

# Szczęśliwy Dom

Młodzi dorośli:  
szczęście do poprawki



**otodom**

Otodom to najpopularniejszy serwis nieruchomości w Polsce, co potwierdza prowadzone cyklicznie niezależne badanie Mediapanel Gemius. Każdego miesiąca trafia do nas ponad 6 mln realnych użytkowników (wg danych za kwiecień 2023 r.), by przeglądać i zamieszczać ogłoszenia sprzedaży i wynajmu nieruchomości: mieszkań, domów, inwestycji deweloperskich czy biur. Poza obszerną bazą ogłoszeń, Otodom sprawia, że rynek nieruchomości jest bardziej dostępny dla wszystkich interesariuszy: wspiera w transakcjach, wprowadza nowatorskie narzędzia i dzieli się najświeższymi danymi, a także pozwala spełniać marzenia o szczęśliwym domu. Otodom jest częścią Grupy OLX, która prowadzi m.in. serwisy OLX, Otomoto, Fixly i obido.

**olx**

Serwis OLX każdego dnia ułatwia dokonywanie dobrych wyborów milionom Polaków. Każdego miesiąca korzysta z niego ponad 13,5 milionów użytkowników (Gemius, październik 2022), w praktyce oznacza to więc, że platformy używa co trzeci Polak.

[www.olx.pl](http://www.olx.pl)

**POLITYKA  
INSIGHT**

POLITYKA INSIGHT to źródło wiedzy o polskiej i europejskiej polityce oraz gospodarce dla liderów biznesu, decydentów politycznych i dyplomatów. Od 10 lat dostarcza swoim odbiorcom serwisy analityczne dostępne w abonamentach, przygotowuje raporty i prezentacje na zlecenie polskich i międzynarodowych instytucji oraz organizuje debaty i konferencje. Analityków i analityczki Polityki Insight można usłyszeć w regularnie publikowanych autorskich seriach podcastowych, m.in. Nasłuchu i Energii do zmiany.

[www.politykainsight.pl](http://www.politykainsight.pl)

 **SWPS Innowacje**

SWPS Innowacje to spółka celowa Uniwersytetu SWPS, realizująca działalność konsultingową, badawczą i szkoleniową na rzecz biznesu oraz sektora publicznego. Jej celem jest dostarczenie usług ukierunkowanych na szeroko rozumiany rozwój biznesu oraz podniesienie jakości funkcjonowania instytucji publicznych.

# Szczęśliwy Dom

## Młodzi dorośli: szczęście do poprawki 2023

dr Adam Czerniak, Polityka Insight  
dr Ewa Jarczewska-Gerc, SWPS

współpraca merytoryczna:  
Anna Adrian, Otodom  
Katarzyna Dębska, Polityka Insight  
Karolina Klimaszewska, Otodom  
Ewa Tęczak, Otodom

projekt graficzny:  
Jacek Mułak

Warszawa,  
sierpień 2023



**Szczęśliwy  
Dom**

„Szczęśliwy Dom” to projekt Otodom prowadzony od 2021 roku. Jego celem jest wzmacnianie pewności ludzi w zakresie podejmowania świadomych i trafnych decyzji na rynku nieruchomości, a w efekcie wzrost dobrostanu mieszkańców Polski związanego z kwestiami mieszkaniowymi.



# Spis treści

- 6 Czy młodzi wchodzący w dorosłość są szczęśliwi?
- 8 Młodzi dorośli, czyli kto?
- 12 Jaka jest obecnie sytuacja życiowa młodych dorosłych Polaków?
- 19 Samodzielni młodzi dorośli chcą załatwić swoje codzienne sprawy blisko domu
- 22 Poczucie szczęścia a otoczenie społeczne
- 26 Dobrostan a aktywność i zaangażowanie
- 30 Zadowolenie z miejsca zamieszkania a poziom dobrostanu
- 36 Zadowolenie z okolicy zamieszkania
- 42 Zmiana miejsca zamieszkania
- 49 Pozostałe ważne wyznaczniki dobrostanu
- 52 Przypisy
- 53 Metodologia

# Czy młodzi wchodzący w dorosłość są szczęśliwi? Czy poziom ich dobrostanu jest satysfakcjonujący?



Odpowiedzi na te pytania dostarcza projekt badawczy **Szczęśliwy dom** realizowany przez Otodom i Uniwersytet SWPS od 2021 r. Wyniki prezentowane w niniejszym raporcie zostały opracowane na podstawie danych zebranych w okresie kwiecień–czerwiec 2023.



Celem badania **Szczęśliwy dom** było określenie poziomu poczucia szczęścia Polaków w różnym wieku i w różnej sytuacji życiowej. Tych, którzy deklarują, że są szczęśliwi, dopytaliśmy ponadto o to, co robią i jak żyją. Chcieliśmy uchwycić, co ich odróżnia od osób, które charakteryzują się niskim poziomem szczęścia. W projekcie wykorzystaliśmy dwie metody badawcze: **badanie ankietowe** na reprezentatywnej próbie dorosłych Polaków oraz **badanie etnograficzne**, oparte na indywidualnych wywiadach jakościowych, obserwacji i materiałach przygotowanych przez badanych. Szczegółowej analizie poddaliśmy trzy grupy osób: samodzielnych młodych dorosłych, niemających dzieci i będących w wieku 18–34; osoby w wieku 35–55 mające dzieci (w raporcie określamy ich mianem „rodziny z dziećmi”) oraz silversów, czyli osoby w wieku 60+.

Do podziału badanych na trzy segmenty wyróżnione ze względu na poziom dobrostanu posłużył nam zaś Oksfordzki Kwestionariusz Szczęścia. To narzędzie wykorzystywane do diagnozy psychologicznego dobrostanu jednostek i grup. Na podstawie analizy statystycznej wyników, wyróżniliśmy następujące grupy:

#### przodowników szczęścia



– osoby charakteryzujące się wysokim poziomem odczuwanego szczęścia,



**normalsów** – mający się całkiem dobrze pod względem poczucia szczęścia oraz



**nieszczęśliwych** – osoby, które deklarują niski poziom odczuwanego szczęścia.

Całościowe wyniki badania opisaliśmy w raporcie **Szczęśliwy Dom**. Badanie dobrostanu mieszkańców Polski 2023. Poniższy raport stanowi pierwszy z cyklu trzech raportów, pogłębiających otrzymane wcześniej wyniki w grupie młodych dorosłych. Kolejne raporty będą pogłębiać temat dobrostanu rodzin z dziećmi i silversów.



## Młodzi dorośli, czyli kto?

**Jako wczesną młodość definiujemy wiek 18–35 lat. Zgodnie z wynikami Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań w 2021 r. było w Polsce nieco ponad 13 500 000 osób w wieku 18–44 (GUS 2022a), co stanowi około 36% populacji kraju.**

Wcześni dorośli, których zaprosiliśmy do badania, to przedstawiciele dwóch pokoleń: millenialsów i generacji Z. Najstarsze osoby z tej grupy urodziły się pod koniec lat 80. XX w., najmłodsze przyszły na świat już w momencie, gdy Polska była członkiem Unii Europejskiej. Badacze zajmujący się problematyką pokoleń nie zawsze są spójni w przypisywaniu poszczególnych roczników do danego pokolenia, dlatego zakładamy, że millenialsi to osoby urodzone w drugiej połowie lat 80. i w pierwszej połowie lat 90.; generacja Z to osoby, które przyszły na świat w drugiej połowie lat 90. i pierwszej połowie pierwszej dekady XX w. Niektórzy określają młodych dorosłych jako pokolenia „potransformacyjne”, jako że okres ich dorastania przypadł na czas, gdy Polska przechodziła intensywny proces transformacji ustrojowej (NGP 2021).



## Czym charakteryzują się te dwa pokolenia? Co je łączy, a co dzieli?

Dla millenialsów i przedstawicieli pokolenia Z dostęp do internetu ze smartfona czy internet rzeczy to oczywistości, choć ci najstarsi pewnie jeszcze pamiętają kafejki internetowe i łączenie się z internetem za pomocą modemu telefonicznego. W 2022 r. 97% 15–39-latków deklarowało korzystanie z internetu (BN 2023, 17). Samodzielni młodzi dorośli, inaczej niż ich rodzice czy dziadkowie, od początku wychowywali się w realiach gospodarki wolnorynkowej. Otwarte granice i możliwość swobodnego poruszania się po Europie nie są dla nich niczym zaskakującym. Jednocześnie ich dorastanie i wchodzenie w dorosłość odbywało się w cieniu pandemii COVID-19, wojny w Ukrainie i coraz powszechniej doświadczanych zmian klimatu.

## Millenialsi

czyli pokolenie dzisiejszych 30-latków, opisywani są często jako grupa zorientowana na karierę i rozwój zawodowy (Kaczmarczyk 2023). Większość z nich wchodziła na rynek pracy w okresie globalnego kryzysu finansowego końca pierwszej dekady XXI w., wielu z nich doświadczyło zjawiska prekaryzacji pracy. Millenialsi w mniejszym stopniu niż starsze pokolenia kierują się tradycją oraz później rodzą dzieci – średni wiek dla Polek to w 2019 r. 27,6 roku przy europejskiej średniej na poziomie 29,4 roku.

## Pokolenie Z

to osoby kreatywne i zorientowane na bliskie im wartości, takie jak rozwój zawodowy i osobisty oraz cele społeczne, a zatem mało oportunistyczne. Jeśli widzą potrzebę zmiany np. w organizacji, w której pracują, będą dążyć do jej wprowadzenia. Pokolenie Z kieruje się zasadą work-life balance: nie chcą poświęcać czasu wolnego na rzecz pracy zawodowej (Kaczmarczyk 2023). Jednocześnie wielu przedstawicieli pokolenia Z ma poczucie niewielkiego wpływu na rzeczywistość polityczną, choć zdecydowana większość (65%) ma przekonania prodemokratyczne (NGP 2021). Manifestują oni również znacznie większą świadomość odnośnie do konsekwencji zmian klimatu dla ich życia i trwania planety. „Zetki” szczególnie mocno doświadczyły pandemii COVID-19 – wiele z nich spędziło dwa lata nauki przed ekranami komputerów w ramach nauki zdalnej, a nie w klasach szkolnych czy salach wykładowych.





### Czy młody Polak to ciągle katolik?

Zarówno millenialsi, jak i przedstawiciele generacji Z są znacznie mniej religijni niż starsze pokolenia – i w zakresie deklaracji wiary, i praktyk religijnych. W 2021 r. 70% „zetek” i niecałe 85% milleniالسów deklarowały się jako wierzący, podczas gdy starsze pokolenia plasowały się powyżej 95% (CBOS 2022, 12). Badania Pew Research dowodzą, że w Polsce obserwujemy największą różnicę na 108 przebadanych państw w religijności między młodymi kohortami wiekowymi a starszymi: uczestnictwo w niedzielnej mszy świętej zadeklarowało 55% osób powyżej 40. roku życia, natomiast osób młodszych aż o 29 punktów procentowych mniej (PRC 2018).

### Jeszcze uczniowie czy już pracownicy?

Zgodnie z wynikami Narodowego Spisu Ludności i Mieszkań w 2021 r. w Polsce było 5,1 mln pracujących w wieku 15–34 lata (GUS 2022c, 3). Milleniالسni należą do grupy najlepiej wykształconych Polaków: w 2021 r. 25–44-latkowie stanowili prawie 60% osób z wyższym wykształceniem (NSP 2020b). Z wiekiem maleje liczba osób z tej grupy, które uczą się lub studiują. W 2016 r. aż 67,8% uczestniczyło w jakiejś formie kształcenia formalnego, ale już wśród osób w wieku 25–29 lat – jedynie 16,3% młodych (GUS 2016). Z tego względu trudno w tej chwili szacować, jaki najwyższy poziom wykształcenia osiągną „zetki”. Jednak nie wszyscy młodzi uczą się lub pracują. Dane Eurostatu pokazują, że w 2021 w Polsce prawie 11% osób w wieku 15–29 lat nie uczyło się ani nie pracowało (ang. NEET – not in employment, education, or training) (Eurostat 2021).



### Jak i z kim mieszkają samodzielni młodzi dorośli?

Młodzi dorośli dominują liczebnie w populacji najemców mieszkań: osoby w wieku 15–39 lat stanowią 86,2% wszystkich najemców mieszkań w Polsce, przy czym osoby w przedziale 25–59 lat to połowa wszystkich najemców (ThinkCo 2020). Według danych z 2019 r. 60% osób w wieku 18–34 lat(a) wciąż mieszka w domu rodzinnym (Deloitte 2019).

### Co w czasie wolnym robią młodzi dorośli?

Przedstawiciele millenialsów i „zetki” w Polsce czytają książki – im ktoś młodszy, tym robi to częściej. Zgodnie z danymi Biblioteki Narodowej w 2022 r. 48% osób w wieku 15–24 lata i 39% 25–39-latków przeczytało przynajmniej jedną książkę (BN 2023, 8). Młodzi intensywnie korzystają z internetu, nie tylko w celach komunikacji czy pozyskiwania informacji, ale również rozrywki: słuchania muzyki czy oglądania filmów (CBOS 2022).

### Czy młodość zawsze oznacza zdrowie?

Młodzi dorośli, co może zaskakiwać, wcale nie oceniają swojego stanu zdrowia lepiej niż starsze grupy. W 2023 r. 45% osób w wieku 18–24 lata określiło swoje zdrowie jako bardzo dobre i dobre, nieco mniej – 40% – jako przeciętne, a 15% jako złe lub bardzo złe. Osoby w wieku 25–34 są tutaj nieco bardziej optymistycznie: 52% ocenia swoje zdrowie jako bardzo dobre lub dobre, a tylko jedna dziesiąta jako złe lub bardzo złe. Co jednak wymaga podkreślenia, udział osób oceniających pozytywnie swój stan zdrowia maleje od 2020 r. (tak samo jak w pozostałych grupach wiekowych), co może wiązać się z doświadczeniem pandemii, które wpłynęło negatywnie na stan zdrowia Polaków (NSP 2023). Jeśli chodzi o samoocenę zdrowia psychicznego wśród młodych ludzi, sytuacja jest jeszcze bardziej alarmująca: w 2023 r. 32% osób w wieku 18–24 opisywało stan swojego zdrowia psychicznego jako zły lub bardzo zły, takiej odpowiedzi udzieliło 19% 25–34-latków.

# Jaka jest obecnie sytuacja życiowa młodych dorosłych Polaków?

**Ważnym wskaźnikiem wejścia w dorosłość i samodzielność mieszkańców danego regionu może być średni wiek, w którym młodzi wyprowadzają się z domu. Jak pokazały dane Eurostatu z 2022 roku ten wiek w państwach Unii Europejskiej jest bardzo zróżnicowany.**

Średni wiek wyprowadzki z rodzinnego domu w państwach Unii Europejskiej wynosi 25,4 lat. Najwcześniej z domu wyprowadzają się Skandynawowie – jak wynika ze statystyk w Finlandii wiek ten wynosi 21,4, w Norwegii 22,4, w Szwecji 21,3, a w Danii 21,7 lat. Także Estończycy szybko wyprowadzają się z domu – średnio w wieku 22,7 lat. Kto zamyka peleton? Reprezentanci krajów południowych – Chorwaci 33,4 lat, Słowacy 30,8 lat oraz Grecy – 30,7 lat. Polsce bliżej jest do państw południowych niż północnych – średni wiek wyprowadzki to 28,9 lat.

Co jest przyczyną późnych wyprowadzek Polaków? Oczywiście czynników, które na to wpływają jest wiele. Z jednej strony, kultura, która w Polsce oznaczała i wciąż oznacza (choć w mniejszym stopniu) wielopokoleniowe zamieszkiwanie w jednym domu, z drugiej – niska dostępność mieszkań oraz wysokie koszty życia związane z wynajmem czy zakupem własnego lokum.

Późnym wyprowadzkom młodych Polaków „na swoje” współtowarzyszy społeczna

narracja dotycząca obniżonej kondycji w obszarze samopoczucia psychicznego, wysokiego poziomu lęku i zaburzeń nastroju w tej grupie. Rzeczywiście badania ankietowe potwierdzają, że samoocena funkcjonowania mentalnego młodych na całym świecie jest niska. Dla przykładu, badania przeprowadzone w 2022 roku przez amerykańską firmę Harmony Healthcare IT na próbie ponad 1000 pracowników w wieku 18-24 lata pokazują, że kondycja psychiczna młodych Amerykanów pozostawia wiele do życzenia. Prawie połowa, bo aż 42% ma w chwili obecnej zdiagnozowane jakieś zaburzenie psychiczne, a 68% przyznaje, że okres pandemii i wiążącego się z nią lockdownu miał negatywny wpływ na ich funkcjonowanie mentalne. Co więcej aż 57% przyjmuje leki, mające na celu poprawę ich stanu zdrowia, wydając średnio 44 dolary miesięcznie na leczenie. Najczęstszym problemem wśród reprezentantów zbadanej grupy, którzy deklarują w chwili obecnej doświadczanie problemów psychicznych są zaburzenia lękowe, występujące u 90%, a na drugim miejscu depresja, której doświadcza 78% osób[1].

[1] <https://www.harmonyhit.com/state-of-gen-z-mental-health/>



### Jak wypadają w tym obszarze młodzi Polacy?

W Polsce rzetelne badania na temat zdrowia psychicznego prowadzone były w ramach projektów EZOP I i II, realizowanych przez badaczy z Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, finansowanych przez Ministerstwo Zdrowia. W drugiej edycji badania, zrealizowanej w latach 2018-2020, analizy oparte zostały na danych epidemiologicznych oraz badaniach terenowych zrealizowanych na próbie 15 000 Polaków. Głównym celem realizowanych badań było oszacowanie rozpowszechnienia zaburzeń psychicznych w populacji ogólnej i subpopulacjach poszczególnych grup wiekowych (0-6, 7-17 oraz 18+), a także uzyskanie informacji na temat percepcji opieki zdrowia psychicznego mieszkańców Polski. Najświeższe publikacje z badań pochodzą z roku 2021 i wskazują, że kiedykolwiek w życiu problemów psychicznych doświadczyło około 26% dorosłych Polaków. Najczęstszymi problemami są zaburzenia lękowe, których kiedykolwiek doświadczyło

16% naszego społeczeństwa, a na drugim miejscu zaburzenia afektywne, których rozpowszechnienie odnotowano na poziomie ok. 5% populacji[2]. Przyglądając się poszczególnym grupom wiekowym, wyraźnie widać, że rozpowszechnienie zaburzeń zwiększa się z wiekiem. W grupie młodych dorosłych – 18-29 lat – występowanie zaburzeń lękowych (lęku napadowego) plasuje się na poziomie 4,4% i częściej dosięga młodych kobiet – 6,2% niż mężczyzn – 2,7%. W przypadku grupy starszej 30-39 lat, upowszechnienie zaburzeń lękowych osiąga poziom 5,8%, a u osób w grupie 65+ występuje już na poziomie powyżej 11%.

Ważną rolę – jak pokazały wyniki badania EZOP II – w rozpowszechnieniu zaburzeń lękowych odgrywa wykształcenie. Im lepiej wykształcone osoby, tym niższy poziom lęku. I tak, w grupie osób z wykształceniem podstawowym lub gimnazjalnym występowania zaburzeń lękowych wynosi 11,5%, u osób z wykształceniem zasadniczym zawodowym 7,1%, u osób z wykształceniem średnim 6,7%, a u osób z wykształceniem wyższym 5,6%.

[2] [https://ezop.edu.pl/wp-content/uploads/2021/12/EZOPII\\_Rozpowszechnienie.pdf](https://ezop.edu.pl/wp-content/uploads/2021/12/EZOPII_Rozpowszechnienie.pdf)

Podobnie jeśli chodzi o zaburzenia depresyjne także ich poziom rośnie z wiekiem – w grupie młodych dorosłych występują najrzadziej – na poziomie 1,88%, w grupie 30-39 lat osiągają poziom 3,28%, w grupie 40-49 lat 3,69%, a wśród osób 65+ poziom rozpowszechnienia zaburzeń depresyjnych wynosi już 6,28%.

### Co mówią nam powyższe wyniki badania EZOP II na temat zdrowia psychicznego młodych Polaków?

Wydają się bowiem pozostawać w sprzeczności z licznymi doniesieniami medialnymi na temat fatalnej kondycji psychicznej młodzieży i młodych dorosłych. Z jednej strony, warto pamiętać, że druga fala badania przypadła na okres tuż przed pandemią COVID-19 oraz wojną w Ukrainie i jej ekonomicznymi skutkami. Te dwa ważne kryzysy społeczne miały negatywny wpływ na stan kondycji psychicznej, co pokazały inne badania prowadzone w trakcie i po pandemii[3]. Jednak, z drugiej strony, warto ważyć wnioski i ostrożnie ogłaszać katastrofy społeczne związane ze stanem zdrowia psychicznego młodych ludzi, w tym świeżo upieczonych dorosłych. Warto pamiętać, że zaburzenie psychiczne są czymś innymi niż brak motywacji, poczucie utraty celu,

czasowy brak energii do działania czy narzekanie. Praktycznie rzecz ujmując, można nie czuć się szczęśliwym i jednocześnie nie spełniać kryteriów zaburzenia psychicznego. Oczywiście chroniczne obniżenie dobrostanu emocjonalnego może narażać na rozwój zaburzeń, poważnych problemów mentalnych. Dlatego tak ważna jest prewencja i aktywizacja behawioralna – motywowanie ludzi do angażowania się w działanie (Martell, C.R., Dimidjian, S. i Herman-Dunn, r., 2022).

Związek między zaangażowaniem w działania a poczuciem szczęścia pokazują także wyniki badań **Szczęśliwy dom** prezentowanych w niniejszym raporcie, zrealizowanych wiosną 2023 roku. We wszystkich analizowanych grupach wiekowych, także wśród młodych dorosłych, osoby angażujące się w działania deklarowały wyższy poziom funkcjonowania na wielu wymiarach. Działania te przyjmują bardzo różne formy, mogą być związane z wykonywaniem czynności w domu, takich jak gotowanie, dbanie o rośliny, sprząatanie a nawet wykonywanie pracy zawodowej, poprzez działania związane z relacjami z ludźmi, takimi jak spotkanie się, rozmawianie czy uprawianie seksu, po działania związane z własną osobą, np. gimnastykowanie się czy dbanie o swój wygląd.

[3] Nowicka, M., Zalewska, A., Marszał-Wiśniewska, M., Jarczewska-Gerc, E., & Zajusz-Gawędzka, D. (2022). Stress risk factors during pandemic of Covid-19 – data from a representative sample of workers in Poland. Book of Abstracts (p. 237). ECP20, European Association of Personality Psychology (eapp), 12th-15th July, 2022, Madrid, Spain. <https://eapp.org/meetings/conferences/conference-2022/> Jarczewska-Gerc, E., Filiciak, M., & Brach, B. (2021). Work arrangements in the new (un)normal. CD PROJEKT RED i Uniwersytet SWPS Innowacje. <https://www.cdprojekt.com/en/wp-content/uploads-en/2021/09/work-arrangements-in-the-new-unnormal-eng.pdf>

Choć brak poczucia szczęścia nie jest jednoznaczny z doświadczaniem zaburzenia psychicznego, chroniczne niezadowolenie ze swojego życia i długotrwanie obniżony dobrostan są ryzykiem wystąpienia po jakimś czasie poważniejszego problemu w obszarze zdrowia psychicznego.

**Jak dbają o swoje szczęście młodzi dorośli Polacy? Jakie są wyznaczniki dobrostanu?** Pytania te stanowiły punkt wyjścia badań zrealizowanych w ramach projektu **Szczęśliwy dom**, a odpowiedzi na nie znaleźć można w dalszych częściach niniejszego raportu.



## Jak odczuwają swoje szczęście samodzielni młodzi dorośli?

Odpowiedzi z Oksfordzkiego Kwestionariusza Szczęścia zaznaczone na skali od 1 (całkowicie się nie zgadzam) do 6 (całkowicie się zgadzam).





O czym mówią te dane?

Aż **37%**

młodych dorosłych to osoby nieszczęśliwe.

Dla porównania, wśród rodzin z dziećmi nieszczęśliwych jest 25% badanych, a wśród silversów – tylko 16%. Odwrotny układ wyników obserwuje się w przypadku przodowników szczęścia.

Tylko **19%**

młodych dorosłych jest maksymalnie szczęśliwych.

Tymczasem wśród rodzin z dziećmi 26%, a silversów nawet 30%! Jak to rozumieć? Być może im jesteśmy starsi, tym bardziej potrafimy organizować swoje życie, myślenie o sobie i świecie, w sposób, który sprzyja szczęściu.

Kto czuje się szczęśliwy?



Młodzi dorośli bez dzieci

19%

44%

37%

Rodziny z dziećmi

26%

48%

25%

Silvers

30%

54%

16%



przodownicy szczęścia



normalni



nieszczęśliwi



## Co podnosi dobrostan?

# 1.

Po pierwsze, **pozostawanie w sieci relacji z bliskimi i w sieci relacji społecznych**. Co ważne, ich istnienie nie jest kwestią przypadku – jest efektem starań i działań podejmowanych przez jednostki, by zacieśniać więzi z innymi. Samotni młodzi dorośli, to grupa najmniej szczęśliwa ze wszystkich analizowanych w badaniu.

# 2.

Po drugie, **jakość okolicy**, w której się mieszka. Samodzielni młodzi dorośli chcą załatwiać swoje codzienne sprawy blisko domu, ważna jest więc dla nich dostępność zróżnicowanej oferty sklepów, dostęp do obiektów rozrywki i kultury, miejsc, w których można uprawiać sport, czy dobre skomunikowanie ich dzielnicy. Czynnikiem negatywnie wpływającym na poczucie szczęścia są natomiast wysokie koszty życia w danym miejscu, w tym wysokie koszty utrzymania mieszkania.

# 3.

Po trzecie, **poziom zaangażowania w życie**, m.in. w aktywności związane z domem i jego okolicą. Szczęśliwsi młodzi dorośli częściej niż ci o niższym poziomie dobrostanu deklarują, że różne czynności wykonywane w domu (od sprzątnięcia i gotowania, pracy zawodowej po odpoczynek i dbanie o siebie) sprawiają im przyjemność.

# 4.

Po czwarte, **bezpieczeństwo i przewidywalność sytuacji mieszkaniowej**. Dla dobrostanu młodych dorosłych nie ma znaczenia, czy posiadają mieszkanie na własność. Co więcej, największy odsetek najemców jest wśród przodowników szczęścia. Kluczowe dla dobrostanu są natomiast emocje związane z samym użytkowaniem mieszkania. Brak stabilizacji, bezpieczeństwa oraz poczucia sprawczości, prywatności i niezależności są kluczowymi wyznacznikami szczęścia związanymi z sytuacją mieszkaniową.

# 5.

Po piąte, **pieniądze**. Podobno szczęścia nie dają, ale zauważyliśmy pozytywny związek między dochodem jednostek a ich zadowoleniem z życia u młodych dorosłych.

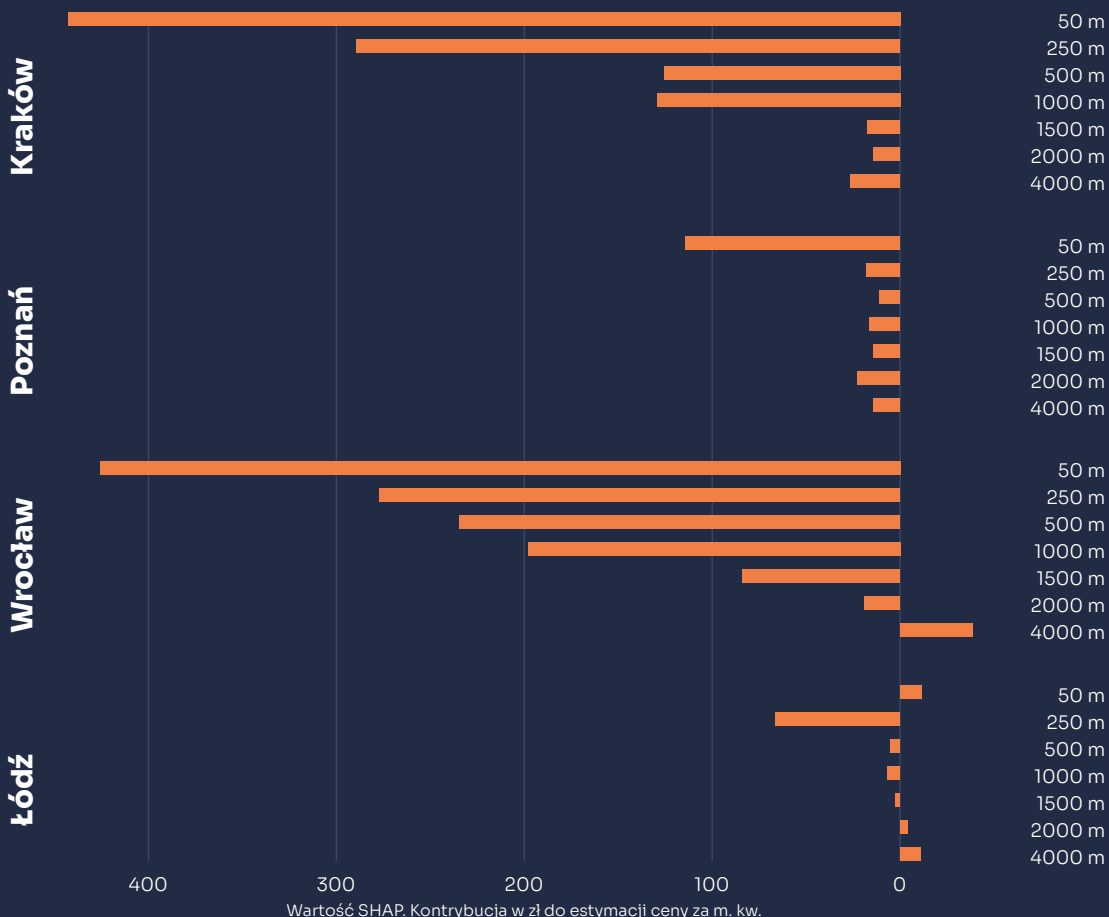
# Samodzielni młodzi dorośli chcą załatwiać swoje codzienne sprawy blisko domu

**Karolina Klimaszewska**  
starsza analityczka Otodom

## Dostęp do obiektów rozrywki i kultury

W Krakowie i we Wrocławiu bliska odległość do kina jest związana z wyższą wyceną mieszkania za metr kwadratowy. Pomiędzy mieszkaniami oddalonymi zaledwie 50 m od tego typu obiektu a tymi 2 kilometry dalej różnica może wynieść około 425 zł/m.kw, co w przypadku 50-metrowego mieszkania przełoży się na ponad 21 tysięcy złotych.

## Wpływ odległości do kina na kwotę zakupu mieszkania (w zł/m<sup>2</sup>)



### Dostępność zróżnicowanej oferty sklepów

W Poznaniu wycena mieszkania na sprzedaż za m<sup>2</sup> maleje wraz ze wzrostem odległości od najbliższego centrum handlowego. Mieszkanie w odległości do 250 m od tego typu miejsca jest szacowane na nawet o ponad 100 zł za m<sup>2</sup>. więcej, co w przypadku 50m. mieszkania może przełożyć się na całkowitą kwotę wyższą o 5 000 zł.

#### Wpływ odległości do centrum handlowego na cenę zakupu mieszkania (w zł/m<sup>2</sup>)

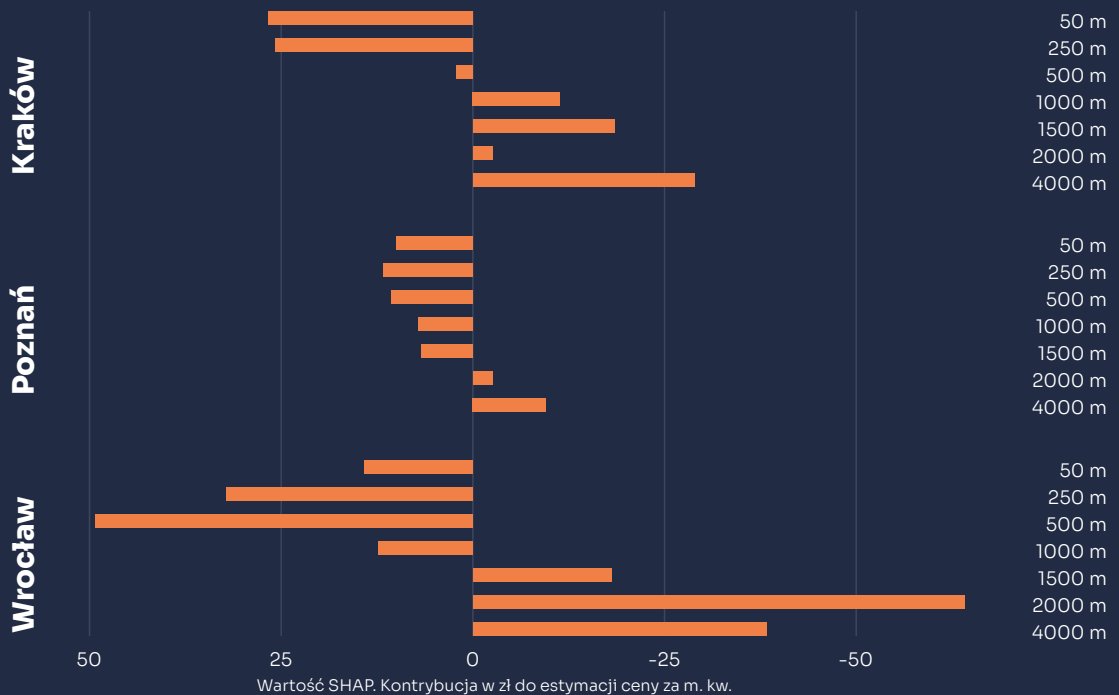


Cenoskop otodom

### Dobre skomunikowanie dzielnicy

W Krakowie, Poznaniu i Wrocławiu niedaleka odległość do torów tramwajowych jest związana z wyższą wyceną mieszkania za metr kwadratowy. W Krakowie lokale do 250 m od torów są wyceniane o ok 45 zł/m<sup>2</sup> więcej niż te oddalone około 1,5 km. We Wrocławiu różnica jest większa i może wynosić nawet 115 zł/m<sup>2</sup>, a w Poznaniu jest mniejsza (ok 15 zł/m<sup>2</sup>) i zaczyna mieć znaczenie dopiero od odległości 2 kilometrów.

#### Wpływ odległości do torów tramwajowych na kwotę zakupu mieszkania (w zł/m<sup>2</sup>)

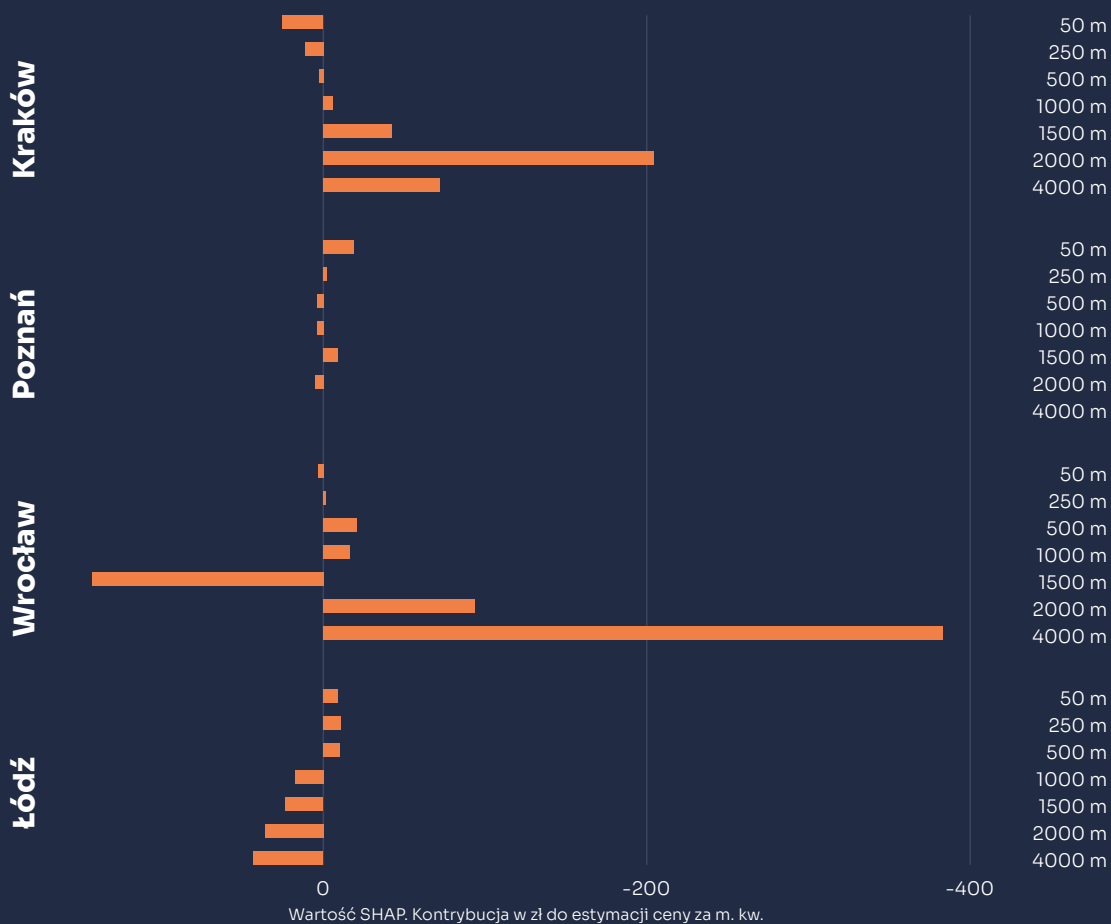


Cenoskop otodom

### Dostęp do miejsc, w których można uprawiać sport

W Krakowie i Wrocławiu niedaleka odległość do miejsc do uprawiania sportu na świeżym powietrzu jest związana z wyższą wyceną mieszkania za metr kwadratowy. Daleka lokalizacja mieszkań względem tego typu obiektów wiąże się z niższą wyceną wartości mieszkania od 200 do 400 zł za metr kwadratowy. W Poznaniu i w Łodzi za to nie ma takiego związku.

### Wpływ odległości do siłowni na kwotę zakupu mieszkania (w zł/m<sup>2</sup>)



Cenoskop otodom



# Poczucie szczęścia a otoczenie społeczne

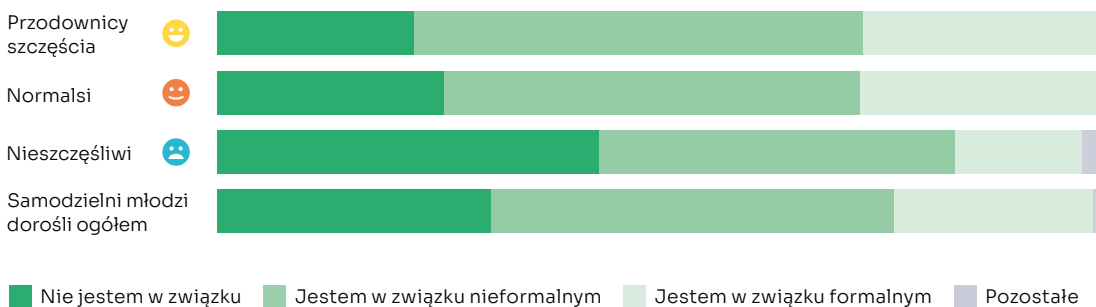
Badania psychologiczne wskazują, że nie ma bardziej wpływowego czynnika budującego szczęście jak ludzie wokół. Brak ludzi działa destrukcyjnie, a poczucie samotności to jeden z największych czynników obniżających poziom dobrostanu. Wiedzą o tym Brytyjczycy i Japończycy, dlatego lata temu powołali do życia ministerstwa ds. samotności. Starają się działać systemowo, gdyż samotność pozostawiona sama sobie generuje kolejne problemy – już na poziomie społecznym. Samotni, nieszczęśliwi ludzie są mniej efektywni w pracy, częściej chorują mentalnie i fizycznie.

Jedna z rozmówczyń badania jakościowego zrealizowanego w ramach tegorocznego badania **Szczęśliwy dom**, 30-lotka mieszkająca sama w wynajmowanym dwupokojowym mieszkaniu, wprost określa przyczyny swojego niższego poczucia szczęścia:

” Od dwóch lat mieszkam sama w tym mieszkaniu i tak mi smutno samej.

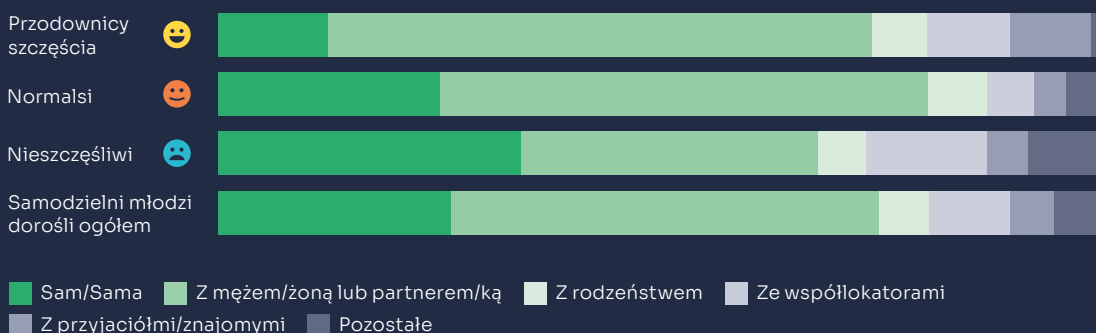
Kwestia pozostawania w związku przekłada się w sposób znaczący na poziom dobrostanu. Jeśli porównamy odsetki odpowiedzi „Jestem w związku nieformalnym” i „Jestem w związku formalnym”, dostrzeżemy znaczącą różnicę pomiędzy segmentem nieszczęśliwych a normalsami i przodownikami szczęścia. Spośród tych pierwszych niecałe 54% pozostaje w związku, podczas gdy wśród normalsów odsetek ten wynosi 73%, a wśród przodowników szczęścia – nieco ponad 78%. Różnica między najmniej a najbardziej szczęśliwym segmentem wynosi prawie 25 p.p.

## Sytuacja osobista samodzielnych młodych dorosłych



Jednym z wymiarów bliskości z innymi ludźmi jest kwestia zamieszkiwania z nimi w jednym domu. Ponad połowa samodzielnych młodych dorosłych (prawie 51%) mieszka z mężem/żoną lub partnerem/partnerką. Są to zatem osoby pozostające w związkach intymnych. Nieco ponad jedna czwarta młodych mieszka sama, a niecałe 10% – ze współlokatorami. 5% tej grupy mieszka z przyjaciółmi i znajomymi, 6% – z rodzeństwem, a 3% – z dalszą rodziną.

### Z kim mieszkają samodzielni młodzi dorośli?



Gdy podzieliliśmy badanych na podgrupy wyróżnione ze względu na poziom dobrostanu, zaobserwowaliśmy zależność między poczuciem dobrostanu a mieszkaniem z bliskimi. Mieszkanie z kimś deklaruje aż 87% przodowników szczęścia, 75% normalsów i 64% nieszczęśliwych. Również największy odsetek przodowników szczęścia mieszka z mężem/żoną lub partnerem/partnerką – 64%. Nieco niższy wynik osiągają tu normalsi (60%), a jedynie 40% nieszczęśliwych znajduje się w takiej sytuacji. Z przyjaciółmi mieszka 9% przodowników szczęścia, 5% nieszczęśliwych i 3% normalsów. Ze współlokatorami, z którymi, jak można założyć, łączą respondentów słabsze więzi, mieszka największy odsetek nieszczęśliwych: 14%. W tej kategorii znalazło się również 10% przodowników szczęścia i 6% normalsów. Wskazania dotyczące zamieszkiwania z rodzeństwem są porównywalne i wahają się między 3 a 4%. Mieszkanie z bliską osobą ma zatem pozytywny związek z dobrostanem ludzi.

Badając dobrostan respondentów związany z lokalizacją miejsca zamieszkania, zwracaliśmy uwagę na to, jakie obiekty znajdujące się w okolicy mieszkania wiążą się z poczuciem zadowolenia. Mimo rozwoju komunikacji internetowej, umożliwiającej nie tylko kontakt tekstowy czy werbalny, ale również połączenie wideo, respondenci i respondentki cenią sobie bliskość fizyczną członków i członkiń swojej najbliższej rodziny oraz przyjaciół. Osoby o wyższym poziomie dobrostanu częściej mieszkają bliżej rodziny i przyjaciół niż osoby o niższym poziomie dobrostanu. W przypadku najmłodszej grupy można przypuszczać, że to przyjaciele i znajomi wciąż odgrywają kluczową rolę, stanowią również cenne źródło kapitału społecznego, ułatwiającego załatwienie sprawy czy pozyskanie cennych informacji ułatwiających poruszanie się w świecie zawodowym. Dodatkowo mogą być towarzyszami rozrywki oraz źródłem wsparcia w sytuacjach kryzysowych.

Dla samodzielnych młodych dorosłych biorących udział w najnowszym badaniu **Szczęśliwy dom** relacje sąsiedzkie i wspólnota z innymi mieszkańcami znajduje się na stosunkowo dalekim, bo 8. miejscu, z punktu widzenia tego, co pozytywnie wpływa na ich poczucie szczęścia w zamieszkiwanej przez nich okolicy. Więcej wskazań uzyskały następujące aspekty: dostępność sklepów (49%), komunikacja miejska i dojazd (46,9%), aspekty ekologiczne, takie jak obecność terenów zielonych, poziom hałasu czy czystość powietrza (23,8%), koszty życia (25,8%), poczucie bezpieczeństwa (24,5%), zadbanie okolicy i jej czystość (23,9%), dostęp do miejsc, w których można uprawiać sport (19,2%), dostęp do rozrywki i atrakcji kulturalnych (14,4%) .

Powyższe wyniki mogą sugerować, że to czynniki zewnętrzne przede wszystkim kształtują dobrostan. Spójrzmy jednak na to inaczej. Daniel Gilbert, amerykański psycholog i badacz wyznaczników dobrostanu, ustalił dwa źródła szczęścia: naturalne – ludziom zdaje się, że szczęście na nich spada. Taką postawę prezentuje 30-letnia singielka, uczestniczka badania jakościowego, która, choć czuje się samotna, na pytanie, jakie działania podejmuje, żeby zmienić swoją sytuację, odpowiada:

„No nie, nie jestem typem człowieka, który siedzi na portalach randkowych i wyszukuje partnera przyszłego w internecie. Jakoś specjalnie nie szukam. Nie robię nic specjalnego”. A potem dodaje: „Ja mam takie podejście, że na każdego ktoś czeka...”

Spełnienie marzenia o satysfakcjonującym związku uczestniczka badania pozostawia siłom wewnętrznym, niezależnym od niej samej, negując ten sposób sens podejmowania aktywności. Nie bierze ona pod uwagę innych możliwości nawiązywania kontaktów społecznych i tworzenia więzi.

Odmienne postawę prezentuje 38-letnia singielka mieszkająca w „obwarzanku” miasta, w którym na co dzień pracuje. Aspekt relacji z innymi jest dla niej nie bardzo ważny z punktu widzenia jej poczucia szczęścia. Troszczy się o swoją rodzinę: „Najbardziej cieszy mnie, że moja rodzina jest zdrowa i nie ma żadnych problemów, w sensie nic złego się nie dzieje, bo jak pojawiały się problemy u nich, to ja je dwa razy bardziej przeżywałam niż swoje. Teraz jest w miarę spokojnie i się cieszę. No i bardzo doceniam zdrowie”. W nowym miejscu zamieszkania kobieta nie czuje się samotna, nawiązała bliskie relacje z sąsiadami:

„Latem najczęściej się spotykamy, bardzo często u mnie, bo jakieś meble ogrodowe już mam, a sąsiedzi nie, więc fajnie jest posiedzieć na ogródku. Bywa różnie, czasem jest to piwko, czasem gry planszowe, a czasem tak sobie siedzimy i rozmawiamy. Czasem są to całe wieczory, a czasem pół godziny jak sąsiad wpada na papierosa, ale jednak posiedzi i porozmawia. Ale największa wartość dla mnie to jest brak takiego zgiełku, który mi towarzyszył, i wspaniali sąsiedzi.

Warto zwrócić tu uwagę, że rozmówczyni angażuje się w tworzenie dobrych relacji z sąsiadami, zaprasza ich do swojego ogródka, inicjuje rozmowy z nimi przy różnych okazjach.

Ta druga postawa stanowi przykład na drugie źródło szczęścia według klasyfikacji Gilberta – na szczęście powstałe wskutek działań jednostki. **Syntetyzowanie szczęścia**, bo tak nazywa ten proces amerykański psycholog, może odbywać się poprzez różne działania, lecz zawsze wynika ze sprawczości – inicjowania różnych sytuacji, okoliczności, warunków sprzyjających szczęściu.



W pierwszej połowie 2023 roku Polacy po kilku miesiącach wyraźnej stagnacji wrócili aktywnie do poszukiwań wymarzonych mieszkań. Przyczyniło się do tego złagodzenie warunków udzielania kredytów hipotecznych wprowadzone przez KNF w lutym tego roku oraz niemal równoległa z nią rządowa zapowiedź wprowadzenia systemu dopłat do kredytów. Okazuje się, że zainteresowani zakupem własnego lokum dużo częściej niż przed rokiem brali pod uwagę także oferty w powiatach sąsiadujących z głównymi miastami wojewódzkimi.

Za rosnące zainteresowanie lokalizacjami podmiejskimi odpowiadają głównie czynniki ekonomiczne. W ostatnim kwartale średnia cena ofertowa w przeliczeniu na 1 mkw. mieszkania w największych polskich miastach wynosiła 12,5 tys. zł, podczas gdy w ośrodkach miejskich liczących od 100-500 tys. mieszkańców, była o blisko 30% niższa. W średnich miastach, zamieszkałych przez 50-100 tys. osób, była aż o blisko połowę niższa (średnio ok. 6,5 tys. za mkw.). W ościennych powiatach kupujący mają więc do dyspozycji przystępniejsze cenowo oferty lub dysponując określonym budżetem, mogą sobie pozwolić na większy metraż mieszkania.

## Ceny ofertowe mieszkań w podziale na wielkość miejscowości

największe miasta i ich aglomeracje, II kwartał 2023 r.

Cena za m <sup>2</sup> (zł)	kw/kw	r/r
Metropolie +500 tys. <b>12 523</b>	<b>+3,4%</b>	<b>+31,2%</b>
Duże 100-500 tys. <b>9 153</b>	<b>+2,8%</b>	<b>+29,6%</b>
Średnie 50-100 tys. <b>6 491</b>	<b>+2,5%</b>	<b>+28,1%</b>
Małe <50 tys. <b>8 703</b>	<b>+4,4%</b>	<b>+24,6%</b>

Źródło: Kwartalnik Mieszkańcy - II kw. 2023 r., Otodom & Polityka Insight

## Średnie ceny mieszkań na rynku pierwotnym

największe miasta i ich aglomeracje, lipiec 2023

Miasto	Średnia cena w mieście (zł m <sup>2</sup> )	Średnia cena w aglomeracji (zł m <sup>2</sup> )	Różnica (zł)
Katowice	<b>11 212</b>	<b>8 226</b>	<b>2 986</b>
Kraków	<b>13 805</b>	<b>8 270</b>	<b>5 535</b>
Łódź	<b>9 163</b>	<b>7 621</b>	<b>1 502</b>
Poznań	<b>10 904</b>	<b>7 436</b>	<b>3 468</b>
Szczecin	<b>12 660</b>	<b>7 388</b>	<b>5 272</b>
Trójmiasto	<b>13 726</b>	<b>9 861</b>	<b>3 866</b>
Warszawa	<b>15 038</b>	<b>9 166</b>	<b>5 872</b>
Wrocław	<b>12 704</b>	<b>7 262</b>	<b>6 442</b>

Źródło: Otodom

# Dobrostan a aktywność i zaangażowanie

**W badaniu Szczęśliwy dom 2023 pytaliśmy respondentów, jakie czynności lubią wykonywać w domu. Jak się okazuje, pewne aktywności sprawiają przyjemność częściej niż inne. Jedne wiążą się z relaksem jak np. spanie, oglądanie filmów, słuchanie muzyki. Inne z aktywnością: gotowanie, uprawianie sportu czy zajmowanie się własnym hobby. Znaczące odsetki wskazań otrzymały również odpowiedzi związane z tworzeniem więzi z innymi: spotkanie się ze znajomymi, rodziną, rozmowy z domownikami i znajomymi, ale też uprawianie seksu. Również dbanie o dom i wykonywanie obowiązków mogą być przyjemne: sprzątać lubi 31,8% samodzielnych młodych dorosłych, opiekować się roślinami – 23,3%, a prasować – 10,4%.**

Czy poziom dobrostanu samodzielnych młodych dorosłych zależy od tego, jakie czynności lubią wykonywać w domu? Największa różnica między przodownikami szczęścia a nieszczęśliwymi dotyczy przyjemności z pracy zawodowej wykonywanej w miejscu zamieszkania – odnotowaliśmy tu różnicę prawie 50 p.p. Normalni niewiele częściej lubią pracować w domu niż nieszczęśliwi – jedynie o 5 p.p. Nie mamy wiedzy, ile osób z populacji nieszczęśliwych, normalnych i przodowników szczęścia faktycznie wykonuje pracę zawodową w domu, niemniej wynik ten jest spójny z resztą wyników – **przodownicy po prostu bardziej cieszą się prostym życiem toczonym w domu**. Znacznie częściej niż nieszczęśliwi czerpią przyjemność z rozmawiania z domownikami (różnica 29,1 p.p.), uprawiania seksu (38,3 p.p.), spotkania się z rodziną (21,7 p.p.), gotowania (31,3 p.p.), spotkania się ze znajomymi (18,4 p.p.), opieki o rośliny (20 p.p.), oglądania telewizji (13,8 p.p.), sprzątnięcia

(22,5 p.p.), rozmawiania ze znajomymi, rodziną na czatach, komunikatorach (16,7 p.p.), zajmowania się hobby (14,3 p.p.), uczenia się (15 p.p.), grania w gry planszowe, karciane (18,6 p.p.). Również czynności związane z troską o ciało wskazywane były częściej przez przodowników szczęścia niż przez nieszczęśliwych: różnica w odsetkach odpowiedzi „dbać o swój wygląd” i „ćwiczyć (gimnastyka, sport «domowy»)” wyniosła w obu przypadkach aż 21 p.p. Spać natomiast lubią i nieszczęśliwi, i przodownicy szczęścia, znacząco natomiast odstają tu normalni – jedynie 45,1% z nich wybrało tę odpowiedź.




Nikt z przodowników szczęścia nie zadeklarował, że nie ma czynności, które lubi wykonywać w swoim mieszkaniu lub domu. Wśród nieszczęśliwych taką odpowiedź wybrało 4,2%. Jedyną aktywność, którą w takim samym stopniu lubią podejmować nieszczęśliwi i przodownicy szczęścia, to granie na komputerze, konsoli, telefonie lub tablecie.



Aktywności mogące zwiększać poziom dobrostanu podejmowane są nie tylko w domach czy mieszkaniach respondentów, ale również w ich okolicy. Dla samodzielnych młodych dorosłych szczególne znaczenie ma bliskość obiektów kulturalnych. Dla 22% przodowników szczęścia i 12% nieszczęśliwych dostęp do rozrywki i atrakcji kulturalnych jest jednym z czynników pozytywnie wpływających na ich poczucie szczęścia. Osoby młode mają więcej czasu na rozrywkę, co pozwala im swobodniej uczestniczyć w wydarzeniach kulturalnych. Kontakt z kulturą, który, jak dowodzi Lars Thiel w pracy **Leave the Drama on the Stage: The Effect of Cultural Participation on Health**, ma pozytywny wpływ na zdrowie oraz samopoczucie.




**Obecność obiektów sportowych w okolicy może nie tylko przyczynić się do poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego mieszkańców, ale również stymulować powstawanie więzi społecznych, np. wokół rozgrywek lokalnych drużyn sportowych.**

## Co lubi pan/i robić w swoim codziennym miejscu zamieszkania?

	Całość młodych			
Odpoczywać	62%	59%	61%	72%
Oglądać filmy	61%	61%	54%	82%
Słuchać muzyki	58%	58%	50%	74%
Spać	58%	68%	45%	68%
Gotować	51%	49%	42%	80%
Uprawiać seks	46%	35%	43%	73%
Oglądać telewizję	44%	39%	45%	52%
Czytać książki, prasę	39%	41%	36%	47%
Grać na komputerze / konsoli / telefonie / tablecie	37%	38%	35%	37%
Zajmować się moim hobby	36%	33%	34%	47%
Spotykać się ze znajomymi	32%	33%	24%	52%
Sprzątać	32%	28%	28%	50%
Dbać o swój wygląd	31%	27%	26%	48%
Rozmawiać z domownikami	28%	25%	36%	54%

## Co lubi pan/i robić w swoim codziennym miejscu zamieszkania?

c.d.

	Całość młodych			
Ćwiczyć (gimnastyka, sport "domowy")	26%	19%	25%	40%
Uczyć się	25%	22%	22%	37%
Rozmawiać ze znajomymi, rodziną na czatach, komunikatorach	25%	18%	26%	35%
Opiekować się roślinami (przesadzać, podlewać itp.)	23%	20%	19%	40%
Spotykać się z rodziną	23%	15%	25%	37%
Pracować	22%	15%	21%	64%
Grać w gry planszowe, karciane	22%	16%	22%	34%
Wyglądać / patrzeć przez okno	19%	18%	15%	30%
Prasować	10%	8%	10%	17%
Opiekować się dziećmi	6%	5%	6%	12%
Bawić się z dzieckiem / dziećmi	4%	3%	6%	7%
Trudno powiedzieć	3%	3%	4%	0%
Nie ma czynności, które lubię wykonywać w moim mieszkaniu / domu	2%	4%	1%	0%
Coś innego	0%	0%	0%	2%

# Zadowolenie z miejsca zamieszkania a poziom dobrostanu

Jak wynika z naszych badań, samodzielni młodzi dorośli rzadziej niż starsi respondenci czują się szczęśliwi. Aby uzyskać pełniejszy obraz sprawy, przyjrzelśmy się ich sytuacji mieszkaniowej i ich stosunkowi emocjonalnemu do miejsca zamieszkania

## Tytuł prawny do zajmowanego mieszkania

Znaczna część młodych dorosłych (54%) mieszka w miejscu, które nie jest ich własnością. Pozostali (46%) są właścicielami lub współwłaścicielami mieszkania lub domu. Prawie połowa młodych dorosłych mieszka w miejscu, które przynajmniej częściowo należy do nich. Zatem mają – choćby w pewnym zakresie – możliwość wpływania na funkcjonalność i wystrój swojego miejsca zamieszkania.

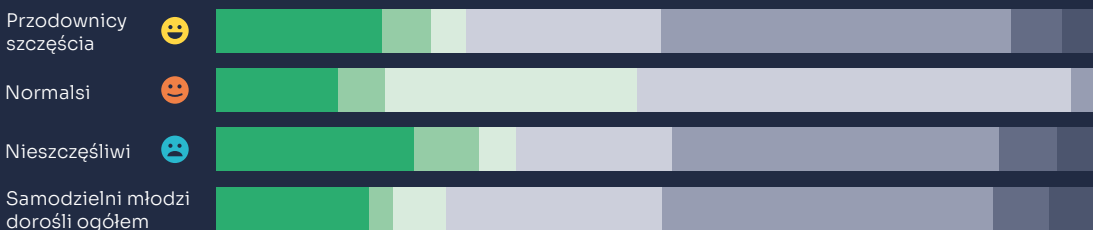
## Czy samodzielni młodzi mieszkają na swoim?



Wyniki pokazują, że sytuacja mieszkaniowa młodych nie definiuje ich dobrostanu. Własność zajmowanego mieszkania nie warunkuje poczucie szczęścia – udział osób będących właścicielem lub współwłaścicielem zamieszkiwanego lokalu w populacjach nieszczęśliwych, normalsów i przodowników szczęścia jest podobny (odpowiednio 41,7%, 39,9%, 42,1%). Przodownicy szczęścia najczęściej spośród wszystkich grup wynajmują mieszkanie lub dom (lub ich części), w których mieszkają – robi tak 54,4% tej grupy. W pozostałych grupach te odsetki również pozostają wysokie – wśród nieszczęśliwych jest 40% najemców, a wśród normalsów – 44,9%. Najem nie jest dla samodzielnych młodych dorosłych powodem niższego poczucia szczęścia. Różnicę dostrzegamy natomiast w odniesieniu do najmniej

uregulowanych sytuacji mieszkaniowych. Aż 18,3% nieszczęśliwych wybrało odpowiedzi „Mieszkam bezpłatnie (gościnnie) w domu / części domu”, „Mieszkam bezpłatnie (gościnnie) w mieszkaniu / części mieszkania” i „Inna sytuacja”. W jednej z tych sytuacji znajduje się 15,9% normalsów i jedynie 3,5% przodowników szczęścia. Mieszkanie gościnnie czy bezpłatnie może oznaczać np. korzystanie z uprzejmości członków rodziny udostępniających młodej osobie pokój w mieszkaniu – być może zatem poczucie ograniczenia swobody i niezależności działa również hamująco na odczuwany poziom szczęścia. W przypadku młodych kluczowe znaczenie odgrywa więc jasność sytuacji mieszkaniowej i możliwość swobodnego funkcjonowania w swoim miejscu zamieszkania.

## Jak mieszkam?



- Jestem właścicielem / właścicielką / współwłaścicielem / współwłaścicielką domu / części domu
- Wynajmuję dom / część domu
- Mieszkam bezpłatnie (gościnnie) w domu / części domu
- Jestem właścicielem / właścicielką / współwłaścicielem / współwłaścicielką mieszkania
- Wynajmuję mieszkanie / część mieszkania
- Mieszkam bezpłatnie (gościnnie) w mieszkaniu / części mieszkania
- Inna sytuacja

Samodzielne mieszkanie, nawet jeśli nie jest się jego właścicielem, pozwala młodym czuć się sprawczym i niezależnym. Tak o tym doświadczeniu opowiada 27-letni mężczyzna z Gdyni, mieszkający z dziewczyną, uczestniczący w części jakościowej badania:



Wolałem się usamodzielnąć szybciej, wejść w dorosłość szybciej, nie siedzieć na garnuszku rodziców, mieć swoje, decydować o swoim, nauczyć się odpowiedzialności i dysponowania pieniędzmi. Bo jak mieszkalem u rodziców, miałem lekką rączkę, a teraz już zwracam uwagę na wszystko. Wyprowadziłem się, bo zawsze dążyłem do tego, żeby być samodzielnym.



## Metraż mieszkania

Skoro młodzi dorośli są mniej zadowoleni z miejsca zamieszkania i okolicy, warto przyrzeć się temu, jakie są tego powody – z czego dokładnie są niezadowoleni oraz czego im brakuje. Mieszkania, w których rezydują, są istotnie mniejsze powierzchniowo niż w przypadku rodzin z dziećmi i silwersów.

## Średni metraż miejsca zamieszkania (m<sup>2</sup>)

Młodzi dorośli	56
Rodziny z dziećmi	82
Silwersi	81

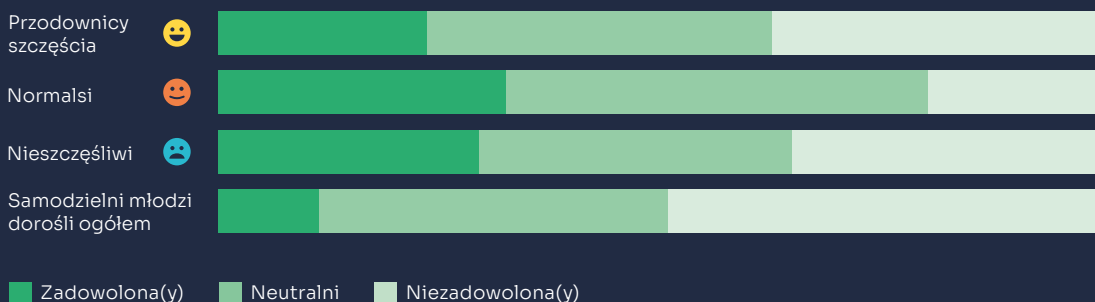
Badanie jakościowe przynosi nam jednak być może zaskakujące obserwacje dotyczące znaczenia metrażu mieszkania. Mniejsze, mniej ekskluzywne mieszkanie paradoksalnie może pozytywnie wpływać na samopoczucie jego mieszkańców – wymaga mniej pracy przy dbaniu o nie (np. sprzątaniu) i generuje mniejszy stres w związku z niższymi kosztów utrzymania.



## Zadowolenie z miejsca zamieszkania

Samodzielni młodzi dorośli są nie tylko grupą najmniej zadowoloną ze swojego lokum, ale także z okolicy, w której mieszkają. Różnice w średnim poziomie zadowolenia młodych dorosłych, członków rodzin z dziećmi i silversów są istotne statystycznie, co oznacza, że faza życia, w jakiej są jednostki, ma faktycznie wpływ na poczucie szczęścia.

## Zadowolenie z mieszkania a poziom dobrostanu



**Przodownicy szczęścia są w największym stopniu zadowoleni ze swoich mieszkań – takiej odpowiedzi udzieliło aż 32,8% tej grupy.**

Wśród nieszczęśliwych jedynie co piąty deklaruje zadowolenie ze swojego lokum. W grupie tej prawie połowa jest niezadowolona z miejsca, w którym mieszka. Powiązanie tych wyników z omawianymi wcześniej wskazaniami dotyczącymi preferowanych aktywności w domu pozwala na szerszy ogląd – ci, którzy są mniej zadowoleni z mieszkania, czerpią mniej przyjemności z podejmowanych w nim działań. Może być jednak i tak, że to właśnie zaangażowanie w aktywności w domu zmienia nastawienie do miejsca, w którym mieszkamy – im więcej w nim robimy, w tym także im więcej pracy i wysiłku wkładamy w kształtowanie przestrzeni, w której mieszkamy, tym lepiej się w niej czujemy.






### Czego brakuje samodzielnym młodym dorosłym w ich mieszkaniach

Większości niczego – tak deklarują. Była to najpopularniejsza odpowiedź we wszystkich trzech grupach, przy czym najrzadziej wybierały ją osoby nieszczęśliwe (55%). Wśród przodowników szczęścia odpowiedź tę wybrał podobny odsetek badanych – 59,6%, a wśród normalsów – prawie 65%. Kolejnym najpopularniejszym wskazaniem była potrzeba przestrzeni, przestronności. Taką potrzebę zgłasza jedna piąta nieszczęśliwych i jedna czwarta przodowników szczęścia.

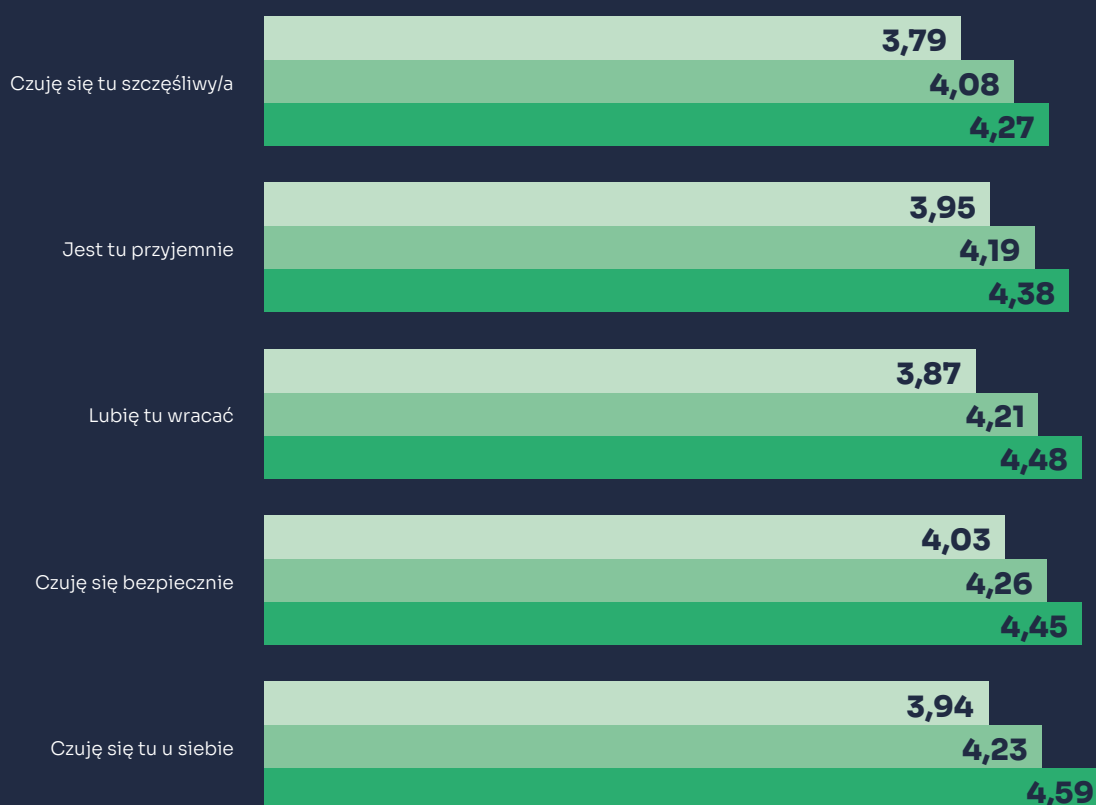
Wśród normalsów jedynie 5,5% wybrało tę odpowiedź. Analizowane wskazania pokazują, że nieszczęśliwi i przodownicy szczęścia nie różnią się między sobą w zakresie oczekiwań wobec mieszkania, ale w poczuciu sprawczości w zakresie możliwości dokonywania zmian w swoim otoczeniu i w swoim życiu. Część wymienionych powyżej wymiarów związanych z miejscem zamieszkania wydaje się faktycznie niezależna od własnego działania lokatorów, jednak sposób udekorowania mieszkania czy relacje są obszarami, na które mamy wpływ i które możemy kształtować.

### Czy czegoś panu/i brakuje w pana/i codziennym miejscu zamieszkania?

	Całość młodych			
Niczego	60%	55%	65%	57%
Potrzeba przestrzeni/ przestronności	15%	20%	6%	25%
Potrzeba elementów wyposażenia mieszkania / domu	11%	13%	11%	8%
Potrzeba dodatkowych pomieszczeń	7%	5%	8%	7%
Potrzeba remontu/ odświeżenia/tuningu	2%	1%	3%	2%
Potrzeba lepszej funkcjonalności	2%	3%	2%	0%
Potrzeba dodatkowych funkcji mieszkania (bezpieczeństwo, intymność)	1%	0%	2%	0%
Potrzeba lepszej infrastruktury w okolicy	1%	0%	2%	0%
Potrzeba doświetlenia	0%	1%	0%	0%

Młodych dorosłych łączy jeszcze jedno – gorzej niż inni badani funkcjonują psychologicznie w swoich mieszkaniach. Mają niższe poczucie bezpieczeństwa, jest im mniej przyjemnie, nie czują się u siebie, nie lubią wracać do swoich miejsc zamieszkania – czują się w nich mniej szczęśliwi.

### Psychologiczna ocena miejsca zamieszkania



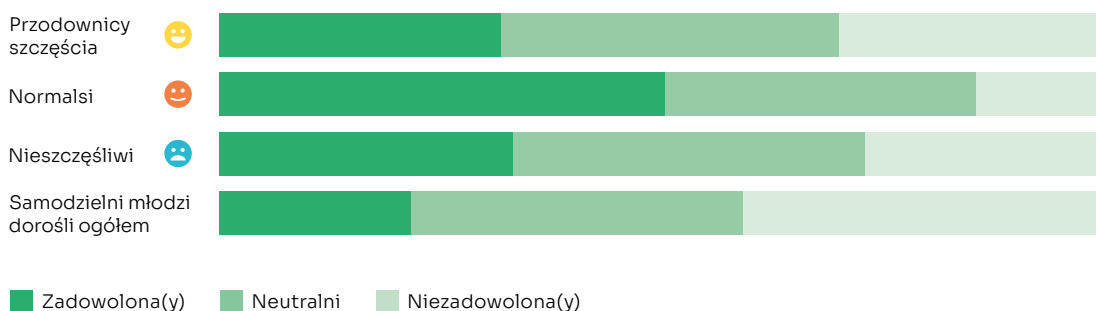
Psychologiczną ocenę miejsca zamieszkania mierzyliśmy, korzystając z 5-punktowej skali, w której wartości 1 odpowiadała odpowiedź „Zdecydowanie się nie zgadzam”, a wartości 5 odpowiedź – „Zdecydowanie się zgadzam”.

Młodzi dorośli samodzielni
  Rodziny z dziećmi
  Silwersi

# Zadowolenie z okolicy zamieszkania

Połowa młodych przodowników szczęścia i zaledwie jedna piąta nieszczęśliwych jest zadowolonych z okolicy, w której mieszkają. 41,4% nieszczęśliwych deklaruje niezadowolenie ze swojej okolicy, co kontrastuje z odsetkiem 15% przodowników szczęścia, którzy udzielili takiej odpowiedzi. Postawa neutralna wobec okolicy dominuje wśród normalsów – prawie 40% udzieliło takiej odpowiedzi.

## Zadowolenie z okolicy zamieszkania a dobrostan






Jakie elementy wpływają na zadowolenie lub rozczarowanie okolicą zamieszkania wśród samodzielnych młodych dorosłych? W badaniu ankietowym respondenci proszeni byli o wskazanie trzech najważniejszych pozytywnie wpływających na ich poczucie szczęścia aspektów związanych z okolicą, w której żyją. Najczęściej wskazywane odpowiedzi to dostępność sklepów (38%), komunikacja miejska i dojazd (35,6%), koszty życia (32,8%), bezpieczeństwo (28,7%), ekologia, tereny zielone, hałas, czystość powietrza (24,8%) oraz zadbanie i czystość (22,7%). Wysoki odsetek wskazań na dostępność sklepów pokrywa się z wynikami

raportu **Szczęśliwy dom. Miasto dobre do życia**, opracowanego na zlecenie Otodom w 2022 r., w którym to aż 29% respondentów wskazało właśnie dostępność sklepów w okolicy jako kluczowy czynnik oddziałujący na ich subiektywne poczucie szczęścia w miastach. Wśród samodzielnych młodych dorosłych odpowiedź ta uzyskała najwyższy wynik wśród przodowników szczęścia – aż 55,7% wskazań. Wysokie odsetki w przywołanym badaniu **Szczęśliwy dom. Miasto dobre do życia** uzyskały również komunikacja miejska i dojazd (23,9%) oraz środowisko (tereny zielone, poziom hałasu, czystość powietrza) – 23,2%.

W omawianym badaniu mniej popularne, ale wciąż istotne wskazania (między 10 a 20%) odnosiły się do dostępu do miejsc, w których można uprawiać sport, dostępu do rozrywki i atrakcji kulturalnych (21,5%) oraz relacji sąsiedzkich i poczucia wspólnoty (17,5%). Zwrócić należy tu uwagę na fakt, że pytanie to dotyczy stanu faktycznego, a nie tego, czego respondenci potrzebują, a czego w swojej okolicy nie otrzymują. Odpowiedzi na omawiane pytania informują o tym, jakie ich potrzeby są faktycznie realizowane dzięki okolicy.

### Jakie trzy najważniejsze aspekty dotyczące pani okolicy pozytywnie wpłynęły na pana/i poczucie szczęścia?

	Całość młodych			
Bezpieczeństwo	38%	40%	29%	56%
Relacje sąsiedzkie/ wspólnota	36%	37%	32%	42%
Ekologia (tereny zielone, hałas, czystość powietrza)	33%	38%	35%	18%
Zadbanie i czystość	29%	28%	31%	23%
Komunikacja miejska i dojazd	25%	27%	23%	25%
Dostępność sklepów	23%	18%	25%	28%
Koszty życia	22%	19%	26%	16%
Infrastruktura dla dzieci (szkoły, przedszkola, żłobki, place zabaw)	18%	18%	17%	20%
Infrastruktura dla zwierząt	14%	12%	14%	20%
Dostęp do miejsc, gdzie można spędzić czas na uprawianiu sportu	11%	7%	12%	17%
Dostęp do służby zdrowia	6%	4%	8%	5%
Dostęp do rozrywki i atrakcji kulturalnych	6%	3%	6%	12%
Inne	1%	1%	1%	3%

Co w okolicy wpływa na poczucie szczęścia samodzielnych młodych dorosłych?

	dolnośląskie	kujawsko-pomorskie	lubelskie	lubuskie	łódzkie	małopolskie	mazowieckie
Bezpieczeństwo	23%	42%	32%	29%	28%	37%	23%
Relacje sąsiedzkie/ wspólnota	9%	9%	30%	14%	11%	20%	20%
Ekologia (tereny zielone, hałas, czystość powietrza)	27%	18%	18%	71%	21%	21%	23%
Zadbanie i czystość	14%	46%	13%	29%	17%	47%	25%
Komunikacja miejska i dojazd	41%	25%	39%	14%	67%	35%	28%
Dostępność sklepów	32%	67%	26%	29%	21%	25%	25%
Koszty życia	52%	33%	77%	29%	32%	10%	28%
Infrastruktura dla dzieci (szkoły, przedszkola, żłobki, place zabaw)	0%	0%	9%	0%	0%	0%	3%
Infrastruktura dla zwierząt	0%	8%	9%	0%	17%	5%	12%
Dostęp do miejsc, gdzie można spędzić czas na uprawianiu sportu	29%	9%	14%	14%	42%	26%	34%
Dostęp do służby zdrowia	5%	8%	22%	0%	11%	16%	15%
Dostęp do rozrywki i atrakcji kulturalnych	10%	8%	0%	14%	21%	25%	7%
Inne	0%	0%	0%	0%	0%	5%	0%
Żadne aspekty	0%	0%	0%	0%	0%	0%	13%

opolskie	podkarpackie	podlaskie	pomorskie	śląskie	świętokrzyskie	warmińsko-mazurskie	wielkopolskie	zachodniopomorskie
30%	42%	64%	44%	18%	33%	29%	10%	26%
20%	33%	8%	0%	14%	17%	0%	23%	41%
30%	25%	36%	27%	29%	27%	27%	28%	9%
20%	33%	36%	30%	7%	8%	14%	24%	9%
50%	46%	29%	36%	21%	18%	43%	50%	32%
60%	25%	57%	23%	61%	50%	36%	67%	46%
30%	33%	14%	32%	57%	8%	29%	17%	32%
0%	8%	0%	17%	21%	0%	0%	10%	0%
0%	0%	0%	0%	0%	17%	0%	0%	0%
20%	9%	7%	18%	14%	42%	7%	10%	5%
0%	8%	7%	0%	14%	25%	0%	13%	18%
10%	9%	8%	5%	29%	33%	0%	17%	30%
0%	8%	0%	0%	0%	0%	7%	0%	0%
0%	0%	0%	14%	0%	0%	21%	0%	0%



Dla mieszkańców województwa **podlaskiego** szczególnie istotnym aspektem okolicy zamieszkania jest bezpieczeństwo, co można tłumaczyć położeniem tego województwa przy granicy z Ukrainą, gdzie toczy się wojna.



Dla mieszkańców województwa **lubuskiego** szczególne znaczenie ma ekologia.



Koszty życia są istotne dla mieszkańców większości województw. Szczególnie wysokie odsetki wskazań ta odpowiedź otrzymała w województwach **lubelskim** (77,3%), **dołnośląskim** (52,4%) i **śląskim** (51,7%).

## W badanej próbie samodzielnych młodych dorosłych dwa czynniki mają szczególnie negatywny wpływ na poczucie szczęścia w okolicy, w których mieszkają – są to koszty życia (24%) i relacje sąsiedzkie (22,8%).




Na wysokie koszty życia wskazuje 26,7% przodowników szczęścia, 22,8% normalsów i 24,2% nieszczęśliwych. Znaczenie zbyt wysokich kosztów życia dla samopoczucia w okolicy potwierdzają również wyniki raportu **Szczęśliwy dom**. Miasto dobre do życia – we wszystkich badanych grupach wiekowych (18–24, 36–40, 70+) koszty życia wskazywane były najczęściej jako czynnik unieszczęśliwiający respondentów.

## Na relacje sąsiedzkie i stan wspólnoty sąsiedzkiej jako czynnik negatywnie oddziałujący na ich poczucie szczęścia wskazało 27,9% przodowników szczęścia, 19,4% normalsów i 24,2% nieszczęśliwych.

Zbieżność odpowiedzi dwóch skrajnie różnych pod względem dobrostanu grup (nieszczęśliwych i przodowników szczęścia) w zakresie oceny stosunków sąsiedzkich nie podważa wniosków raportu, gdyż, jak wskazujemy, poza czynnikami obiektywnymi oddziałującymi na dobrostan, jak poziom dochodów, istotne znaczenia ma także podejście, jakie jednostki mają do życia i sposób podchodzenia przez nie do wyzwań i problemów. Respondenci badania Otodom i Polityki Insight jako czynnik wpływający negatywnie na ich poczucie szczęścia wskazywali również kwestię dostępu do rozrywki i atrakcji kulturalnych. Dużą popularnością cieszyła się ponadto odpowiedź, zgodnie z którą nie ma takich aspektów, które unieszczęśliwiałyby respondentów w ich okolicy. Stosunkowo niskie odsetki wskazań odpowiedzi „bezpieczeństwo” wskazują, że respondenci czują się dość bezpiecznie w swojej okolicy. Ponad jedna czwarta samodzielnych młodych dorosłych deklaruje, że w okolicy, w której mieszkają, nie występują czynniki wpływające negatywnie na ich poczucie szczęścia.



### Jakie trzy najważniejsze aspekty dotyczące pana/pani okolicy negatywnie wpłynęły na pana/i poczucie szczęścia?

	Całość młodych			
Bezpieczeństwo	26%	28%	21%	30%
Relacje sąsiedzkie/ wspólnota	24%	24%	23%	27%
Ekologia (tereny zielone, hałas, czystość powietrza)	23%	24%	19%	28%
Zadbanie i czystość	21%	25%	21%	15%
Komunikacja miejska i dojazd	19%	20%	23%	10%
Dostępność sklepów	15%	14%	11%	5%
Koszty życia	15%	21%	12%	12%
Infrastruktura dla dzieci (szkoły, przedszkola, żłobki, place zabaw)	14%	10%	16%	15%
Infrastruktura dla zwierząt	14%	18%	10%	17%
Dostęp do miejsc, gdzie można spędzić czas na uprawianiu sportu	11%	8%	10%	22%
Dostęp do służby zdrowia	9%	7%	9%	13%
Dostęp do rozrywki i atrakcji kulturalnych	9%	6%	13%	3%
Inne	8%	13%	3%	10%
Żadne aspekty	0%	0%	1%	0%

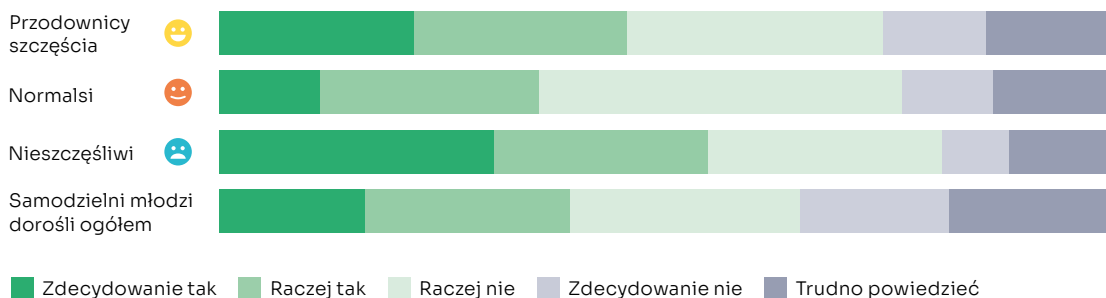
# Zmiana miejsca zamieszkania

**Prawie połowa samodzielnych młodych dorosłych (45,9%) traktuje swoje obecne miejsce zamieszkania jako docelowe. Prawie 14% nie umiało odpowiedzieć na to pytanie. Czy poczucie, że obecne mieszkanie jest tym, w którym będzie się mieszkało również w przyszłości, oddziałuje na poczucie szczęścia samodzielnych młodych dorosłych?**

Największa różnica między respondentami, którzy odpowiedzieli twierdząco na to pytanie, a tymi, którzy wybrali odpowiedź przeczącą, występuje wśród normalistów – ponad 20 punktów procentowych. W przypadku przodowników szczęścia i nieszczęśliwych różnice te są podobne i oscylują wokół 15 p.p., przy czym połowa przodowników szczęścia twierdzi, że ich obecne miejsce zamieszkania jest

tym docelowym wobec niecałych 43% nieszczęśliwych. Przekonanie, że dane mieszkanie lub dom nie są docelowym miejscem zamieszkania, z jednej strony może sugerować, że osoba nie jest zadowolona z aktualnego miejsca zamieszkania, z drugiej jednak – jest przejawem sprawczości jednostki i jej nadziei na rozwój i poprawę jakości swojego życia.

## Czy dane miejsce zamieszkania jest miejscem docelowym?



Prawie 1/3 młodych dorosłych w okresie od stycznia 2022 do chwili realizacji badania zmieniło swoje miejsce zamieszkania. Z jednej strony, konkretne plany dotyczące zmiany miejsca zamieszkania w nadchodzącym czasie ma 4,2% nieszczęśliwych, 15,9% normalistów i 21,3% przodowników szczęścia (odpowiedzi “Nie, ale przeprowadzę się do końca 2023 roku i wiem, gdzie będę mieszkał/mieszkała” oraz “Nie, ale aktywnie szukam”). Odsetek osób myślących aktywnie o zmianie miejsca zamieszkania w ciągu najbliższych 2 lat jest najwyższy wśród nieszczęśliwych (prawie 35%) przy najniższym odsetku osób mających konkretne plany związane z przeprowadzką (4,2%). Pragnienie zmiany miejsca zamieszkania, któremu nie towarzyszą konkretne działania, może negatywnie wpływać na samopoczucie i poczucie sprawstwa samodzielnych młodych dorosłych. Jeśli przyjrzymy się natomiast rozkładowi odpowiedzi wśród przodowników szczęścia, dostrzeżemy odmienną tendencję.

**Aż 21,3% przodowników szczęścia wie, gdzie przeprowadzi się do końca 2023 roku lub aktywnie szuka nowego miejsca zamieszkania.**



Decyzje o zmianie miejsca zamieszkania (czy to o kupnie mieszkania lub domu, czy to o wynajęciu nowego lokum) podejmowane są w kontekście innych aspektów życia jednostek. Istnieją sytuacje, w których, mimo chęci przeprowadzenia się do innego miejsca, osoby nie mogą dokonać takiej zmiany. Przykładem jest tu historia jednego z uczestników badania etnograficznego, 27-letniego mężczyzny mieszkającego razem z dziewczyną w wynajmowanym mieszkaniu. Realizacja jego planów i marzeń dotyczących zmiany miejsca zamieszkania ciągle przesuwana się w czasie: musi poczekać, aż jego partnerka skończy studia, dodatkowo kryzys ekonomiczny sprawił, że jego zdolność kredytowa znacząco spadła:




”

Byłem z ciekawości w banku się zapytać, przy okazji, jak byłem załatwić sprawę. Był akurat doradca finansowy i zapytałem. Trochę się zdziwiłem, jak usłyszałem, że mi prawie dwukrotnie spadła, więc uznałem, że poczekam, aż wszystkie stopy kredytowe się wyrównają, i zacznę myśleć od nowa o tym. Przeraziło mnie to, ale uznałem, że przeczekać ten okres, jak to wszystko się uspokoi, wyrówna. Bo słyszę, że kumplom powzrastały kredyty dwu-, trzykrotnie, to słabo trochę. Więc uznałem, że przeczekać trochę, odłożę więcej, to mniejszy kredyt się weźmie. (...) Poczekam aż ona skończy szkołę, razem coś odłożymy, będziemy mieć wtedy więcej pieniędzy. To zależy, czy będziemy wtedy po ślubie. Ale jak będziemy po ślubie, to czemu nie, wtedy większa zdolność kredytowa, większy kredyt jest przyznawany. Jak ona napisze pracę magisterską, powiedzmy, ona wtedy pójdzie do pracy i wiem, że będzie już drugi dochód, i wtedy będę mógł jeszcze bardziej na ten temat myśleć, bo większe oszczędności będą, no i zawsze będą te dwa dochody, a nie jeden.




Samopoczucie 27-lataka jest średnie; na różne sposoby stara się on syntetyzować swoje szczęście, czerpie przyjemność ze sprzątnania, gotowania, planowania aktywności weekendowych czy sprawiania radości swojej dziewczynie, ale wciąż pozostaje w stanie zawieszenia, oczekiwania. Zewnętrzne okoliczności (takie jak spadek jego zdolności kredytowej) ograniczają jego możliwości działania.

Jakie aspekty młodzi dorośli braliby pod uwagę, zmieniając miejsce zamieszkania? Tabela na stronach 45-47 prezentuje odsetki wskazań, jakie uzyskały poszczególne odpowiedzi (respondenci mogli wskazać maksymalnie 3 odpowiedzi). Dla młodych dorosłych kluczowe znaczenie ma aspekt lokalizacji mieszkania zarówno pod względem komunikacyjnym (odległości od miejsca pracy, skomunikowania z centrum miasta), jak pod względem ekologicznym, zdrowotnym, związanym z jakością życia (dostępu do terenów zielonych, poziomu głośności w okolicy, jakości powietrza). Z pierwszym wskazanym wymiarem – komunikacyjnym – wiąże się również dostęp do miejsca parkingowego lub garażu; dla osób zmotoryzowanych, dojeżdżających samochodem do pracy możliwość zaparkowania samochodu w bliskiej odległości od domu ma istotne znaczenie.




## Jakie aspekty młodzi dorośli braliby pod uwagę, zmieniając miejsce zamieszkania? (1/3)

	Całość młodych			
Ogród	41%	41%	36%	52%
Taras	39%	36%	43%	35%
Balkon	36%	38%	31%	42%
Rodzaj zabudowy	35%	38%	25%	53%
Winda	33%	31%	29%	46%
Klimatyzacja	31%	37%	26%	32%
Komórka lokatorska/piwnica	31%	38%	31%	16%
Pomieszczenie użytkowe (schowek)	30%	31%	30%	28%
Miejsce parkingowe/ garaż	29%	28%	31%	25%
Ochrona budynku (monitoring, osiedle grodzone, ochrona)	26%	28%	22%	30%
Nowoczesne technologie (smart home)	26%	21%	28%	31%
Ekologiczne rozwiązania (np. panele słoneczne, pompa ciepła)	24%	23%	17%	41%
Skomunikowanie transportem publicznym (pociągi, autobusy, tramwaje)	23%	13%	27%	30%
Place zabaw	21%	18%	22%	27%

### Jakie aspekty młodzi dorośli braliby pod uwagę, zmieniając miejsce zamieszkania? (2/3)

	Całość młodych			
Tereny zielone (skwery, parki, lasy)	19%	16%	18%	25%
Dostęp do rozrywki i kultury (restauracje, bary, kina, teatry)	19%	19%	17%	27%
Dostęp do miejsc sportu i rekreacji (np. kluby fitness, ścianki wspinaczkowe)	18%	20%	10%	33%
Trasy rowerowe	17%	13%	17%	25%
Ścieżki dla pieszych	16%	13%	16%	23%
Bazary ze świeżymi produktami	15%	14%	13%	18%
Sklepy ze zdrową żywnością	14%	7%	19%	16%
Udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami	14%	14%	13%	15%
Nasłonecznienie mieszkania	13%	12%	15%	10%
Widok z okna	13%	13%	9%	23%
Izolacja akustyczna mieszkania	12%	15%	10%	13%
Bezpieczeństwo okolicy	12%	10%	15%	10%
Drogi dojazdowe	11%	8%	13%	10%
Przestrzeń wspólna, która sprzyja budowaniu relacji sąsiedzkich (ławki, stoliki)	11%	6%	13%	15%

### Jakie aspekty młodzi dorośli braliby pod uwagę, zmieniając miejsce zamieszkania? (3/3)

	Całość młodych			
Osoby mieszkające w sąsiedztwie	10%	7%	10%	15%
Poziom głośności w okolicy	10%	7%	8%	18%
Odległość od centrum	9%	8%	8%	10%
Warunki do spacerów z psem lub kotem	9%	3%	16%	2%
Porządek i zadbanie otoczenia	9%	10%	10%	5%
Możliwość załatwienia bieżących spraw lokalnie (np. zakupy, sprawy urzędowe)	9%	8%	8%	12%
Lokalne usługi (np.: sklepy, szewc, fryzjer, kosmetyczka, krawcowa)	9%	7%	8%	15%
Wygląd okolicznych budynków	7%	8%	6%	7%
Jakość powietrza	6%	7%	6%	3%
Placówki edukacyjne	5%	8%	4%	2%
Miejsca samorozwoju (np. świetlica, warsztaty, zajęcia pozalekcyjne, biblioteka)	5%	8%	2%	8%
Odległość do miejsca pracy	4%	3%	3%	7%
Placówki zdrowotne	3%	2%	5%	2%
Inne	1%	0%	1%	0%

### Czy osoby o różnym poziomie dobrostanu różnią się od siebie pod kątem tego, jakie aspekty brałoby pod uwagę, poszukując nowego miejsca zamieszkania?

Przodownicy szczęścia częściej niż nieszczęśliwi wskazywali:

- porządek i zadbanie otoczenia (17,7 p.p.),
- ogród (16,7 p.p.),
- nasłonecznienie mieszkania (15,1 p.p.),
- obecność terenów zielonych w okolicy (14,2 p.p.),
- izolację akustyczną mieszkania (13,3 p.p.),
- dostęp do punktów usługowych (11,7 p.p.),
- dostęp do rozrywki i kultury (10,1 p.p.),
- dostęp do placówek edukacyjnych (10,9 p.p.),
- odległość do miejsca pracy (10,4 p.p.),
- a także dobrą jakość powietrza (10,3 p.p.).

Nieszczęśliwi natomiast bardziej niż przodownicy szczęścia cenią sobie poziom głośności w okolicy (21,9 p.p.).





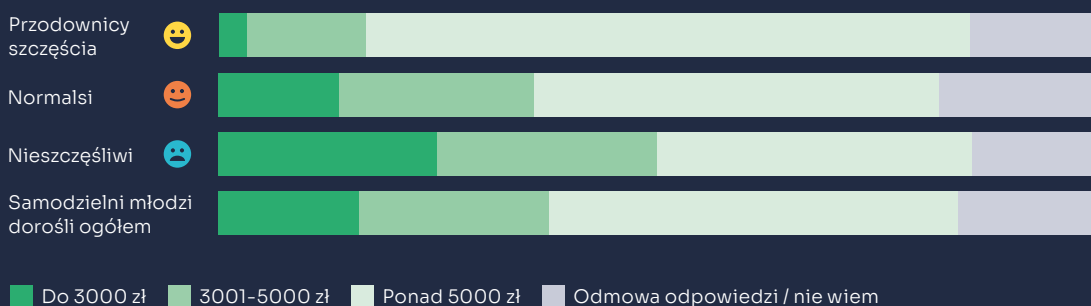
# Pozostałe ważne wyznaczniki dobrostanu

Powszechnie zakłada się, że znaczącym źródłem nieszczęścia ludzi jest brak pieniędzy, podczas gdy głównym czynnikiem budującym szczęśliwość jest bogactwo. Czy zatem jest tak, że młodzi dorośli są nieszczęśliwi, gdyż mają gorszą sytuację finansową niż rodziny z dziećmi i silwersi? Nie jest to aż takie proste.

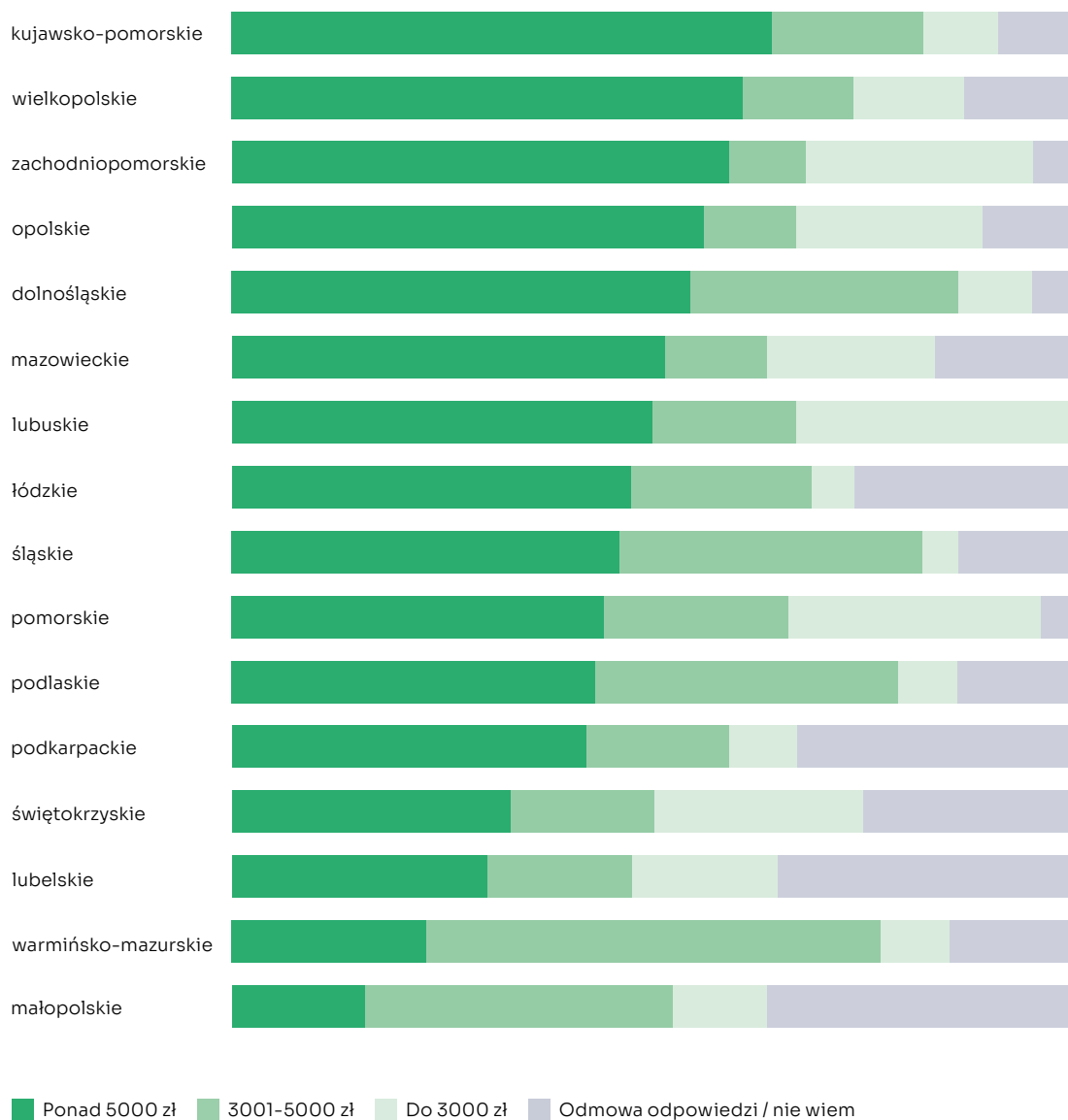
Spośród wszystkich wyróżnionych w badaniu grup **sytuacja finansowa młodych dorosłych jest najlepsza, zarówno na poziomie samooceny, jak i obiektywnych przychodów**. Rodziny z dziećmi i silwersi oceniają swoje finanse gorzej. Dla przypomnienia – najszczęśliwszą grupą są silwersi, choć – jak wynika z badania – ich sytuacja finansowa prezentuje się najmniej korzystnie. Warto przyjrzeć się, jak rozkłada

się dochód w grupie samodzielnych młodych dorosłych w podziale na segmenty wyróżnione ze względu na dobrostan. Na tle normalsów i nieszczęśliwych to przodownicy szczęścia zarabiają najlepiej (68% wobec odpowiednio 50% i 36%). Jeśli chodzi o najniższy poziom zarobków, nieszczęśliwi 8-krotnie częściej niż przodownicy szczęścia zarabiają nie więcej niż 3000 zł (24% nieszczęśliwych wobec 3% przodowników szczęścia).

## Zarobki a poziom dobrostanu



### Deklarowany poziom zarobków młodych dorosłych



## Na jakie aspekty wskazują młodzi dorośli, którzy w chwili obecnej są przodownikami szczęścia?

Sporo inspiracji pojawiło się w wypowiedzi 34-letniego, bezdzietnego, choć żonatego mężczyzny, mieszkającego pod Warszawą:

”

Być szczęśliwym to przede wszystkim nie narzekać i doceniać to, co się ma!

”

Mam 34 lata, mam cenne zdrowie, widzę, słyszę, mogę robić to, co lubię, mam pracę, którą lubię. Mieszkanie, w którym mieszkam, naprawdę nie mam co narzekać.

Respondent zauważa, że nie na wszystko w swoim życiu ma wpływ, ale jest wiele sfer, które może zmieniać:

”

Są rzeczy, których się nie da przeskoczyć, ale można spróbować je obejść, a jak nie, to trzeba się z nimi pogodzić. I się nimi nie zadręczać, wszystko.

Zdaniem respondenta, który wynajmuje obecne mieszkanie, ważnych jest kilka kwestii związanych z mieszkaniem przekładających się później na poczucie szczęścia w miejscu zamieszkania. Należy do nich lokalizacja – z jednej strony dająca wytchnienie od zgiełku miasta, a z drugiej nie na tyle odległa, aby uniemożliwiać lub znacząco utrudniać

uczestnictwo w życiu kulturalnym. Ważne jest także otoczenie mieszkania, które daje możliwości aktywnego spędzania czasu. Ścieżki rowerowe, obiekty sportowe, zieleń wokół – dają wiele możliwości, a co za tym idzie – poczucie, że życie nie idzie na marne. Istotne jest także sąsiedztwo mieszkania, dające poczucie bezpieczeństwa i spokoju.

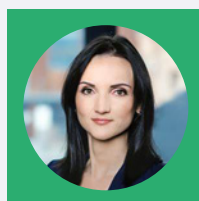
## Jak samodzielni młodzi dorośli mogą syntetyzować szczęście?

Badanie ilościowe i jakościowe zrealizowane w ramach projektu **Szczęśliwy dom** dostarcza wielu inspiracji. Jednostki mogą starać się wybierać takie mieszkania i ich lokalizacje, by **zwiększać szansę** na podniesienie swojego dobrostanu; mogą, nawet w mniej sprzyjających okolicznościach, **starać się** czynić przestrzeń wokół siebie bardziej dla siebie przyjazną, **wywierać na nią wpływ**, nawet drobny, choćby w postaci zmian wystroju, który jednak może mieć istotne znaczenie dla dobrostanu psychicznego jednostki. Samo **podejmowanie działania** i wywieranie w ten sposób wpływu na zewnętrzną rzeczywistość wytwarza w jednostkach **poczucie sprawstwa**. Samotność jest jednym z czynników negatywnie oddziałujących na dobrostan samodzielnych młodych dorosłych. Nie jest jednak tak, że jednostki skazane są na oczekiwanie, aż ktoś wypełni ich samotność bez ich woli i udziału. Mieszkanie wśród ludzi daje możliwość poznania nowych znajomych, rozwinięcia nowych relacji społecznych i **tworzenia wspólnoty**. Mieszkanie i jego okolica mogą stanowić **przestrzeń rozwoju** osobistego i zawodowego, a także służyć rozwojowi pasji i zainteresowań, np. w zakresie sportu czy sztuki.

### Literatura cytowana:

1. CBOS. 2021. Religijność młodych na tle ogółu społeczeństwa. Komunikat z badań nr 144.
2. CBOS. 2022. Korzystanie z internetu w 2022 roku. Komunikat z badań nr 77.
3. Deloitte. 2019. Property index. Overview of European Residential Markets. Dostępne w internecie: <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/de/Documents/real-estate/property-index-2019-2.pdf> [dostęp: 10.08.2023].
4. GUS. 2016. Kształcenie dorosłych 2016. Gdańsk: Główny Urząd Statystyczny, Urząd Statystyczny w Gdańsku.
5. GUS. 2020. Jakość życia i kapitał społeczny w Polsce. Wyniki Badania spójności społecznej 2018. Warszawa: Główny Urząd Statystyczny.
6. GUS. 2022a. Ludność rezydująca – informacja o wynikach Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań 2021.
7. 7GUS. 2022b. Ludność według cech społecznych – wyniki wstępne NSP 2021.
8. GUS. 2022c. Status osób na rynku pracy – wyniki wstępne 2021. Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań.
9. Kaczmarczyk M. 2023. Pokolenie Z na rynku pracy. Postawy, priorytety, oczekiwania.
10. British Council. 2021. Next Generation Polska.
11. Pew Research Center. 2018. The Age Gap in Religion Around the World.
12. ThinkCo. 2020. Budowane na wynajem. Perspektywy rozwoju rynku najmu w Polsce.
13. Zasacka Z., Chymkowski R. 2023. Stan czytelnictwa książek w Polsce w 2022 roku. Warszawa: Biblioteka Narodowa.
14. Behavioral Activation for Depression: A Clinician's Guide, Second Edition. Christopher R. Martell, Sona Dimidjian, and Ruth Herman-Dunn. Guilford Press, 2022 ([https://www.guilford.com/excerpts/martell2\\_ch2.pdf?t=1](https://www.guilford.com/excerpts/martell2_ch2.pdf?t=1))

Masz pytania? Napisz lub zadzwoń.



**Ewa Tęczak**  
PR Lead  
M: +48 664 088 220  
E: [ewa.teczak@olx.pl](mailto:ewa.teczak@olx.pl)  
Grupa OLX Sp. z o.o.  
ul. Plac Konesera 9 (budynek O)  
03-736 Warszawa

## Metodologia Badania Ilościowego

### Metoda

- CAWI
- Ankiety online realizowane na panelu Opinie.pl
- Zdjęcia swoich domów / mieszkań wykonywane przez respondentów.

### Respondenci

- Polacy 18+

### Długość ankiety

- Loi=20 min

### Próba

- Próba główna: N=1145 (reprezentatywna)
- Boost: mieszkańcy miast wojewódzkich, N=100 per województwo
- Łącznie: N=2745

Uwaga: do analiz na ogóle Polaków uwzględniono wyniki z próby głównej oraz z Boosta, a następnie przeważono wagą analityczną

### Termin realizacji

- Marzec-kwiecień 2023

## Wyniki badania prezentujemy według przekrojów poniższych zmiennych społeczno-demograficznych

### Płeć

- Kobiety, n=1495\*
- Mężczyźni, n=1250

### Wykształcenie

- Wyższe, n=1156
- Średnie, n=1037
- Niższe, n=552

### Faza życia

- Młodzi dorośli (do 39 lat, niemieszkający z rodziną), n=522
- Rodziny z dziećmi (do 59 lat, mieszkający z dziećmi lub wnukami), n=967
- Silvers (60 lat i więcej), n=580

### Region

- Północno-Zachodni (lubuskie, wielkopolskie, zachodnio-pomorskie), n=480
- Północno-Wschodni (kujawsko-pomorskie, podlaskie, pomorskie, warmińsko-mazurskie), n=480
- Centralny (łódzkie, mazowieckie), n=427
- Śląski (dolnośląskie, opolskie, śląskie), n=542
- Południowo-Wschodni (lubelskie, małopolskie, podkarpackie, świętokrzyskie), n=671

## Badanie zrealizowane przez IQS.

IQS to polska firma res-techowa (research technology), bazująca na własnych technologiach badawczych, która oferuje bogate portfolio produktów badawczych oraz metod i narzędzi do realizacji badań zarówno jakościowych, jak i ilościowych. IQS posiada własny internetowy panel badawczy Opinie.pl (120 000 aktywnych uczestników), platformę Omniscry by IQS (badania ilościowe do-it-yourself) oraz Real Voice (customizowana platforma CX). Firma angażuje się w tworzenie autorskich raportów i diagnoz (targety i trendy), ostatnie to Kids Power, Świat Młodych, Video Love Story, Game Story, Adults Power.

IQS jest częścią grupy MEDIACAP, która koncentruje się na projektach o wysokim potencjale na rynku mediów, marketingu, e-commerce i technologii.

## Metodologia Badania jakościowego

### Metoda

- 15 IDI (indywidualne wywiady pogłębione) trwające do 2,5 godzin z pracą domową
- O charakterze etnograficznym ETNO IDI
- 4 lokalizacje: Łowicz, Gdynia, Lublin oraz miejscowości pod Warszawą
- **Spotkanie** - Spotkanie trwające ok 2h w domu respondenta
- **Spacer po okolicy** - Jeśli to było możliwe respondent oprowadzał po okolicy pokazując istotne dla jego poczucia szczęścia miejsca
- **Praca domowa** - Respondenci zostali poproszeni o historie rodziny, znajomych o tym jak przeprowadzka może wpłynąć na życie, na poczucie szczęścia

### Cel

Szukaliśmy historii, które pokazują jak ludzie sami szukają swojego szczęścia w miejscu zamieszkania, niezależnie od fizycznych, obiektywnych cech swoich domów / mieszkań.

Co robią, żeby być szczęśliwi? Główne powody dla których ich zdaniem ludzie mogą być szczęśliwi w swoich domach? Czy to można zmienić? Jak mieszkanie, okolica przekłada się na ich ogólny poziom szczęścia, zadowolenia, z relacji intymnej, z pracy, z relacji z dziećmi / przyjaciółmi, sąsiadami? Czy ich zdaniem szczęście to coś, co "spada na człowieka" czy można je sobie wypracować? Jak to robić w praktyce? Jak oni to robią? Jak zmiana przeprowadzki wpłynęła na ich poczucie szczęścia?

## Kryteria rekrutacyjne i liczba wywiadów

		Młodzi dorośli, bez dzieci, do 39 lat	Rodziny, do 59 mieszkający z dziećmi	Silwersi 60+ (dzieci się wyprowadziły)
nie zmienili/ nie planują zmiany mieszkania/ domu w ciągu następnych 3 lat	Wysokie*	1 Etno IDI (własność)	1 Etno IDI (własność)	
	Niskie *	2 Etno IDI (własność/ najem)	1 Etno IDI (własność) 1 IDI Persona B (rodzicie)	1 Etno IDI (własność)
zmienili mieszkanie/ dom w ciągu ostatnich/ następnych 2 lat		3 Etno IDI (własność) 1 IDI persona A (młoda dziewczyna)	3 Etno IDI (własność/ najem) 1 IDI Persona B (rodzicie)	3 Etno IDI (własność/ najem) 1 IDI persona C (wdowa, rozwódka)

\*Samopoczucie w miejscu, w którym mieszkam (5 statementów) + 4 statementy dobrostanowe

Mieszkania (większość) i domy (mniejszość)

