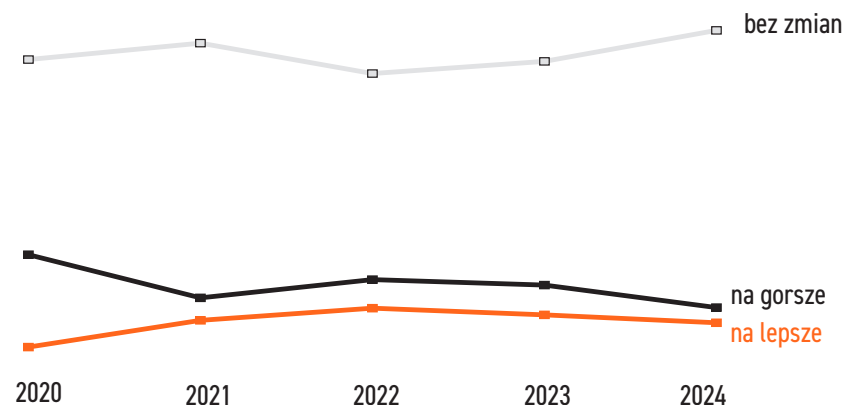
deklarowano w przypadku sytuacji społecznej (77,8%), następnie stanu duchowego (75,3%), a potem sytuacji rodzinnej (72,2%). Rzadziej brak zmian stwierdzano w przypadku stanu psychiczno-emocjonalnego (65,2%), stanu fizycznego (64,6%), a najrzadziej – sytuacji finansowej (59,5%). Rzadziej niż na stabilizację respondenci wskazywali zmiany na lepsze: najczęściej wystąpiły one w obszarze finansowym (27,2%), a potem w obszarze rodzinnym (24,7%). Badani najrzadziej dostrzegali zmiany na lepsze w obszarze fizycznym oraz społecznym (po 16,5%). W niektórych przypadkach uczestnicy badań borykali się w ciągu ostatniego roku ze zmianami na gorsze: najczęściej w obszarze fizycznym (19,0%) i psychiczno-emocjonalnym (17,1%).

Wykres 24. Zmiana sytuacji w ciągu ostatniego roku w różnych obszarach



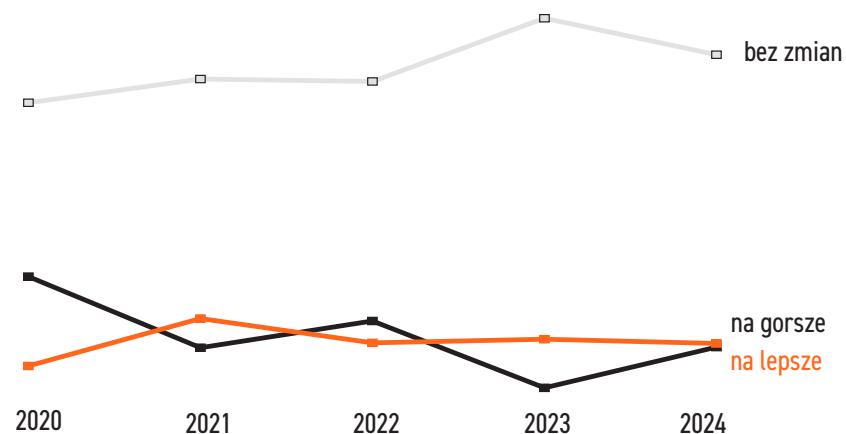
Porównując wyniki badań z edycji poprzednich, można zauważyć, że odsetek deklarujących brak zmian w ciągu ostatniego roku w obszarze fizycznym w zasadzie pozostaje na tym samym poziomie, w okolicach 60% z lekką tendencją wzrostową. W porównaniu do roku 2020 wzrósł natomiast odsetek deklarujących zmiany na lepsze, natomiast spadł tych, którzy odczuli pogorszenie swojego stanu fizycznego.

Wykres 25. Zmiany stanu fizycznego



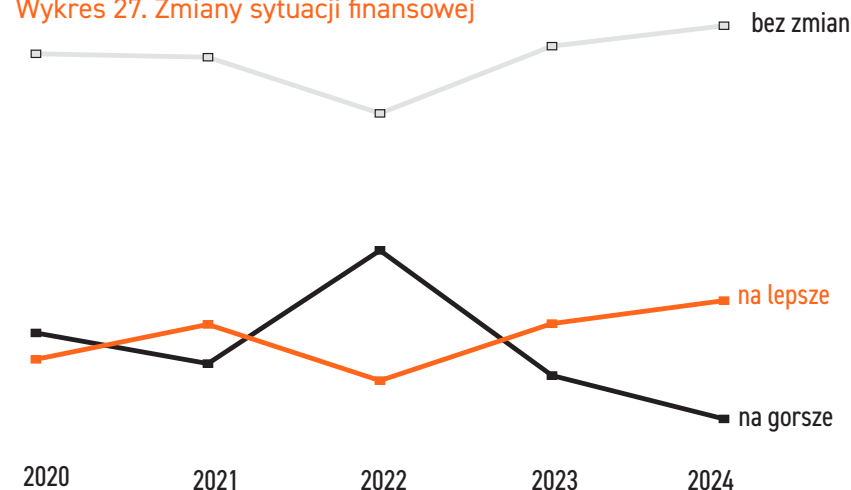
Jeśli chodzi o stan psychiczno-emocjonalny, to tutaj zmiany są bardziej widoczne. Zauważalny jest wzrost odsetka deklarujących stabilizację w tym obszarze, zwłaszcza w roku 2023. Udział wskazujących na pogorszenie swego stanu psychiczno-emocjonalnego ulega wahaniom między poszczególnymi latami, natomiast od edycji Stato'21 udział wskazujących poprawę jest w miarę stabilny.

Wykres 26. Zmiany stanu psychiczno-emocjonalnego



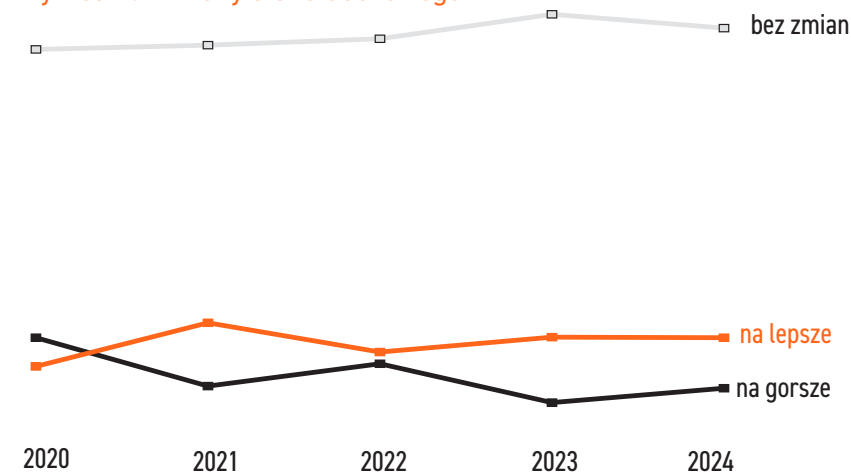
W odniesieniu do sytuacji finansowej uczestnicy wszystkich edycji badań niezmiennie najczęściej wskazywali jej stabilizację, zwłaszcza od 2022 r. Po 2022 r. odnotowano natomiast dość wyraźny przyrost tych, którzy dostrzegali poprawę swej sytuacji finansowej, a spadek dostrzegających pogorszenie tej sytuacji.

Wykres 27. Zmiany sytuacji finansowej



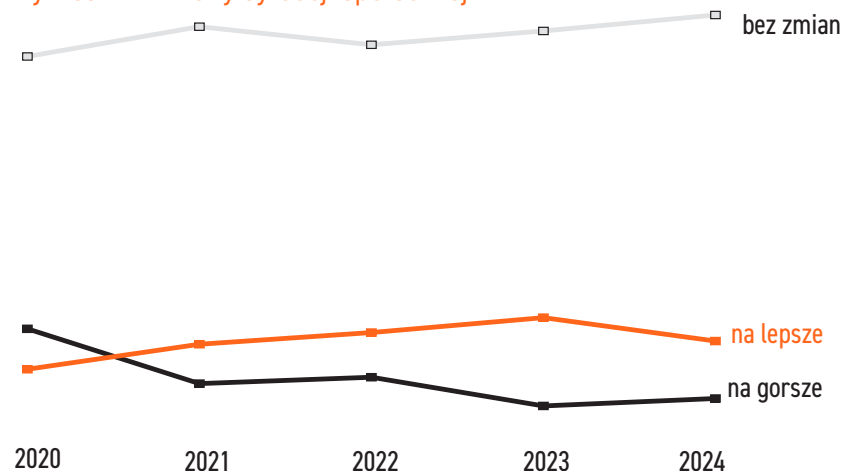
Zmiany w ocenach swego stanu duchowego są mniej dynamiczne niż w przypadku sytuacji finansowej czy stanu psychiczno-emocjonalnego. Zauważalny jest niewielki, choć stały, wzrost udziału ojców deklarujących stabilizację tego stanu oraz spadek udziału tych, którzy dostrzegają jego pogorszenie. Jeśli chodzi o poprawę stanu duchowego, to różnice między wynikami z poszczególnych edycji badań nie pozwalają dostrzec wyraźnych tendencji – można powiedzieć, że zmian na lepsze niemal równie często doświadczali ojcowie we wszystkich latach, w których realizowano badania.

Wykres 28. Zmiany stanu duchowego



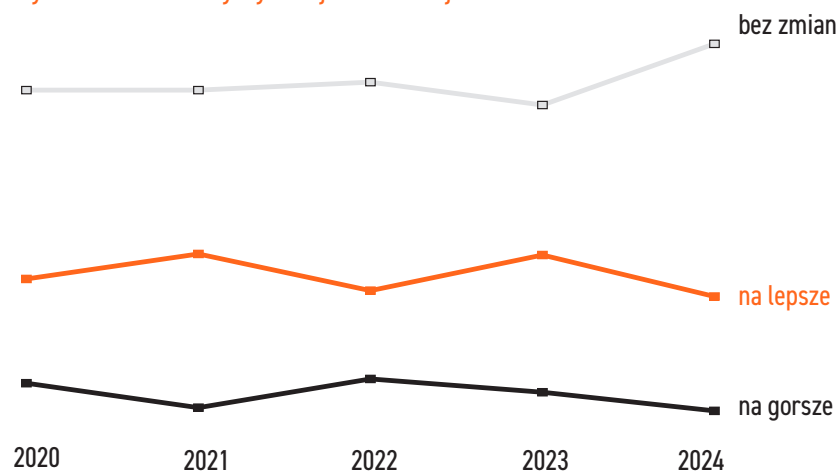
Jeśli chodzi o sytuację społeczną, to ojcowie biorący udział w badaniach właściwie niezmiennie potwierdzają jej stabilizację. W ciągu ostatnich 4. lat notuje się natomiast wzrost udziału dostrzegających poprawę w ogólnie rozumianym obszarze społecznym oraz niewielki spadek udziału doświadczających pogorszenia sytuacji.

Wykres 29. Zmiany sytuacji społecznej



W odniesieniu do sytuacji rodzinnej zmiany ocen formułowanych przez respondentów biorących udział w poszczególnych edycjach badań są niewielkie, ale w ostatniej edycji odnotowano przyrost respondentów stwierdzających brak zmian w tym obszarze. Odsetki dostrzegających pogorszenie lub polepszenie sytuacji ulegały pewnym wahaniom. Zauważalna jest jednak przewaga tych, którzy uważali, że ich sytuacja zmieniła się na lepsze w stosunku do dostrzegających jej pogorszenie.

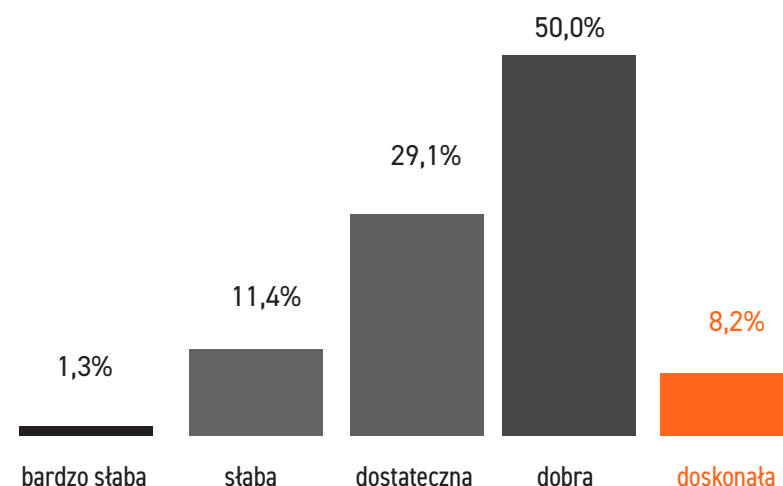
Wykres 30. Zmiany sytuacji rodzinnej



Biorąc pod uwagę wszystkie sześć z uwzględnionych w badaniach obszarów, można zauważyć dwie prawidłowości. Po pierwsze, badani ojcowie niezmiennie najczęściej nie zauważają większych zmian, jakie zachodzą w ich życiu w ciągu roku. Po drugie, gdy za podstawę porównań przyjmujemy rok 2020, to dostrzegalne jest, że wtedy w pięciu obszarach (z wyjątkiem rodzinnego) udział dostrzegających pogorszenie stanu był większy, niż dostrzegających jego poprawę. Z kolei w 2024 r. udział dostrzegających poprawę był wyższy, niż dostrzegających pogorszenie sytuacji również w pięciu obszarach. Trzeba jednak podkreślić różnice między obszarem rodzinnym i fizycznym. Jeśli chodzi o sytuację rodzinną, to tutaj respondenci wszystkich edycji częściej deklarowali poprawę niż pogorszenie sytuacji, natomiast w przypadku stanu fizycznego odsetki deklarujących pogorszenie cały czas są wyższe, niż deklarujących poprawę. Z najbardziej dynamicznymi zmianami mamy natomiast do czynienia w przypadku ocen sytuacji finansowej.

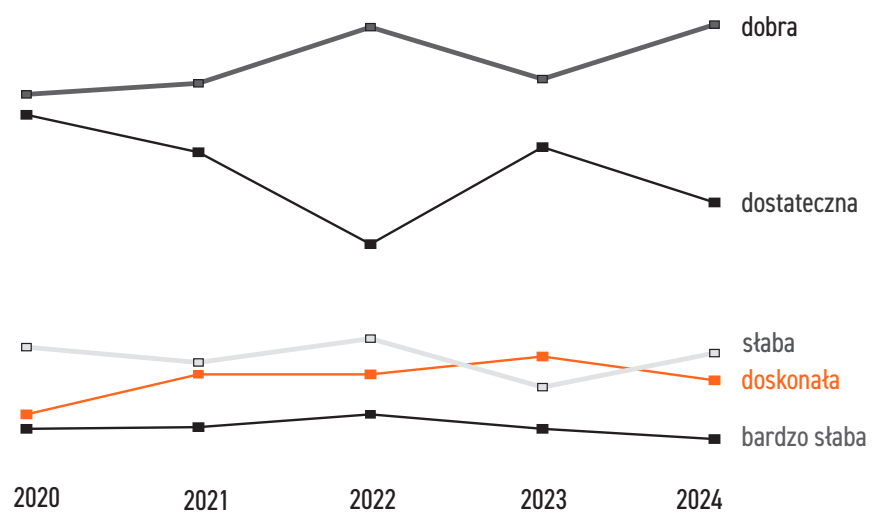
Wypowiadając się na temat swojej ogólnej kondycji psychofizycznej, badani ojcowie najczęściej oceniali ją jako dobrą (50,0%), a następnie dostateczną (29,1%). Co dziewiąty (11,0%) uznał ją za słabą, a co dwunasty za doskonałą (8,2%).

Wykres 31. Samoocena aktualnej kondycji psychofizycznej



Przeglądając się ocenom kondycji psychofizycznej formułowanym przez uczestników wszystkich edycji badań od 2020 r. do 2024 r., można zauważyć interesujące zmiany. We wszystkich latach respondenci najczęściej oceniali tę kondycję jako dobrą, przy czym dostrzegalna jest tu lekka tendencja wzrostowa. Z kolei udział określających ją jako dostateczną ulegał największym wahaniom w poszczególnych latach. Zwiększył się, choć nieznacznie, udział badanych uważających swą kondycję psychofizyczną za doskonałą, natomiast zmniejszył – uważających ją za bardzo słabą. Ogólnie jednak można stwierdzić, że we wszystkich edycjach badań respondenci uznawali swoją kondycję psychofizyczną za stosunkowo dobrą.

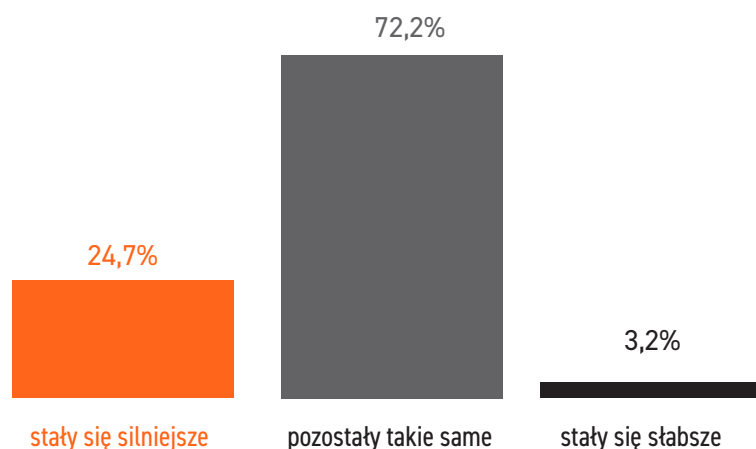
Wykres 32. Samoocena kondycji psychofizycznej



OCENA RELACJI Z DZIECKIEM/DZIEĆMI

Ojców biorących udział w badaniach poproszono także o ocenę ich relacji z dziećmi w okresie ostatniego roku. Prawie trzy czwarte respondentów wyraziło opinię, że relacje te nie zmieniły się i pozostały takie same (72,2%). Co czwarty badany (24,7%) stwierdził, że w ciągu ostatnich 12. miesięcy relacje te stały się silniejsze, a tylko nieliczni (3,2%) zauważali ich pogorszenie.

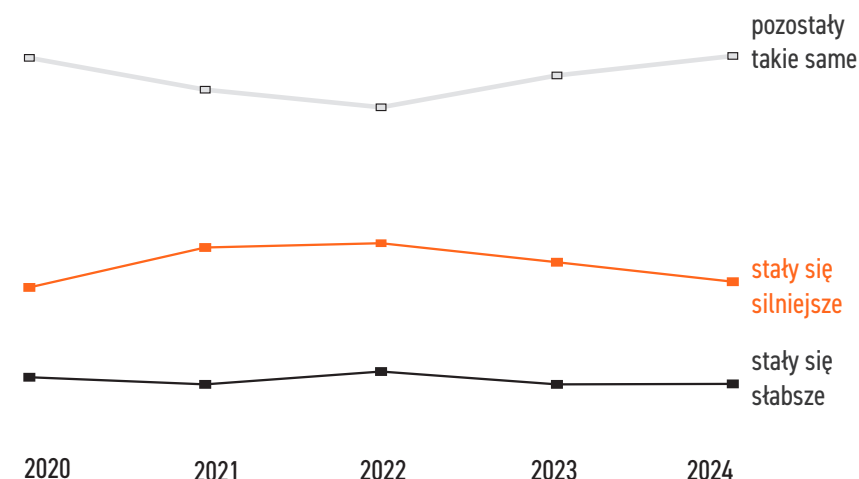
Wykres 33. Zmiany oceny relacji z dzieckiem/dziećmi w ciągu ostatnich 12. miesięcy



Im starsi respondenci, tym częściej uważali, że relacje pozostają takie same, a im młodsi – tym częściej wspominali o poprawie relacji z dziećmi (zależność ta nie jest jednak istotna statystycznie). Poprawę relacji częściej zauważali ojcowie niepełnoletnich dzieci od tych, którzy mają dzieci już dorosłe.

Analiza porównawcza wyników uzyskanych w poszczególnych edycjach badań wykazuje, że niezmiennie od 2020 roku utrzymuje się trend przewagi odsetka respondentów opisujących relacje ze swymi dziećmi jako pozostające bez zmian. Wprawdzie w latach 2020–2022 zauważalny był pewien spadek tego odsetka, ale w ostatnich edycjach odnotowano jego wzrost. Warto też zauważyć rosnący w latach 2020–2022 udział tych, którzy uważają relacje z dziećmi za ulegające poprawie. W ostatnich dwóch latach udział ten nieco spadł, ale wciąż pozostaje wyższy niż w 2020 roku.

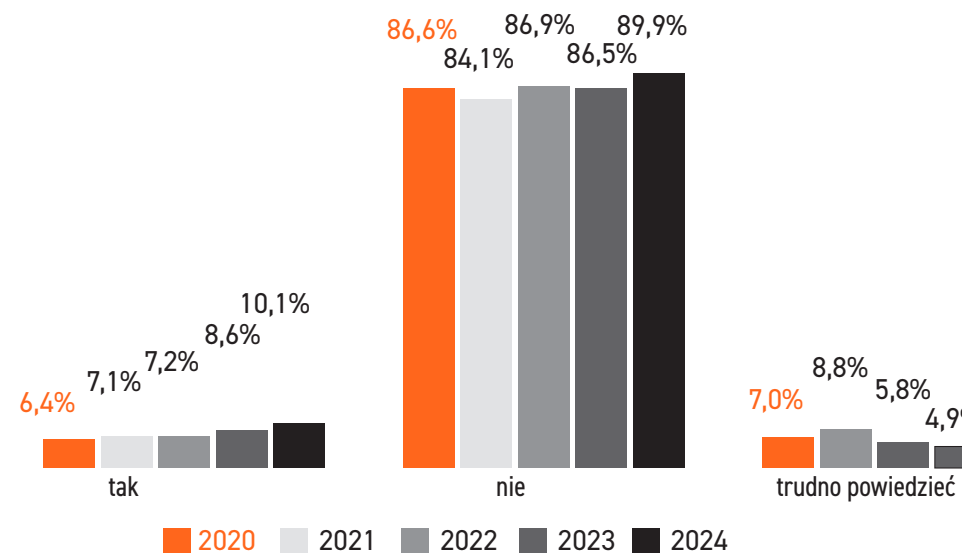
Wykres 34. Zmiany oceny relacji z dzieckiem/dziećmi w ciągu ostatniego roku



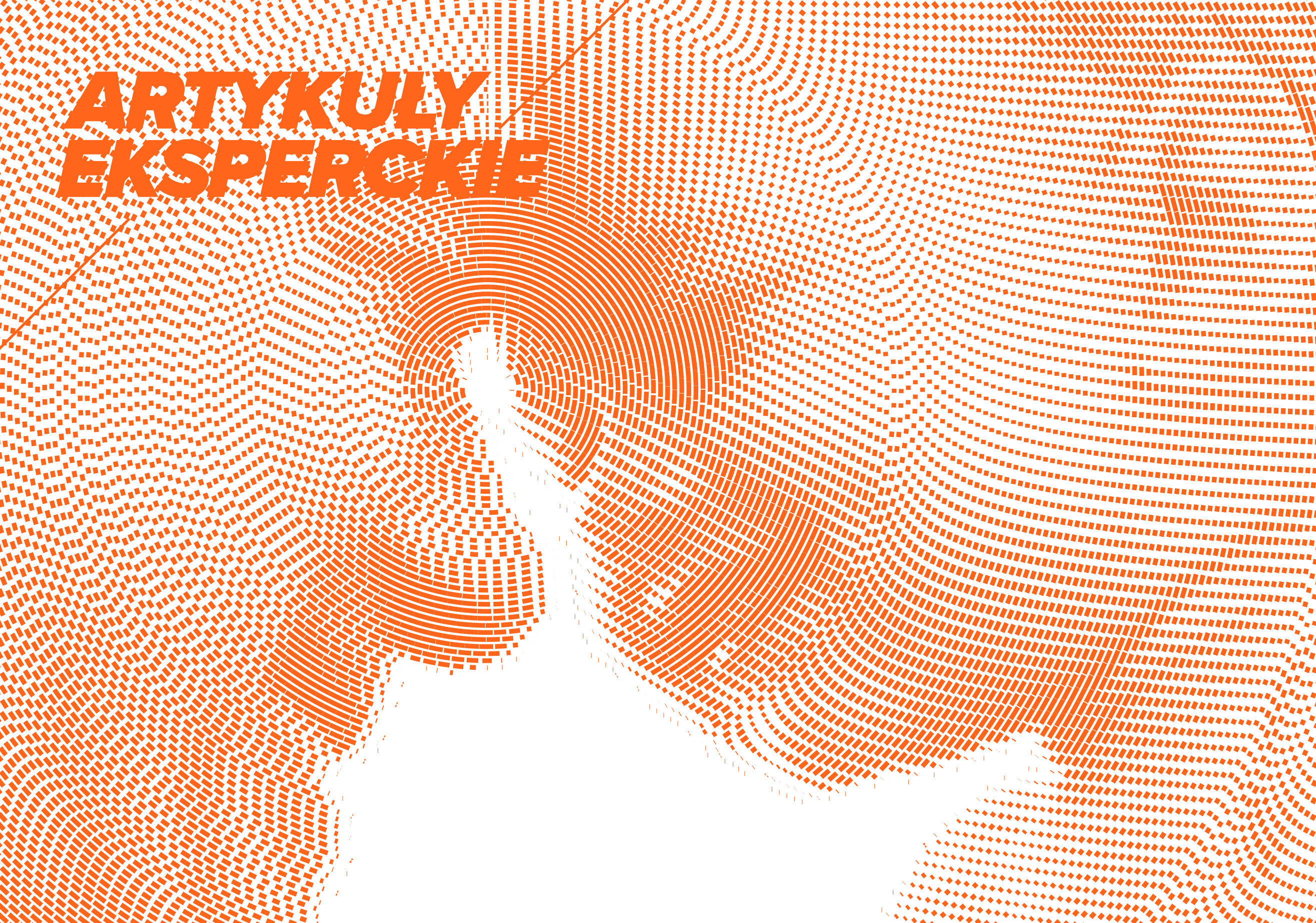
ZNAJOMOŚĆ PORTALU TATO.NET

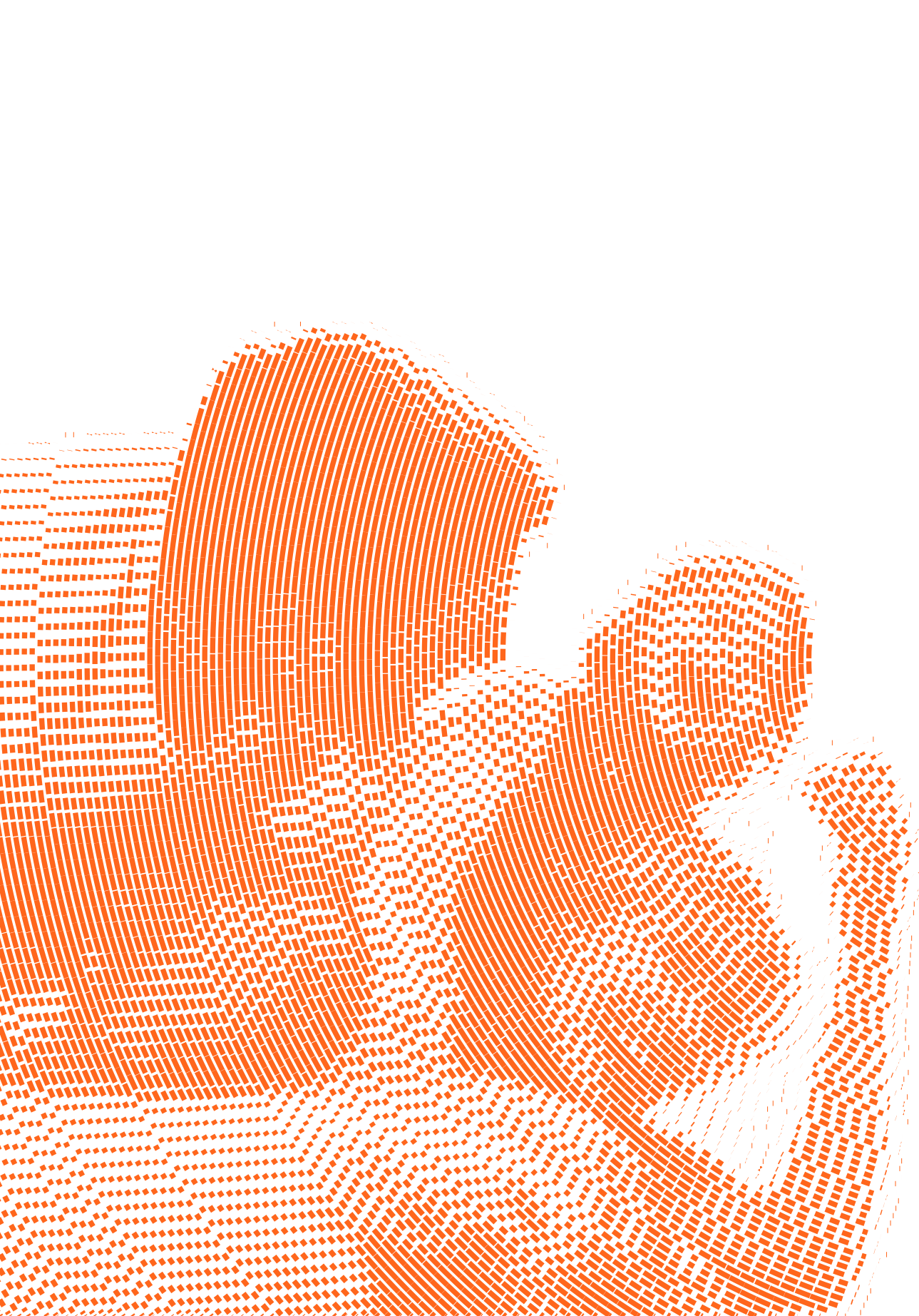
Zapytani o znajomość portalu internetowego tato.net badani ojcowie najczęściej stwierdzali, że nie jest on im znany (89,9%). Porównując do badań z lat poprzednich, można zauważyć, że częstość znajomości tego portalu zmienia się nieznacznie, choć wykazuje tendencję wzrostową: w 2020 r. jego znajomość potwierdziło 6,4% respondentów, a w 2024 r. – 10,1%. Potrzeba działań upowszechniających i promujących portal tato.net, aby większa liczba potrzebujących ojców mogła zeń korzystać, wciąż pozostaje niezmienna.

Wykres 35. Znajomość portalu internetowego Tato.Net



ARTYKULY EKSPERCKIE





Mateusz Łakomy

KULTURA (NIE)RODZENIA - CO POWSTRZYMUJE MĘŻCZYZN PRZED DECYZJĄ O OJCOSTWIE?*

W debacie demograficznej zbyt często dominują wątki socjalne – wysokość świadczeń, dostępność żłobków, długość urlopów rodzicielskich. Tymczasem lista znaczących czynników wpływających na dzietność jest o wiele dłuższa: wartości, styl życia, uwarunkowania emocjonalne i wiele innych, które wpływają na decyzję o byciu (lub niebyciu) ojcem.

Poniżej omówiono pięć spośród najistotniejszych **barier**, które mogą powstrzymywać młodych mężczyzn przed założeniem rodziny i podjęciem ojcostwa:

1. NIERÓWNOŚCI EDUKACYJNE I SPADEK ASPIRACJI MĘŻCZYZN

Choć dziś edukacja wyższa jest dostępna dla wszystkich, to kobiety zdecydowanie dominują w środowisku akademickim. W 2023 roku stanowiły aż 59% studentów i 66% absolwentów uczelni wyższych w Polsce. Taka dysproporcja przekłada się na kariery, postrzeganie ról społecznych i szanse na założenie rodziny. Wielu mężczyzn będzie miało trudności z wejściem w związek i stworzeniem rodziny, szczególnie gdy odczuwają zawodową czy intelektualną niższość.

Choć wykształcenie kobiet nie jest demograficznym problemem, trudności edukacyjne chłopców mają dalekosiężne konsekwencje. Edukacja wpływa zarówno na status społeczny, jak i zdolność do tworzenia relacji. W Polsce aż 40% osób w wieku 20–39 lat nie jest w związku. Ponieważ ludzie wiążą się zwykle z osobami o podobnym lub wyższym statusie społecznym – którego istotnym wyznacznikiem jest wykształcenie – mężczyźni z niższym poziomem wykształcenia mają mniejsze szanse na założenie rodziny.

Obecnie 50% kobiet i tylko 30% mężczyzn w wieku 25–34 lat posiada wykształcenie wyższe – to jedna z najwyższych dysproporcji w Europie. Mężczyźni z wyższym wykształceniem częściej decydują się na dzieci, także większą ich liczbę. Kobiety z kolei częściej decydują się na macierzyństwo, gdy ich partner ma stabilne i wyższe dochody – a te są mocno powiązane z poziomem wykształcenia.

Nierównowaga ujawnia się już w szkole – chłopcy wypadają znacznie słabiej niż dziewczynki w obszarze języka polskiego, co przekłada się na trudności w dalszym uczeniu się. Choć w matematyce i naukach przyrodniczych różnice między płciami są znikome, chłopcy nie zawsze odnajdują ofertę edukacyjną zgodną z ich aspiracjami – czyli łączącą zainteresowania z perspektywą dobrych zarobków.

Edukacja to jednak nie tylko wiedza, ale również proces nabywania kompetencji emocjonalnych i społecznych: motywacji, odporności, umiejętności właściwej komunikacji. To właśnie te cechy – obok dochodów – przesądza o jakości związku, zdolności do utrzymania relacji i otwartości na dzieci. Edukacja wyższa sprzyja rozwojowi takich kompetencji, m.in. dzięki dłuższemu okresowi kształcenia i większej samodzielności studentów.

Związki tworzone są zwykle w oparciu o podobieństwo stylu życia i poziomu aspiracji. Absolwentka uczelni wyższej może mieć inne oczekiwania względem partnera niż absolwent szkoły średniej – i odwrotnie. Dlatego dla spójności demograficznej kluczowe jest nie tylko zwiększanie procenta mężczyzn studiujących na wyższych uczelniach, ale również rozwijanie kompetencji emocjonalno-społecznych już na poziomie szkół ponadpodstawowych.

Podniesienie jakości edukacji chłopców, zarówno w wymiarze intelektualnym, jak i emocjonalnym, to jedno z najważniejszych wyzwań polityki demograficznej. Tylko wtedy mężczyźni będą gotowi – i chętni – by założyć rodzinę.

2. BRAK TRWAŁYCH RELACJI I DEFICYT ZAUFANIA

Współczesne relacje w związkach często cechuje niestabilność. Wielu młodych mężczyzn dorastało bez trwałych rodzinnych wzorców – w dużych miastach już połowa dzieci rodzi się poza małżeństwem, a liczba rozwodów przewyższa liczbę nowo zawieranych małżeństw. Skutkiem tego są obawy, brak zaufania i niepewność co do własnej gotowości do bycia ojcem. Relacje między rodzicami wywierają silny wpływ na dzieci, szczególnie w okresie dorastania, kształtując ich przyszłe podejście do tworzenia i utrzymywania związków oraz gotowość do posiadania dzieci. Największą skłonność do zawierania trwałych małżeństw oraz do posiadania potomstwa mają osoby wychowane w szczęśliwych, trwałych związkach, szczególnie tych o podłożu religijnym. Natomiast doświadczenia rozvodu, konkubinatu, samotnego rodzicielstwa czy poważnych konfliktów rodzinnych wiążą się z mniejszą gotowością do budowania relacji i podejmowania decyzji prokreacyjnych.

Rodzinne tło wpływa także na inne czynniki warunkujące dzietność – takie jak wyniki edukacyjne, pozycja społeczna czy stabilność emocjonalna. Doświadczenia z dzieciństwa mogą prowadzić do zwiększonej skłonności do ucieczek w świat internetu, gier, pornografii lub zachowań ryzykownych i uzależnień.

Małżeństwo wciąż pozostaje dominującą formą związku prowadzącą do decyzji o pierwszym dziecku. W przypadku kolejnych dzieci rośnie znaczenie jakości relacji między partnerami – ich wzajemnej intymności, zaangażowania i zdolności do przewyżczenia trudności. Związki oparte wyłącznie na namietności, pozbawione głębszego zaangażowania i bliskości, są bardziej

podatne na rozpad w obliczu wyzwań, jak np. ciąża. Choć relacje między rodzicami a dziećmi w Polsce generalnie się poprawiają, wciąż duża część młodych dorosłych dorastała w rodzinach zmagających się z poważnymi problemami. Szacuje się, że co najmniej kilkanaście procent populacji doświadczyło poważnych dysfunkcji rodzinnych, a podobny odsetek obecnych par w wieku rozrodczym zmagają się z trudnościami w relacji – co wpływa na niższą dzietność.

Zmniejszeniu ulega także skłonność do zawierania małżeństw, w szczególności wyznaniowych, które niosą większą trwałość relacji. Rośnie natomiast liczba urodzeń pozamałżeńskich – szczególnie wśród kobiet o niższym wykształceniu – co może świadczyć o dziedziczeniu wzorców słabszych relacji.

Z perspektywy demograficznej kluczowe staje się wspieranie młodych ludzi – zarówno w tworzeniu, jak i utrzymywaniu trwałych, dojrzałych relacji. Takie działania wzmacniają zdolność do posiadania dzieci nie tylko wśród obecnych par, ale też w kolejnych pokoleniach.

3. SMARTFON JAKO SUBSTYTUT BLISKOŚCI

Uzależnienie od smartfonów i internetu nie dotyczy wyłącznie dzieci i młodzieży. Coraz częściej to także dorośli mężczyźni uciekają w cyfrowy świat ekranów. Zamiast rozmowy – scrollowanie. Zamiast refleksji – rozproszenie. Nadmierna obecność online osłabia zdolność do budowania głębszych więzi. Wielu mężczyzn zamyka się w cyfrowych bańkach samotności, w których ojcostwo wydaje się odległym, trudnym do zrealizowania zobowiązaniem.

Zjawisko to szczególnie dotyczy młodych dorosłych, wychowanych w intensywnym kontakcie z internetem, mediami społecznościowymi, pornografią, grami czy filmami. Od czasu popularyzacji smartfonów w 2007 roku – dziś niemal powszechnie używanych już przez dzieci – to właśnie one stały się głównym kanałem dostępu do internetu. Obecnie niemal 100% młodzieży w Polsce ma codzienny dostęp do sieci, zwłaszcza poprzez smartfon.

Smartfon znacząco zwiększa częstotliwość kontaktu z treściami online, a korzystanie z angażujących i uzależniających treści, takich jak media społecznościowe, pornografia czy gry, wiąże się z obniżeniem kompetencji społecznych, trudnościami w nauce, przemęczeniem i skłonnością do zaniebywania obowiązków w świecie rzeczywistym. Wszystko to utrudnia tworzenie trwałych relacji, rozwój kariery i stabilności materialnej – czynników sprzyjających decyzji o założeniu rodziny.

Szczególne uwagę warto zwrócić na łatwy dostęp do treści pornograficznych, które wpływają na postrzeganie seksualności w sposób uprzedmiotawiający i permissywny. Sprzyjają one pozazwiązkowym relacjom, zdradom, a także obniżają satysfakcję z relacji seksualnych w związku. To z kolei utrudnia budowanie relacji opartej na bliskości, zaufaniu i otwartości.

Z kolei media informacyjne, preferujące negatywny i przerysowany przekaz, wzmacniają lęk i zmniejszają poczucie bezpieczeństwa, co również może zniechęcać do podejmowania decyzji o posiadaniu dzieci. W efekcie powstaje subiektywny obraz rzeczywistości, często oderwany od realnego poziomu zagrożeń, który wpływa na postawy i wybory życiowe młodych ludzi.

4. SEKULARYZACJA I DUCHOWA PRÓŻNIA

W przeszłości decyzje o rodzicielstwie były naturalnie osadzone w wartościach religijnych i duchowych. Obecnie obserwujemy rosnący dystans młodych Polaków wobec religii, co skutkuje osłabieniem poczucia sensu ojcostwa, misji życiowej i trwałości relacji rodzinnych. Bez zakorzenienia w wartościach większych niż indywidualny komfort, ojcostwo bywa postrzegane jako ciężar – nie jako naturalne powołanie czy powód do dumy.

Wpływ sekularyzacji na dzietność może być nawet większy niż skutki nadmiernego używania smartfonów czy inne wskazane wcześniej bariery. Dane jasno pokazują silny, jednokierunkowy związek między poziomem religijności a skłonnością do zawierania małżeństw, posiadania dzieci oraz jakością relacji rodzinnych. Osoby bardziej religijne częściej tworzą trwałe związki, decydują się na większą liczbę dzieci i rzadziej wybierają samotne rodzicielstwo. Szczególnie wyraźna jest ta zależność wśród rodzin z trójką lub większą liczbą dzieci – religijność stanowi tu czynnik wyraźnie odróżniający je od pozostałych.

Brak identyfikacji z jakimkolwiek wyznaniem oraz brak praktyk religijnych są wyraźnie powiązane z bezdzietnością oraz niechęcią do formalizacji związków. Z perspektywy chrześcijańskiej, a zwłaszcza katolickiej, większa dzietność koreluje z silniejszymi więziami wewnątrz rodziny (również z własnymi rodzicami i krewnymi), szerszą siecią wsparcia społecznego, głębszą internalizacją norm sprzyjających trwałości relacji oraz wyższym uznaniem wartości dzieci. Często wiąże się to także z wyniesionym z domu wzorcem rodziny wielodzietnej oraz pozytywnym doświadczeniem trwałego małżeństwa rodziców.

Tymczasem wśród najmłodszych roczników dorosłych w Polsce obserwujemy spadek zarówno w deklaracjach wiary, jak i w praktykach religijnych – trend ten znacząco przyspieszył po 2017 roku. Wśród przyczyn można wskazać słabnące przekazywanie wiary w rodzinach (od lat 90.), migrację młodych dorosłych do dużych miast oraz zanik więzi z lokalnymi wzorcami religijności na rzecz sekularyzowanych norm środowiska miejskiego.

5. BARIERY ZDROWOTNE I MEDYCZNE

Choć rzadziej analizowane z perspektywy mężczyzn, kwestie zdrowotne i medyczne mają istotny wpływ na decyzje o rodzicielstwie. Endometrioza, niepłodność, stres, późne macierzyństwo czy cesarskie cięcia to realne problemy, które wpływają na dzietność. Dodatkowo wielu mężczyzn nie jest emocjonalnie przygotowanych do towarzyszenia matce w trudnych doświadczeniach medycznych i okołoporodowych.

Jedną ze znaczących barier jest niepłodność, często związana z wiekiem potencjalnych rodziców. Przesuwanie decyzji o założeniu rodziny i odkładanie narodzin pierwszego dziecka zwiększa ryzyko trudności z poczęciem. W wielu przypadkach niepłodność nie jest bezwzględna – większość par ma szansę na ciążę po ponad dwunastu miesiącach starań.

Niepokojące są także zjawiska niezależne od wieku, a powszechne w Polsce – np. bardzo wysoki odsetek porodów przez cesarskie cięcie (około 50%). Jest on ponad trzykrotnie wyższy niż zalecany poziom medyczny i w dużej mierze dotyczy przypadków bez wyraźnych wskazań. Tymczasem cesarskie cięcie to poważna operacja, a ryzyko komplikacji rośnie z każdym kolejnym porodem – znacząco już od trzeciego. Dla rodzin planujących większą liczbę dzieci wcześniejsze cesarskie cięcia stają się realną barierą. Szacować można, że z tego powodu może dochodzić do utraty nawet 6–8% potencjalnych urodzeń rocznie.

Kolejną przeszkodą jest endometrioza, która dotyka ok. 10–15% kobiet w wieku rozrodczym, a wśród kobiet z niepłodnością – aż 25–50%. Choroba nie jest bezpośrednio związana z wiekiem, jednak pojawia się zwykle po 25. roku życia i stopniowo się rozwija, coraz bardziej ograniczając płodność. U kobiet bez dostępu do leczenia często prowadzi do rezygnacji z planów rodzicielskich. Dlatego obok przeciwdziałania zbyt późnym decyzjom o dzieciach, potrzebne są systemowe programy leczenia endometriozy, których dostępność realnie wpłynie na wzrost dzietności.

WNIOSKI TATO.NET

Aby poprawić sytuację polskich rodzin, także w aspekcie demograficznym, nie wystarczy podnosić świadczenia. Potrzebujemy głębokiej zmiany kulturowej, która przywróci ojcostwu należne miejsce – jako wartości, aspiracji i misji. To oznacza nie tylko uznanie roli ojca w wymiarze symbolicznym, ale realne inwestowanie w budowanie kultury obecności, odpowiedzialności i międzypokoleniowego dziedzictwa.

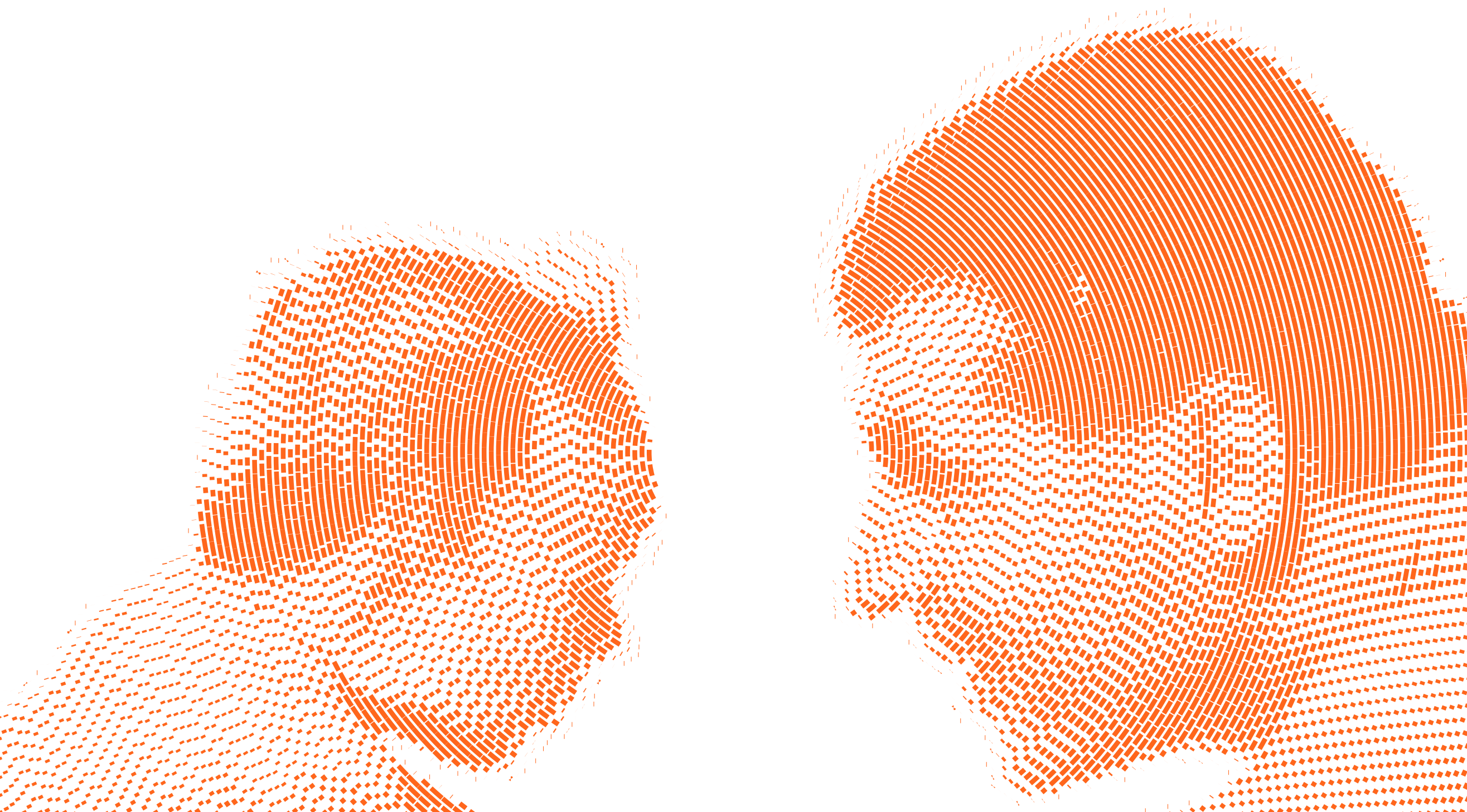
Dziś wielu mężczyzn chce być dobrymi ojcami – ale się boi, waha, nie czuje się gotowych. Potrzebują oni wsparcia, zaufania i nadziei. Potrzebują przestrzeni, w której mogą dojrzewać do ojcostwa – nie sami, ale we wspólnocie.

Tę przestrzeń tworzy społeczność Tato.Net, rozwijając kulturę wspierającego ojcostwa poprzez edukację, wzmacnianie lokalnych liderów, budowanie relacji i przemianę języka debaty publicznej. Inicjatywy takie jak Ojcowskie Kluby, warsztaty rozwojowe, programy mentoringowe czy kampanie medialne to praktyczne odpowiedzi na kryzys tożsamości i samotności współczesnych mężczyzn.

Ojcostwo potrzebuje dziś nie tylko programów socjalnych, ale również kulturowych kotwic oraz społecznych struktur wsparcia – tylko one mogą dać trwały impuls do odbudowy relacji, wzrostu dzietności i przyszłości naszych rodzin.

* Artykuł zawiera wyniki analiz i badań autora zawartych w serwisie twojepanstwo.pl oraz w publikacji „Demografia jest przyszłością. Czy Polska ma szansę odwrócić negatywne trendy?”, Wydawnictwo *Prześwity*, 2024.

Mateusz Łakomy. Ekspert ds. demografii i polityki rodzinnej, członek European Association of Population Studies. Konsultant strategiczny i menedżer z doświadczeniem w sektorze publicznym i pozarządowym. Absolwent UAM w Poznaniu.



Dariusz Wadowski

LUKA KOMUNIKACYJNA MIĘDZY OJCAMI A DZIEĆMI

Współczesne relacje rodzinne podlegają dynamicznym przemianom wynikającym z przemian społeczno-kulturowych, technologicznych oraz zmian w strukturze rodziny. Jednym z istotnych problemów jest luka komunikacyjna między ojcami a dziećmi, która może prowadzić do obniżenia jakości relacji, nieporozumień, a nawet alienacji. Luka ta manifestuje się w braku zrozumienia, nieadekwatnym przekazywaniu emocji, a także ograniczonym dialogu, który nie odpowiada potrzebom obu stron. Ma ona charakter wielowymiarowy i jest wynikiem współwystępowania różnych czynników: kulturowych, psychologicznych, społecznych oraz technologicznych.

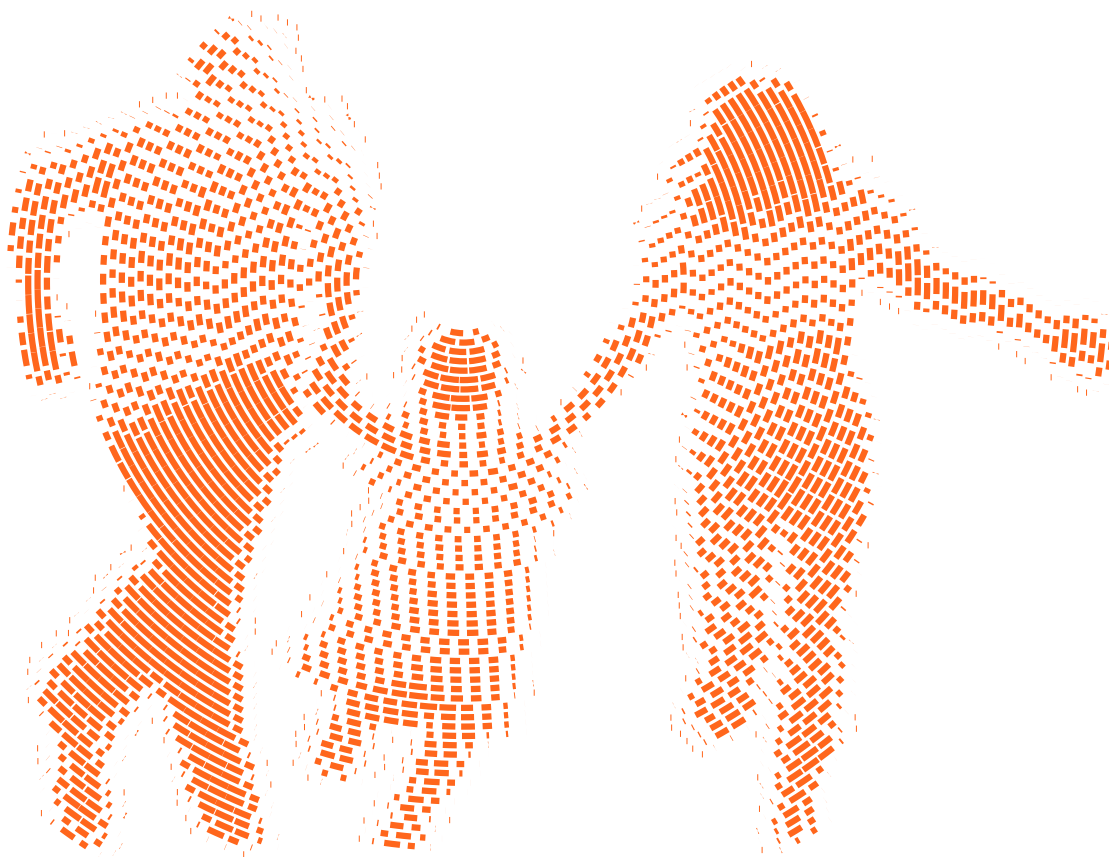
ISTOTA LUKI KOMUNIKACYJNEJ MIĘDZY OJCAMI A DZIEĆMI

Lukę komunikacyjną można pojmować jako barierę, ograniczenie lub brak płynnej komunikacji między ojcami a ich potomstwem, która może przybierać różne formy – od ograniczonego dialogu po nieporozumienia wynikające z różnic pokoleniowych czy kulturowych. Istnienie tej luki jest szalenie istotne, ponieważ komunikacja stanowi fundament zdrowych relacji rodzinnych i rozwoju dziecka. Jakość komunikacji ojców z dziećmi – w zakresie nie mniejszym niż jakość tej komunikacji między matkami a dziećmi – odgrywa kluczową rolę w emocjonalnym, społecznym i poznawczym rozwoju potomstwa. Wpływa także na dobrostan i całokształt funkcjonowanie życiowe ojców, zarówno w ich rolach rodzinnych, jak i zawodowych.

PRZYCZYNY LUKI KOMUNIKACYJNEJ

Przyczyny luki komunikacyjnej między ojcami a dziećmi są złożone i obejmują wiele nakładających się czynników. Ich znaczenie oraz siła oddziaływania mogą być bardzo zróżnicowane w przypadku relacji konkretnych ojców z konkretnymi dziećmi, a także mocno różnić się w zależności od etapu rozwoju rodziny i szerszych kontekstów środowiskowych, w których rodzina ta funkcjonuje.

Luka komunikacyjna wynika z wielu czynników obejmujących zarówno cechy indywidualne, jak i szersze normy społeczne. Jedną z głównych przyczyn jest różnica pokoleniowa między ojcami a ich dziećmi. Wraz z ewolucją społeczeństwa zmieniają się wartości, przekonania i style komunikacji każdej generacji. Ojcowie, którzy dorastali w odmiennych warunkach społeczno-kulturowych, mogą mieć trudności ze zrozumieniem doświadczeń swoich



dzieci, co prowadzi do nieporozumień i poczucia oddalenia. Ta przepaść pokoleniowa jest szczególnie widoczna w kontekście technologii – dzieci często lepiej radzą sobie z cyfrowymi platformami komunikacyjnymi niż ich ojcowie, co tworzy dodatkową barierę w porozumieniu.

Kolejnym istotnym czynnikiem są społeczne oczekiwania wobec męskości, które mogą ograniczać ojców w otwartej i emocjonalnie ekspresyjnej komunikacji. Tradycyjne role płciowe często zakładają, że mężczyźni powinni być bardziej powściągliwi, co zniechęca ich do omawiania uczuć czy okazywania wrażliwości. Wielu ojców ma trudności w wyrażaniu i werbalizowaniu swoich emocji. Taki wzorzec może prowadzić do emocjonalnego dystansu między ojcami a dziećmi, ponieważ dzieci mogą postrzegać swoich ojców jako niedostępnych lub niezainteresowanych ich życiem emocjonalnym. Ojcowie często nie byli socjalizowani w rodzinach promujących rozwój i kompetencje emocjonalne, co rodzi trudności w empatycznej komunikacji z dziećmi. Brak umiejętności aktywnego słuchania, empatycznego reagowania oraz wyrażania emocji w sposób zrozumiały dla dziecka staje się czynnikiem uniemożliwiającym efektywny dialog międzypokoleniowy. Sytuację komplikuje fakt, że wielu ojców nie miało silnych relacji komunikacyjnych z własnymi ojcami, co pogłębia cykl emocjonalnego oddalenia.

Zmieniające się kody kulturowe, slang młodzieżowy oraz rosnące znaczenie komunikacji cyfrowej sprawiają, że ojcowie często nie nadążają za językiem symbolicznym i rzeczywistością dzieci. Odmienność kodów znaczeniowych czy symbolicznych, jakimi posługują się poszczególne pokolenia, prowadzić może do nieporozumień, sporów, a nawet wzajemnej izolacji.

Lukę komunikacyjną pogłębiają dodatkowo brak wspólnych doświadczeń i odmienności zasobów pamięci. Ojcowie pamiętają inne wydarzenia historii „wielkiej” i „małej”, inaczej je interpretują i wartościują, przypisują im inne znaczenia, aniżeli dzieci wychowane w kulturze płynności i natychmiastowości. Wielu przedstawicieli najmłodszych pokoleń postrzega je jedynie w kategoriach egzotycznej ciekawostki, bagatelizując ich znaczenie lub nadając im zupełnie inną treść. Nie są one częścią ich egzystencjalnego doświadczenia.

LUKA KOMUNIKACYJNA I MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

Obecni rodzice dorastających dzieci (dla uproszczenia przyjmijmy, że znajdują się w przedziale wiekowym 25–40 lat) sami dorastali wtedy, gdy Internet był niemal powszechnie dostępny. Dziś często pracują on-line, korzystają z technologii cyfrowych, aplikacji na smartfonach i platform zakupowych, posiadają też konta w mediach społecznościowych. Świat cyberprzestrzeni ani komunikacji cyfrowej nie jest im zupełnie obcy. Mimo to niemal powszechne jest wśród nich przekonanie o funkcjonowaniu ich dzieci w specyficznym uniwersum komunikacyjnym social mediów, do którego oni sami mają ograniczony dostęp. Tu właśnie poszukuje się jednej z podstawowych przyczyn powstawania i utrzymywania się międzypokoleniowej luki komunikacyjnej.

Media społecznościowe stały się integralną częścią życia współczesnych rodzin, wpływając na dynamikę relacji między ojcami a ich dziećmi. Po-

kolenia ojców i dzieci różnią się pod względem zakresu, a także sposobu ich wykorzystywania w codziennym życiu. Nawet jeśli ojcowie i dzieci korzystają z social mediów, to są w innych miejscach: ojcowie częściej bywają obecni na Facebooku i platformie X, a dzieci na Instagramie, Snapchacie i TikToku. Dla ojców to przestrzenie zdobywania informacji, podtrzymywania kontaktów społecznych czy relaksu, natomiast dla dzieci – przestrzenie ekspresji siebie, budowania relacji z rówieśnikami, eksplorowania świata cyfrowego i eksperymentów tożsamościowych. Ojcowie preferują raczej wpisy tekstowe, a młodsze pokolenie – memy, emotikony czy krótkie filmiki. Ojcowie, dorastający często w erze dopiero upowszechniającego się Internetu 2.0, w mediach społecznościowych widzą raczej dodatkowe narzędzie komunikacji, natomiast dzieci, jako „cyfrowi tubylcy”, traktują je jako kanał podstawowy i konieczny dla normalnej egzystencji. Te różnice w doświadczeniach cyfrowych mogą prowadzić do sytuacji funkcjonowania ojców i dzieci w niejako odmiennych, odrębnych i inaczej skonstruowanych światach.

Używanie mediów społecznościowych może także przyczyniać się do ograniczenia czasu poświęcanego na wspólne aktywności, rozmowy czy dzielenie się swoimi myślami. Wielu ojców brakuje czasu na bezpośrednie kontakty z dziećmi ze względu na długotrwałe przeglądanie wciąż nowych treści w social mediach (tzw. scrollowanie), a dzieci wolą czasochłonne czaty z przyjaciółmi i tworzenie treści na TikToka od – często postrzeganych jako frustrujące – interakcji z rodzicami. Mechanizm ten działa więc w obie strony: nie tylko dzieci bywają pochłonięte aktywnościami w mediach społecznościowych, również ojcowie niejednokrotnie stawiają je nad wcale niełatwymi relacjami z dziećmi.

Komunikacja za pośrednictwem mediów społecznościowych różni się znacząco od komunikacji twarzą w twarz. Istotne jest nie tylko samo pośrednictwo cyfrowej technologii i interfejsu, ale także sposób tworzenia, wyrażania i recepcji komunikatów. Interakcje on-line, nawet jeśli odbywają się między ojcami i dziećmi, przeważnie ograniczają się do krótkich wiadomości, polubień, przesyłania emotikonów i gifów, co nie sprzyja przekazowi emocji i budowaniu głębszych więzi. Ojcowie często preferują bardziej formalny język, pełniejsze zdania oraz dłuższe wypowiedzi, co odzwierciedla styl komunikacji z epoki listów i rozmów telefonicznych. Z kolei dzieci i młodzież, reprezentując kulturę social mediów, stosują język zwięzły, pełen skrótów, slangowych wyrażań i nieformalnych zwrotów. Ojcowie miewają też trudności w zrozumieniu pełnej palety znaczeń kryjących się za memami i gifami, które dostępne są jedynie pokoleniu „cyfrowych tubylców”. Specyficzne trendy, eventy, viralowe treści zrozumiałe są jedynie dla aktywnych młodych użytkowników konkretnych platform cyfrowych, a mniej zaangażowani w tej sferze ojcowie mogą być zdezorientowani, bagatelizować je lub błędnie interpretować.

Choć media społecznościowe mogą ułatwiać kontakt, np. między ojcami a dziećmi mieszkającymi oddzielnie, ich powierzchowny charakter nie jest w stanie zastąpić bogactwa komunikacji bezpośredniej. Na przykład ojciec „lajkujący” posty dziecka na Instagramie, może uznać to za wystarczające

zaangażowanie, podczas gdy dziecko może oczekiwać dłuższej rozmowy i zainteresowania szczegółami swego życia. Komunikacja zapośredniczona cyfrowo i pozbawiona wielu dodatkowych środków niewerbalnego wyrazu, może także sprzyjać nieporozumieniom wynikającym z trudności w przekazie i odbiorze, choćby treści o charakterze ironicznym czy humorystycznym. Na przykład przesłane żartobliwe komentarze, zamieszczane przez ojców pod postami dzieci (i odwrotnie), mogą zostać odebrane jako bezwzględna lub beczelna krytyka.

Ważną konsekwencją korzystania z mediów społecznościowych jest zmiana w postrzeganiu granic prywatności. Różnice w percepcji tego, co należy do sfery prywatnej i intymnej, a co może trafić do domeny publicznej, mogą przyczyniać się do pogłębiania luki komunikacyjnej. Ojcowie zazwyczaj są bardziej ostrożni w dzieleniu się informacjami o swoim życiu, swoich poglądach i przemyśleniach w social mediach. Mogą nie rozumieć, dlaczego dzieci publikują osobiste zdjęcia i historie, do których każdy ma dostęp. Z tego powodu podejmowane przez ojców próby kontrolowania tego, co dziecko publikuje w sieci, bywają postrzegane jako naruszenie prywatności. Podobnie samo śledzenie aktywności dziecka w mediach społecznościowych poprzez obserwowanie profili może zostać potraktowane jako próba inwigilacji i wywoływać różne formy oporu, przyczyniając się do pogłębiania luki komunikacyjnej.

KONSEKWENCJE LUKI KOMUNIKACYJNEJ

Luka komunikacyjna między ojcami a dziećmi może mieć daleko idące skutki, zarówno dla dzieci, jak i dla ojców. W przypadku dzieci brak otwartej komunikacji z ojcem może prowadzić do poczucia emocjonalnego zaniedbania, obniżonej samooceny i trudności w budowaniu bezpiecznych więzi.

W życiu ojców luka komunikacyjna może skutkować poczuciem izolacji od życia ich dzieci, co prowadzi do poczucia winy, frustracji czy nieadekwatności. Ten emocjonalny dystans może również wpływać na dynamikę całej rodziny, ponieważ matki mogą czuć się zmuszone do kompensowania braku komunikacji między ojcem a dzieckiem, co potencjalnie prowadzi do konfliktów małżeńskich. Ucieczka od problemów komunikacyjnych wewnątrz rodziny w świat mediów społecznościowych bynajmniej nie prowadzi do rozwiązania tych problemów, ale pogłębia je i potęguje.

Co więcej, luka komunikacyjna może mieć długoterminowe konsekwencje dla przyszłych relacji nawiązywanych przez dzieci. Dzieci, które doświadczyły słabej komunikacji z ojcami, mogą mieć trudności w relacjach międzyludzkich w dorosłości, w tym w wyrażaniu emocji i budowaniu bliskich więzi. W polskim kontekście, gdzie więzi rodzinne są często podkreślane, nieumiejętność skutecznej komunikacji z ojcem może prowadzić do poczucia kulturowego wyobcowania, ponieważ dzieci mogą czuć się odcięte od tradycyjnych wartości czy rodzinnych narracji.

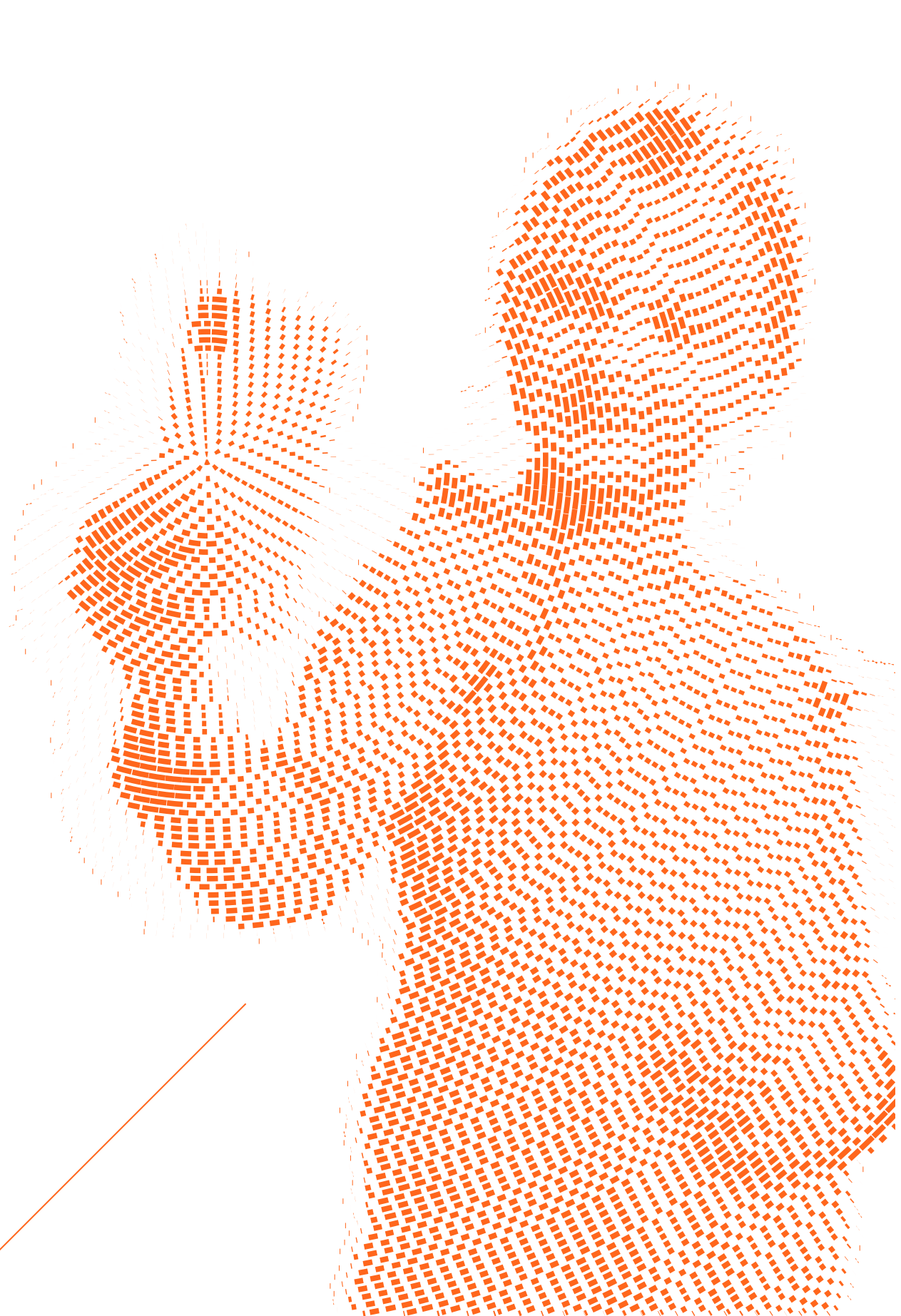
MOŻLIWE DZIAŁANIA OGRANICZAJĄCE LUKĘ KOMUNIKACYJNĄ

Wyzwania związane z luką komunikacyjną między ojcami a dziećmi zachęcają do poszukiwania różnych sposobów jej niwelowania, a przynajmniej ograniczania jej negatywnych skutków. Możliwe interwencje zazwyczaj koncentrują się na rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych ojców, promowaniu otwartości emocjonalnej oraz tworzeniu okazji do wspólnych doświadczeń.

Ojcowie, a także całe rodziny, powinny być edukowane na temat wpływu mediów społecznościowych na relacje międzypokoleniowe. Programy edukacyjne mogą pomóc ojcom i dzieciom zrozumieć, w jaki sposób nadmierne korzystanie z technologii wpływa na ich interakcje, a także zachęcić do bardziej świadomego używania tych narzędzi.

Ojcowie powinni aktywnie szukać okazji do spędzania czasu z dziećmi poza przestrzenią cyfrową. Wspólne posiłki, spacer czy gry planszowe mogą wzmacniać więzi i przeciwdziałać izolacji wynikającej z korzystania z mediów społecznościowych. Media społecznościowe mogą być używane w sposób pozytywny, np. poprzez tworzenie treści razem lub dzielenie się zainteresowaniami. Rodziny powinny wspólnie ustalać zasady korzystania z mediów społecznościowych, np. wyznaczać czas wolny od ekranów czy określać, jakie informacje mogą być udostępniane on-line. Jasne granice pomagają uniknąć konfliktów i wspierają zdrową komunikację. Otwarte rozmowy między ojcami a dziećmi na temat preferencji komunikacyjnych, znaczeń skrótów czy memów, podczas których ojcowie jasno artykułują swoje oczekiwania, mogą zwiększyć wzajemne zrozumienie. Chodzi o pokazanie zainteresowania światem, w którym żyje dziecko, wypracowanie wspólnoty kodów kulturowych. Przede wszystkim konieczne jest zrozumienie istoty luki komunikacyjnej, jej przyczyn i różnorodnych konsekwencji, które z niej wynikają.

dr hab. Dariusz Wadowski. Adiunkt, kierownik Katedry Kultury Medialnej Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II, socjolog kultury i mediów. Specjalizuje się w analizach społecznych, ewaluacji, badaniach jakości życia i kultury medialnej.



Janusz Wardak

NOWE WYZWANIA I ZADANIA DLA OJCÓW W DOBIE PRZEMIAN CYFROWYCH

W czasie, gdy coraz głośniejsze dyskusje się o negatywnym wpływie mediów cyfrowych i o potrzebie ograniczenia dostępu do smartfonów w szkołach, nie wolno nam zapominać, że największy wpływ na zdrowe korzystanie z mediów cyfrowych mają rodzice.

Ponieważ od wielu lat prowadzę różnego rodzaju warsztaty dla rodziców, w tym warsztaty poświęcone tematowi mediów cyfrowych, miałem okazję kontaktować się i rozmawiać z setkami rodzin. To doświadczenie pozwala mi z całą odpowiedzialnością powiedzieć, że wśród rodziców zdecydowanie większą odpowiedzialność za zapanowanie nad ekranami w rodzinie ponosi ojciec. Bardzo rzadko spotykałem się z sytuacją, w której temat domowych ekranów był skutecznie zarządzany przez mamę. Myślę, że dzieje się tak z dwóch powodów (oczywiście możemy tu mówić tylko o pewnej zależności statystycznej, tzn. jest to prawdziwe dla większości rodzin):

Ojcom łatwiej jest wprowadzać w rodzinie zmiany i egzekwować trudne decyzje, m.in. dlatego, że chętniej podejmują ryzyko i są bardziej odporni na okazywanie przez dzieci trudnych emocji.

Znacznie więcej ojców niż mam interesuje się technologią i chętnie wchodzi w jej świat, a tematu ekranów nie da się bez tego opanować.

DLACZEGO NASZE RODZINY POTRZEBUJĄ DIETY CYFROWEJ?

Nadmiar czasu spędzanego z ekranami jest dla nas szkodliwy, w szczególności sposób dotyczy to dzieci. W dzisiejszym świecie niemal każdy aspekt naszego życia jest zależny od ekranów. Cyfrowe urządzenia oferują liczne ułatwienia i korzyści, jednak zbyt długie, nieunormowane używanie takich przedmiotów może mieć szkodliwy wpływ na nasze funkcjonowanie. Ograniczanie czasu spędzanego przed ekranami można porównać do dobrze zbilansowanej diety. Tak jak istotny jest staranny wybór i regulacja spożycia żywności, równie ważne jest sprawowanie świadomej kontroli nad korzystaniem z ekranu.

Wiemy, że nie da się żyć bez jedzenia. W obecnych czasach nie możemy również praktycznie obyć się bez technologii cyfrowych. Nie chodzi więc o to, by całkowicie usunąć ekrany z naszego życia – przecież podobnie nie możemy i nie chcemy zrezygnować z posiłków, nawet jeśli z powodu sposobu odżywiania mamy poważne kłopoty. Po prostu to człowiek powinien panować nad technologią, a nie ona nad nim.

PRZYKŁAD RODZICÓW

Rodzinna Dieta Cyfrowa z wysokim prawdopodobieństwem nie może się udać bez poważnego zaangażowania obojga rodziców. Powinni oni nie tylko wdrażać ją u swoich dzieci, ale sami aktywnie się w nią włączyć. Rodzic, który na co dzień pokazuje swoim dzieciom brak panowania nad ekranami, nie będzie dla nich autorytetem w tej kwestii, a podejmowane przez niego działania będą skazane na niepowodzenie. W przypadku ojców szczególnie często występują problemy z nadużywaniem gier i uzależnieniem od pornografii. Tutaj jest oczywiście konieczna szczerść wobec samych siebie i podjęcie odpowiednich środków.

ŚWIADOMOŚĆ I UWAŻNA KONSUMPCJA

W zbilansowanej diecie żywnościowej kluczowa jest świadomość tego, co jemy, natomiast ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem wymaga zrozumienia rodzaju treści, które przyswajamy. Uważna konsumpcja zarówno żywności, jak i materiałów cyfrowych, ma kluczowe znaczenie dla utrzymania zdrowego stylu życia. Tak jak rozpatrujemy wartość odżywczą naszych posiłków, powinniśmy również oceniać wartość i wpływ informacji oraz działań, w które angażujemy się na urządzeniach cyfrowych.

KONIECZNOŚĆ OGRANICZEŃ I REZYGNACJI

Niektóre diety wymagają całkowitej rezygnacji z pewnych rodzajów pokarmów lub bardzo poważnego ich ograniczenia. Także w diecie cyfrowej konieczne jest czasami odcięcie siebie lub całej rodziny od konkretnego typu mediów, z którymi szczególnie sobie nie radzimy, które pozerają nam najwięcej czasu albo są źródłem częstych konfliktów.

UMIAR I KONTROLA ILOŚCI

Dieta oparta na zdrowej żywności zaleca umiar i kontrolę ilości w celu utrzymania optymalnego stanu organizmu. Podobnie ustalenie limitów korzystania z ekranów pozwala nam przeznaczyć wystarczająco dużo czasu na inne czynności, które pozytywnie wpływają na samopoczucie fizyczne, psychiczne i społeczne. Dzięki zrównoważeniu kontaktu z mediami cyfrowymi oraz zajęć offline, możemy zadbać o wewnętrzną dyscyplinę i zapobiec uzależnieniu od ekranów.

USTALANIE CELÓW I PRIORYTETÓW

Podobnie jak ustalamy cele zdrowotne w ramach naszych nawyków żywieniowych, tak kluczowe jest określenie realistycznych celów dotyczących korzystania z ekranów. Nadawanie priorytetów działaniom, które wnoszą wartość dodaną do naszego życia, takim jak edukacja, rozwój osobisty i wartościowe kontakty społeczne, pomaga zachować zdrową równowagę między światem cyfrowym a realnym życiem. Ustalenie granic oraz ich przestrzeganie sprzyja samodyscyplinie, zapobiegając nadmiernemu i nieproduktywnemu spędzaniu czasu przed ekranem.

MONITOROWANIE

Śledzenie naszych nawyków żywieniowych jest kluczem do utrzymania zdrowej wagi. Analogicznie monitorowanie czasu spędzanego przed ekranem pozwala nam ocenić nasze cyfrowe nawyki i dokonać niezbędnych korekt. Regularna ocena wpływu korzystania z ekranu na nasze samopoczucie fizyczne czy psychiczne umożliwia nam dostosowanie się i podjęcie świadomych decyzji w celu utrzymywania zdrowszych relacji ze światem technologii.

JAK PRZEPROWADZIĆ DIETĘ?

W przeciwieństwie do diet pokarmowych, diety cyfrowej nie da się wprowadzić natychmiast, w ramach jednego kroku. Jest to raczej pewien proces, w którym stopniowo dokonujemy pozytywnych zmian w naszym życiu, a także w życiu naszej rodziny. Podobnie jak w różnych sposobach odżywiania, najważniejsze (i najtrudniejsze) są stałość oraz konsekwencja, dlatego zachęcam, aby na wprowadzenie diety cyfrowej w rodzinie poświęcać regularnie określoną ilość czasu. Z mojego doświadczenia wynika, że na wdrożenie diety trzeba przeznaczyć co najmniej 15-30 minut dwa lub trzy razy w tygodniu. Z pewnością najlepiej wpisać na stałe do kalendarza – w określone dni tygodnia – czas, który chcemy poświęcić na pracę nad dietą.

Oto proponowane kroki programu Rodzinnej Diety Cyfrowej:

- Diagnoza i zaplanowanie diety.
- Ustalenie zasad rodzinnych.
- Wprowadzenie narzędzi kontroli rodzicielskiej.
- Wzmocnienie alternatyw dla ekranów.
- Monitorowanie i aktualizowanie diety.

Diagnoza i zaplanowanie diety

Dieta cyfrowa musi zostać odpowiednio przemyślana oraz zaplanowana. Powinniśmy najpierw ustalić, w jakiej sytuacji jest nasza rodzina i poszczególne osoby wchodzące w jej skład, a dopiero na tej podstawie określić rodzaj niezbędnej diety. Pytania, na które trzeba odpowiedzieć w ramach diagnozy, to m.in.:

- W jakim wieku jest nasze dziecko?
- Czy ma swój smartfon?
- Czy w moim domu są ustalone jakieś zasady korzystania z ekranów?
- Czy mamy zainstalowane/skonfigurowane programy kontroli rodzicielskiej na urządzeniach, z których korzystają dzieci?

Jak wprowadzić Rodzinne Zasady Ekranowe

Zasady korzystania z ekranów należy wprowadzać podobnie jak inne zasady rodzinne. Proponuję podzielić te zasady na dwie części:

- Rodzinne Zasady Ekranowe dotyczące całej rodziny;
- Umowy na korzystanie z ekranów przez poszczególne dzieci.

Narzędzia kontroli rodzicielskiej

Rynek narzędzi kontroli rodzicielskiej jest dzisiaj bardzo rozwinięty. Poniżej prezentuję listę najlepszych, moim zdaniem, narzędzi kontroli rodzicielskiej oraz ich krótkie opisy. Narzędzia te można podzielić na trzy grupy:

1. Bezpłatne narzędzia pochodzące od wielkich producentów oprogramowania, czyli Google Family Link, Microsoft Family Safety i Apple Screen Time, w większości bardzo skuteczne, ale raczej w ramach środowiska produktów tej samej firmy;
2. Komercyjne narzędzia działające sprawnie na różnych systemach operacyjnych i urządzeniach, takie jak Qustodio, Norton Family czy Benjamin;
3. Inne, płatne i bezpłatne produkty, czasami bardzo skuteczne pewnych określonych obszarach kontroli rodzicielskiej.

Wzmocnienie alternatyw dla ekranów

Fakt, że ekrany są tak mocno obecne w życiu naszych rodzin, nie wynika tylko atrakcyjności mediów cyfrowych – czasami wypełniają one pewną pustkę, która pojawia się w naszych relacjach. Jeśli tej pustki nie uda się wyeliminować w inny sposób, ograniczenie czasu korzystania z mediów cyfrowych może okazać się bardzo trudne. Dlatego też warto zastanowić się nad tym, jakie formy spędzania czasu offline są dostępne, które z nich są rzeczywiście wykorzystywane przez członków naszej rodziny, czy są one wystarczająco atrakcyjne, czy trzeba je wzmocnić, czy może konieczne jest stworzenie czegoś zupełnie nowego.

Wśród różnych sposobów spędzania czasu bez ekranów chciałbym zwrócić szczególną uwagę na wspólne posiłki rodzinne. Jest to rozwiązanie dostępne dla praktycznie każdej rodziny, bo przecież wszyscy i tak musimy

w pewnym momencie w ciągu dnia coś zjeść – pytanie tylko, czy zasiądziemy do stołu razem, czy też każdy będzie jadł osobno. Istnieje bardzo wiele argumentów przemawiających za tym, że powinniśmy spożywać posiłki w rodzinnym gronie, i to w miarę możliwości codziennie.

Monitorowanie i aktualizowanie diety

Żadna dieta ani program poprawiania życia rodzinnego nie okażą się skuteczne, jeżeli nie będziemy ich systematycznie monitorować i poprawiać. Monitorowanie pozwala sprawdzić, czy ustalony przez nas program nadal działa, poprawianie wiąże się z wprowadzaniem wymaganych zmian.

Żeby było to skuteczne, oba działania należy wykonywać dość regularnie. Jeśli Twoja sytuacja nie jest nadzwyczajnie trudna (bo na przykład masz w domu nastolatka z dużymi problemami w kwestii nadużywania ekranów), prawdopodobnie wystarczy, jeśli raz w tygodniu zajmiesz się monitorowaniem, a raz w miesiącu poprawianiem i aktualizowaniem programu diety.

PODSUMOWANIE

Na zakończenie przytoczę tezę z mojej najnowszej książki „Rodzinna Dieta Cyfrowa”, tezę, którą uważam za kluczową: „Rodzice, którzy zaniedbują kontrolę nad mediami cyfrowymi w rodzinie, ryzykują zaprzepaszczenie wszystkich swoich wysiłków wychowawczych.” Jestem głęboko przekonany, że tak właśnie jest, co oznacza, że jest to dziedzina, której nie wolno nam zaniedbać. Kończąc, zachęcam gorąco: ojcowie, do pracy, bo w tym zadaniu jesteście niezastąpieni!

Janusz Wardak. Ekspert ds. edukacji i relacji rodzinnych, współtwórca Akademii Familijnej i Ośrodka Rozwoju Edukacji. Mąż i ojciec dziesięciorga dzieci, wieloletni lider środowiska Tato.Net i promotor zaangażowanego ojcostwa. Autor wykładów, artykułów i książek poświęconych tematyce rodzinnej. Kilkanaście lat pracował w branży informatycznej, później był wicedyrektorem szkoły „Żagle” Stowarzyszenia „Sternik” w Warszawie. Aktualnie jest mówcą, doradcą edukacyjnym oraz wydawcą. Warto sięgnąć po jego książki: „Spokojnie, dacie radę! Praktyczny poradnik dla rodziców” i „Rodzinna Dieta Cyfrowa”. Od trzydziestu lat szczęśliwy mąż i ojciec dziesięciorga dzieci w wieku 9–28 lat. Jeden z założycieli Stowarzyszenia „Akademia Familijna”.

CZAS NA OJCA - KULTURA ODPOWIEDZIALNEGO OJCOSTWA JAKO STRATEGICZNY WYMIAR POLITYKI RODZINNEJ

Współczesna polityka rodzinna, jeśli ma skutecznie odpowiadać na wyzwania demograficzne, wychowawcze i cywilizacyjne, wymaga nowego paradygmatu – integrującego nie tylko wsparcie dla macierzyństwa, ale również systemowe i kulturowe wzmocnienie roli ojca. Prezydent RP Andrzej Duda, jako pierwsza głowa państwa, wprost nazwał ten brak i potrzebę korekty sięgającej aż do zapisów konstytucyjnych. W istocie, zbyt długo ojcostwo pozostawało w cieniu – traktowane jako rola opcjonalna, nieobudowana infrastrukturą prawną, edukacyjną i społeczną. Tymczasem trwała obecność oraz zaangażowanie ojców w wychowanie dzieci nie tylko wspiera rozwój jednostki, ale stanowi zasób strategiczny dla państwa i społeczeństwa.

Potrzebujemy realnych zmian – zarówno w narracji społecznej, jak i w działaniach legislacyjnych oraz instytucjonalnych. Obok ważnych rozwiązań socjalnych – takich jak urlopy ojcowskie czy wsparcie finansowe – niezbędne jest równoległe budowanie **kultury odpowiedzialnego ojcostwa**. Strategia Demograficzna 2040 słusznie identyfikuje rolę ojca jako kluczową dla promocji decyzji prokreacyjnych, równowagi ról rodzicielskich i odbudowy spójności rodziny. Rola państwa nie może ograniczać się wyłącznie do wsparcia materialnego – musi obejmować także tworzenie kulturowych oraz organizacyjnych ram dla ojcostwa: edukację ojców, sieci wsparcia, rozwój lokalnych inicjatyw (np. ojcowskich klubów), a także przeciwdziałanie **alienacji rodzicielskiej**, która dramatycznie ogranicza prawa i odpowiedzialność ojców po rozpadzie relacji rodzinnych.

Z perspektywy nauk społecznych widać wyraźnie, że kultura, która marginalizuje ojcostwo, płaci wysoką cenę: rosnącym kryzysem tożsamościowym wśród młodzieży (tzw. „pokolenie lęku”), deficytami emocjonalnymi, brakiem stabilnych wzorców męskości. Ojcostwo – podobnie jak macierzyństwo – wymaga dziś nie tylko ochrony, ale i promocji jako dobra społecznego. Jak zauważa prof. Lord David Alton, doradca Think Tanku Tato.Net: **„Bez odpowiedzialnych ojców nie wychowamy odpowiedzialnych dzieci, a tym bardziej odpowiedzialnych obywateli”**. To właśnie obecność ojca – nie tylko biologiczna, ale relacyjna, wychowawcza i duchowa – okazuje się dziś jednym z najsilniejszych predyktorów zdrowia społecznego.

Raport *Czas na Tatę. STATO'21*, przygotowany przez zespół ekspertów Tato.Net, wskazuje, że jeszcze niedawno ojcowie byli niemal niewidoczni w badaniach, programach i politykach publicznych. Wypełnianie tej luki to

nie tylko kwestia sprawiedliwości – to inwestycja w kapitał społeczny, emocjonalny i moralny przyszłych pokoleń. Tytuł raportu – *Czas na Tatę* – trafnie oddaje to, co dzieje się dziś w Polsce i na świecie. Nadchodzi **kairos** – szczególny czas, w którym ojcostwo musi zostać na nowo odkryte, docenione i wspierane.

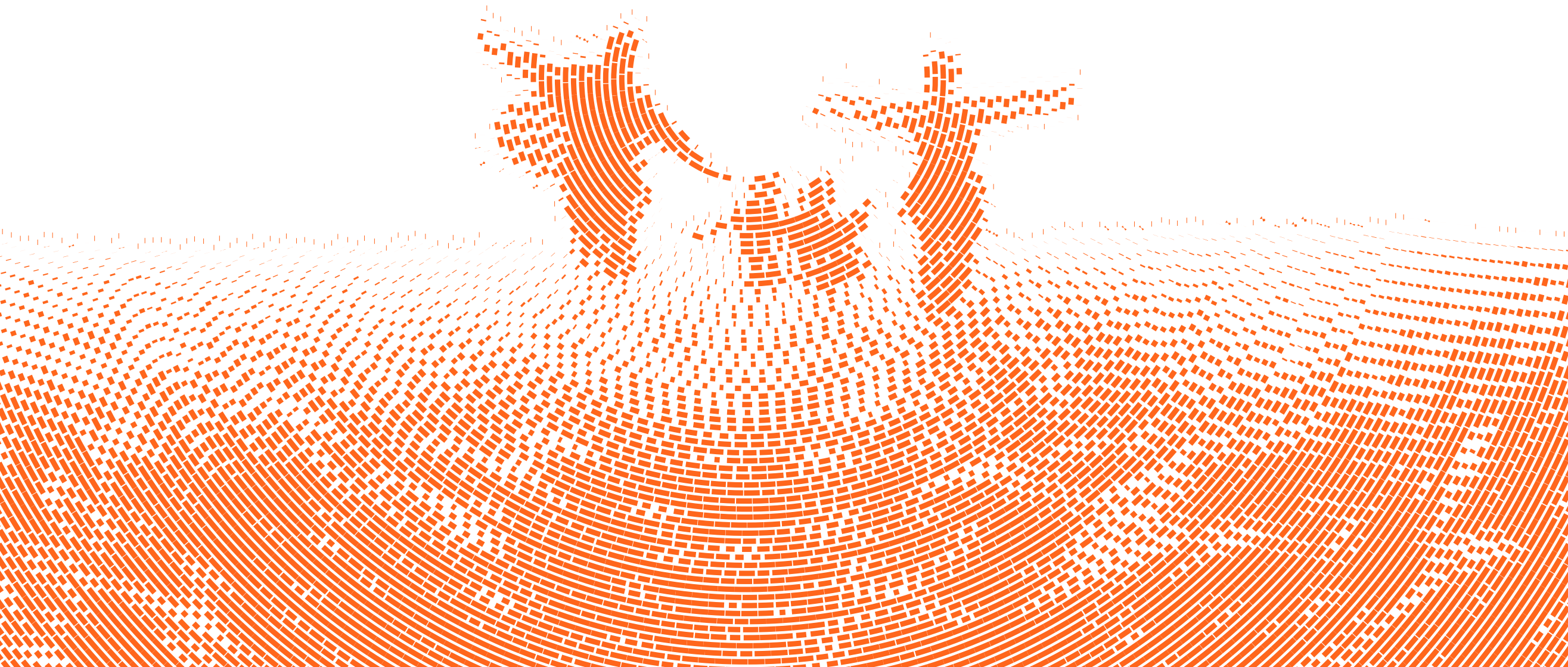
Polska ma szansę stać się liderem zmiany w tym obszarze. Warunkiem jest jednak odważne, konsekwentne i długofalowe wdrażanie polityki, która traktuje **ojcostwo jako wartość strategiczną**. W dobie kryzysów – tożsamości, demografii, wychowania – nie wystarczy nowoczesne uzbrojenie armii. Bez zbroi serca oraz odpowiedzialnego sumienia nowego pokolenia – którego fundamentem są ojcowie i matki – żadna cywilizacja nie przetrwa.

dr Dariusz Cupiał. Twórca Tato.Net i inicjator badań STATO. Ekumenista, członek Narodowej Rady Rozwoju przy Prezydencie RP. Ekspert w zakresie wsparcia rodzin oraz liderów społecznych, doktor nauk teologicznych, autor programów edukacyjnych i rozwojowych dla ojców. Założyciel i prezes Fundacji Cyryla i Metodego.



RE

KOMENDACJE



FUNDACJA CYRYLA I METODEGO FUNDATOR I REALIZATOR PROGRAMU TATO.NET

Wartości:

Rodzina mocna obecnością ojca
Kultura odpowiedzialnego ojcostwa

Wizja: Odkrywamy ojcostwo

Misja: Pomoc w kształtowaniu postaw odpowiedzialnego ojcostwa. Inspirowanie mężczyzn do tworzenia osobistych TatoPlanów, czyli indywidualnych pomysłów na realizowanie w praktyce swego ojcostwa. Współpraca z organizacjami wpływającymi na kształt współczesnego ojcostwa w wymiarze indywidualnym i społecznym.

Kierunki działania:

- 👉 Portal internetowy <https://tato.net>
- 👉 Forum Tato.Net, Ojcowskie Kluby (O.K. Tato.Net) i warsztaty dla ojców: 7 sekretów efektywnego ojcostwa; Bliżej – pełna łączność; Tato&Córka – nowe spojrzenie; Wielka Przygoda Taty&Dziecka; Ojciec NieZŁOMny; Tato – odkrywca talentów
- 👉 Kampanie społeczne, konferencje, seminaria i szkolenia adresowane do wychowawców, duszpasterzy, polityków, przedsiębiorców, sądownictwa oraz innych służb publicznych w celu budzenia świadomości i upowszechniania wiedzy związanej z rolą ojca w rodzinie i społeczeństwie
- 👉 Gromadzenie wiedzy i wydawanie publikacji dotyczących zagadnień ojcowskich

Cele strategiczne:

1. Rozbudowa sieci O.K. Tato.Net, czyli Ojcowskich Klubów. Docelowo ma ich być 300, czyli w każdym polskim powiecie co najmniej jeden. O.K. to działająca lokalnie grupa ojców, dla których warsztaty Tato.Net stanowią początek drogi ojcowskiej samoedukacji. Zadaniem O.K. jest budowanie środowiska wsparcia dla rozwoju ojców i ich rodzin. Chodzi o zdobywanie wiedzy, kształtowanie postaw i doskonalenie umiejętności. Każdy członek tworzy i realizuje indywidualny TatoPlan, aby być coraz lepszym i spełnionym tatą.
2. Tworzenie instytutu ojcostwa, czyli placówki typu think tank, rozumianej jako niezależny ośrodek, badający i analizujący sprawy publiczne. Cele szczegółowe:
 - 👉 Gromadzenie wiedzy o stanie i samoświadomości współczesnych ojców oraz wpływie ojcostwa na życie społeczne.

- 👉 Przygotowanie i udostępnienie profesjonalnej oferty edukacyjnej dla ojców i instytucji z nimi pracujących.
- 👉 Wywieranie wpływu na świadomość społeczną, aby sprzyjała zaangażowanemu ojcostwu.

Pomysłodawca programu

Pomysłodawcą i koordynatorem Tato.Net jest dr Dariusz Cupiał, założyciel Fundacji im. św. Cyryla i Metodego, doktor teologii, ekumenista, absolwent KUL-u, stypendysta w Saint John's University w Minnesocie (USA). Autor książek *Na drodze ewangelizacji i ekumenii* oraz *Kolumbowie naszego pokolenia*. Należy do Stowarzyszenia Innowatorów Społecznych ASHOKA i Stowarzyszenia „Diakonia Ruchu Światło-Życie”.

WARSZTATY DLA OJCÓW ORGANIZOWANE PRZEZ TATO.NET

„7 sekretów efektywnego ojcostwa”

Co wyróżnia ojców, którzy osiągnęli sukces w budowaniu relacji ze swoimi dziećmi? Wieloletnie badania wykazały, że jest 7 takich obszarów. Warsztat przedstawia te dobre praktyki.

„Bliżej – pełna łączność”

Ojcowie zajęci innymi aktywnościami mogą być oddaleni emocjonalnie od swoich dzieci. Warsztat ma na celu pokazanie metod pogłębienia relacji z dzieckiem.

„Odkrywca talentów”

Chciałbyś, aby Twoje dziecko było szczęśliwe, rozwijało się integralnie i osiągnęło sukces? Dowiedz się, jak możesz mu pomóc odkryć jego niepowtarzalny talent. Twoje zaangażowanie w rozwój dziecka może zmienić losy przyszłego pokolenia.

„Wielka Przygoda”

Jak efektywnie spędzić czas z synem lub córką? Warsztaty przygodowe to imprezy terenowe, podczas których ojcowie mogą wybrać się z dziećmi na prawdziwą wyprawę. To czas na poprawę relacji i budowanie więzi.

„Tato & Córka”

Relacja z ojcem ma na córkę ogromny wpływ. Przez pryzmat tej więzi postrzega ona siebie jako kobietę i zawiązuje późniejsze związki z mężczyznami. Warsztaty dla ojców i ich dorastających córek to idealna okazja, aby umocnić relację tato-córka.

„Ojciec nieZŁOMny”

Jak szukać wzoru ojca, gdy zabrakło go w dzieciństwie? Dla ojców po rozwodzie, separacji, odbywających karę pozbawienia wolności, niemieszkańcych ze swoimi dziećmi powstał program spotkań w małych grupach.

„Międzynarodowe Forum Tato.Net”

Spółeczność Tato.Net co roku spotyka się na Międzynarodowym Forum Tato.Net. Wydarzenie gromadzi blisko tysiąc uczestników, którzy wymieniają się doświadczeniami, czerpią z tego spotkania moc, wiedzę i inspiracje.

WYPOWIEDZI UCZESTNIKÓW WARSZTATÓW TATO.NET

Program „Wielka Przygoda”

„Zmagaliśmy się na pontonie, spływając Dunajcem. Na rowerach pokonaliśmy 12 km. Zdobywaliśmy szczyt Trzech Koron podczas burzy i gradobicia, walcząc ze zmęczeniem. Wieczorami mieliśmy czas na wymianę doświadczeń między ojcami, rodziły się inspiracje do nowych działań. Warsztaty Przygodowe to bardzo dobry pomysł, jak być lepszym i twórczym ojcem. Polecam wszystkim tatom!”

Marcin

Program „7 sekretów efektywnego ojcostwa”

„W swoim około 20-letnim życiu zawodowym uczestniczyłem w takiej liczbie szkoleń, warsztatów i kursów, że nie jestem w stanie precyzyjnie podać tej liczby. Coś koło 150. Ale ile z nich naprawdę pozostawiło trwałe ślad w mojej pamięci? Zapewne nie więcej niż kilka. Teraz do tej krótkiej listy mogę dopisać kolejną pozycję – «7 sekretów efektywnego ojcostwa»”.

Tomek

Program „Tato & Córka”

„Czy warto było jechać z Gdańska na Śląsk, żeby porozmawiać z córką? Oczywiście, ponieważ czasem oddalenie powoduje zbliżenie. Paradoks, którego doświadczyłem podczas tej konferencji. Oto bowiem oddaliła się córka – dziecko a przybliżyła córka – dorastający człowiek i dorastająca kobieta. Natomiast w czasie dialogu tato-córka ze zdumieniem odkrywałem, jak ten 13-letni człowiek dobrze mnie zna i jak bardzo pragnie, aby razem udało nam się zachować to, co piękne i romantyczne z dzieciństwa a zarazem rozwijać to, co dorosłe”.

Grzegorz

Zobacz więcej na stronie www.tato.net/warsztaty

OJCOWSKIE KLUBY TATO.NET – COŚ DLA CIEBIE

O.K. Tato.Net, czyli Ojcowskie Kluby, to lokalne grupy wsparcia dla każdego taty. Chodzi o budowanie wspólnoty, zdobywanie wiedzy, kształtowanie postaw i doskonalenie umiejętności. Każdy członek tworzy i realizuje indywidualny TatoPlan, aby być coraz lepszym i spełnionym tatą. Udział w O.K. daje możliwość wymiany doświadczeń, dobrych praktyk oraz wzmocnienia świadomości swojej roli w rodzinie i społeczeństwie. Kluby organizują wydarzenia służące pogłębieniu relacji w swoich rodzinach oraz budujące lokalną społeczność (rajdy, pikniki, festyny, biegi, spotkania dyskusyjne, filmowe, bale itp.). Do O.K. Tato.Net mogą przyłączyć się ojcowie z różnym doświadczeniem ojcowskim i w różnej sytuacji życiowej.

Znajdź lub załóż O.K. w Twojej okolicy www.tato.net/ojcowskie-kluby

ZAANGAŻUJ SIĘ!

Jeśli uważasz, że Tato.Net jest ważnym i potrzebnym przedsięwzięciem, włącz się w rozwijanie jego misji, np. poprzez:

- ➡ Przyłączenie się do Klubu Twórców Tato.Net;
- ➡ Dołączenie do grona darczyńców, którzy wnoszą niezbędny wkład w zabezpieczenie finansowania projektów Tato.Net w zadeklarowanej regularnej lub jednorazowej kwocie;
- ➡ Odprowadzenie 1,5% podatku na rozwój Tato.Net;
- ➡ Dołącz do grona darczyńców: zrzutka.pl/tatonet;
- ➡ Promocję idei warsztatów i innych projektów Tato.Net (np. przez reklamę na samochodzie, w lokalnej gazecie, udostępnienia swojej strony internetowej np. umieszczenie banera, linków itp.);
- ➡ Podjęcie e-wolontariatu pracowniczego poprzez udostępnienie Fundacji swojej wiedzy i kompetencji;
- ➡ Inną aktywność (trener, organizator lokalny warsztatów dla ojców oraz Ojcowskiego Klubu lub praca pro publico bono) dla Tato.Net.

Zobacz więcej na stronie www.tato.net/klub-top500



— to rozwijana przez Fundację
Cyryla i Metodego społeczność
ojców. Celem działalności
Tato.Net jest wzmacnianie rodzin poprzez
wspieranie ojców. Tato.Net była w Polsce
pierwszą, a obecnie jest największą inicjatywą,
która dostarcza mężczyznom narzędzi,
by mogli się nawzajem wspierać
w byciu lepszymi ojcami.
W Tato.Net tysiące mężczyzn
pogłębiło swoje kompetencje
odpowiedzialnych
i zaangażowanych
ojców



1,5%
PODATKU



**OBECNOŚĆ OJCA
PROCENTUJE**
FUNDACJA CYRYLA I METODEGO
KRS 0000 208 956



tato.net/klub-top500 lub zrzutka.pl/tatonet

IMAS[®]
international

 **projektPL**

UWAGA!
smartfon

at work[®]