

Szczęśliwy Dom

**Silwersi:
doświadczenie pracy
nad szczęściem**





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.



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



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



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

Silversis: doświadczenie pracy nad szczęściem 2023

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

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

projekt graficzny:
Jacek Mułak

Warszawa,
październik 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 polskim seniorom bliżej do integralności, czy do desperacji?
- 8 Co wiemy o silversach w Polsce na podstawie dostępnych danych?
- 12 Co podnosi dobrostan silversów?
- 14 Dobrostan silversów a ich otoczenie społeczne
- 16 Dobrostan a aktywność i zaangażowanie
- 21 Dobrostan a zadowolenie z miejsca zamieszkania
- 26 Dobrostan a zadowolenie z okolicy
- 38 Zmiana miejsca zamieszkania
- 46 Dobrostan a czynniki demograficzne
- 52 Przypisy
- 53 Metodologia

Czy polskim seniorom bliżej do integralności, czy do desperacji?

Osoby po 60. roku życia stanowią dziś około 12% światowej populacji. W roku 2020 ich liczba przewyższyła liczbę dzieci w wieku 5 lat. Szacuje się, że do 2050 odsetek ludzi po sześćdziesiątce wzrośnie do 22% (WHO, 2023)^[1].

Sytuacja zdrowotna i bytowa seniorów jest zróżnicowana, gdyż uzależniona od wielu czynników, m.in. socjoekonomicznych, związanych ze stylem życia oraz systemem opieki zdrowotnej w danym regionie. Na ich samopoczucie wpływa też **społeczna narracja dotycząca jesieni życia** – czy postrzega się ten okres jako czas dojrzałego i satysfakcjonującego funkcjonowania, czy jako okres desperacji i depresji.

W raporcie badaną grupę określamy mianem „silwersi”. Termin ten pochodzi od angielskiego słowa „silver” oznaczającego srebro, a tu nawiązuje do siwizny. Zmiana semantyki, na jaką się zdecydowaliśmy, nie jest formalnością – wychodzimy z założenia, że język kształtuje obraz świata, czyli sposoby odbioru i przetwarzania informacji, a w konsekwencji emocje i zachowania. „Silwersi” brzmi pozytywnie, może nawet dumnie, sugeruje wartość, która przyjsć może z wiekiem, doświadczeniem i dystansem do życia. Czy jednak zawsze dojrzałość oznacza siłę, równowagę i spełnienie?

Psychologowie od dawna zwracali uwagę na różne możliwe scenariusze przebiegu okresu późnej dojrzałości. Erik Erikson akcentował np. **wpływ czynników**

społecznych na kierunek i kształt rozwoju człowieka. Zgodnie z jego koncepcją rozwój zachodzi w następujących po sobie, ustrukturyzowanych fazach, zależnych od etapów życia. Na każdym etapie człowiek doświadcza kryzysów i staje przed zadaniem – jak sobie z nimi poradzić. Konstrukttywne rozwiązanie buduje siłę i zasoby do lepszego radzenia sobie przy kolejnych wyzwaniach. Ostatni etap rozwoju, którego doświadczają właśnie osoby dojrzałe, to kryzys określany przez Eriksona mianem **integracja versus rozpacz**.

Dla tej fazy kluczowe jest dostrzeżenie sensu w swoich doświadczeniach. Gdy człowiek wie, że pewne etapy jego życia są już zamknięte, i się z tym godzi, pozostaje otwarty na to, co jeszcze może go spotkać. Takie podejście oznacza integrację – daje **poczucie spójności i spokoju, zaufania do siebie i prawdziwej akceptacji siebie**. Integracja nie oznacza samozachwyty czy zaprzeczania własnej przeszłości. Takie strategię prowadzą do negatywnego rozwiązania kryzysu na etapie późnej dojrzałości, czyli desperacji, która **objawiać się może albo depresją, albo kompulsywnym dążeniem do nadrobienia tego, czego nie udało się zrobić wcześniej**.

[1] Ageing and health, 1.10.2022,WHO, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> [dostęp: 8.08.2023].



Jacy są silverси w Polsce? Czy bliżej im do integralności, czy do desperacji? Danych w tym obszarze dostarcza projekt badawczy *Szczęśliwy dom*, zrealizowany wiosną 2023 r. – już po raz trzeci – przez Otodom i Uniwersytet SWPS. Wyniki badań jakościowych i ilościowych, przeprowadzonych w ramach projektu, pozwalają ujrzeć portret osoby w wieku 60+. **Obraz ten jest budujący.** Spośród trzech grup wyróżnionych w badaniach z uwagi na fazę życia (młodych samodzielnych dorosłych, rodzin z dziećmi i silverси) **to właśnie silverси osiągnęli najwyższy poziom dobrostanu. Jest wśród nich aż 30% tzw. przodowników szczęścia, a tylko 16% osób, które czują się nieszczęśliwe.**

Kim są przodownicy szczęścia? To osoby charakteryzujące się wysokim poziomem dobrostanu. Pojęcie to zaczerpnęliśmy z Oksfordzkiego Kwestionariusza Szczęścia, z którego korzystaliśmy, realizując omawiane badanie ilościowe. Z jego pomocą wyodrębniliśmy wśród respondentów trzy grupy w zależności od poziomu odczuwanego szczęścia:



przodowników
szczęścia

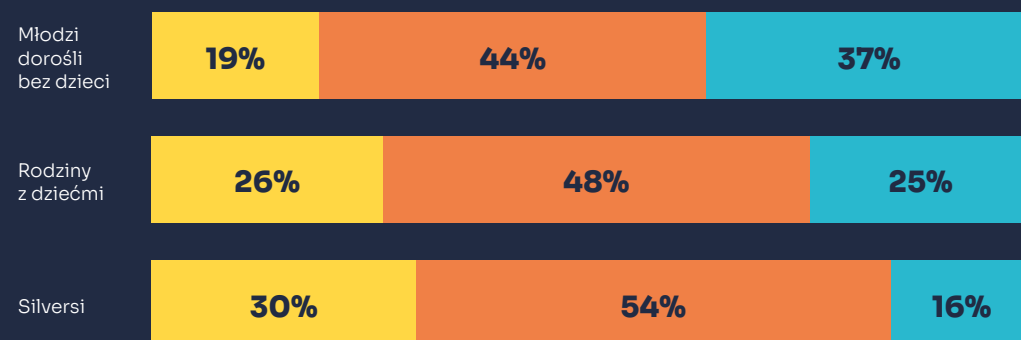


normalisów



nieszczęśliwych

Rozkład poczucia szczęścia w zależności od fazy życia



przodownicy szczęścia



normalisi



nieszczęśliwi

Co wiemy o silversach w Polsce na podstawie dostępnych danych?

Stereotypowo określenie „osoba w wieku dojrzałym” odsyła do wyobrażeń o babciach i dziadkach zajmujących się wnukami, niepracujących zawodowo i doświadczających różnych problemów zdrowotnych. Taka wizja wieku dojrzałego nie jest zgodna z dzisiejszą rzeczywistością. W raporcie *Szczęśliwy dom* analizujemy doświadczenia osób po 60. roku ich życia – przyglądamy się ich dobrostanowi i poczuciu szczęścia. Co o nich wiemy?

W 2021 r. w Polsce osób w wieku 60+ było **9,7 mln, co stanowiło ponad jedną piątą populacji kraju** (GUS 2022). Na tle społeczeństw europejskich to polskie jest ciągle relatywnie młode, ale szybko się starzeje (Eurostat 2020). Jest to zatem **liczna i ciągle rosnąca grupa obywateli**.

W Polsce w 2021 **oczekiwana długość życia** kobiet wynosiła 82,9 lat, a mężczyzn – 77,2 lat (GUS 2023). Widzimy zatem, że okres dojrzały to nierzadko dwie dekady lub więcej, które nie muszą być jednolite ani pod względem biologicznym, ani społecznym, ani psychicznym.

Na życie silversów wpływ ma też kwestia **przynależności pokoleniowej**. W naukach społecznych mówi się, że doświadczenia kształtowane są nie tylko poprzez doświadczenie zmian w życiu

codziennym (np. przejście na emeryturę) czy kondycji psychofizycznej, ale też poprzez doświadczenia z lat wcześniejszych, w tym te będące momentami przełomowymi zarówno w życiu jednostek, jak i generacji. Najmłodsze osoby z interesującej nas tu grupy wiekowej przyszły na świat w roku 1963, a współczesny 80-latek urodził się podczas II wojny światowej.

W badanej przez nas grupie przewagę mają osoby młodsze (w 2021 r. osoby w wieku 60–64 lat[a] odpowiadały za 26,3% populacji osób dojrzałych), jednak obserwowana jest w tym aspekcie tendencja spadkowa (GUS 2022). Osoby urodzone między 1946 a 1963 r. można zaliczyć do tzw. **baby boomers, pokolenia osób urodzonych w ramach powojennego wyżu demograficznego. Starsze roczniki to urodzeni w czasie wojny lub jeszcze w okresie II Rzeczypospolitej.**

Co cechuje polskich baby boomers i nieco starsze kohorty? Jakie doświadczenia pokoleniowe stały się ich udziałem?

Jeśli przyjrzymy się, czym charakteryzowało się życie współczesnych osób dojrzałych w pierwszych latach i dekadach ich życia, zauważymy, że grupy te jako pierwsze w historii Polski miały dostęp do powszechnej edukacji (Szweda-Lewandowska 2014). Wykształcenie choćby na poziomie podstawowym przekłada się pozytywnie na stan zdrowia i ich styl życia, przy czym pokolenie to posiada statystycznie mniej dyplomów uczelni wyższych niż młodsze generacje. W przypadku baby boomers mieliśmy do czynienia z najliczniejszymi rocznikami w historii Polski, co sprawiało, że ich dzieciństwo i wczesna młodość przebiegała w otoczeniu dużej liczby rówieśników. Polscy baby boomers doświadczyli zmiany systemowej końca lat 80. XX w. jako dorosłe osoby, znają i pamiętają rzeczywistość PRL.

Kolejnym istotnym czynnikiem, który odróżnia pokolenia powojennego wyżu i starsze roczniki od tych młodszych, jest skala korzystania z **internetu i mediów społecznościowych**. Mieli oni z nimi kontakt już jako osoby dorosłe, dlatego wielu z nich daleko od statusu cyfrowych tubylców, jak w przypadku młodszych generacji, zwłaszcza generacji Z. Regularnie z internetu korzysta w Polsce nieco ponad połowa (54%) osób w wieku 60–74 lata (GUS 2021, 12).

SilverSI w Polsce są znacznie **bardziej religijni niż młodsze roczniki**. Badanie spójności społecznej z 2018, realizowane przez GUS, pokazuje, że prawie 60% osób w wieku 55 lat i starszych przynajmniej raz w tygodniu uczestniczy w mszach świętych oraz innych spotkaniach religijnych, i że ten odsetek rośnie w kolejnych kohortach wiekowych. Dla porównania, wśród osób 45–55 odsetek ten wynosi 50%, czyli o 10 punktów procentowych mniej (BSS 2020).

Wspomniane wcześniej zróżnicowanie wiekowe wewnątrz tej grupy wiąże się również ze **zróżnicowaniem aktywności zawodowej jej członków i członkiń**. W Polsce wiek emerytalny dla kobiet wynosi 60 lat, dla mężczyzn – 65 lat. Posiadanie ustalonego prawa do emerytury nie oznacza jednak, że osoby dojrzałe nie są aktywne zawodowo. Zgodnie z danymi GUS, w 2021 roku udział osób aktywnych zawodowo w populacji w wieku 60–89 lat wyniósł 15,6% (24,5% wśród mężczyzn, 9,1% wśród kobiet). Aż 98,5% osób z tej grupy wiekowej, które podejmowały aktywność zawodową, posiadało umowę o pracę. W tym samym czasie 70,4% osób w tym przedziale wiekowym, świadczących pracę na podstawie umów cywilnoprawnych, miało ustalone prawo do emerytury (GUS 2022). W 2021 r. niemal 85% osób w wieku od 60 do 89 lat było biernych zawodowo. Z wiekiem aktywność zawodowa się zmniejsza.





Jak mieszkają silwersi?

W 2021 r. prawie 64% osób starszych mieszkało w budynkach wielorodzinnych, pozostałe osoby – w domach jednorodzinnych (przy pominięciu osób przebywających w placówkach zajmujących się pomocą osobom starszym). W tym roku średnie gospodarstwo domowe osoby dojrzałej miało 70,3 mkw. powierzchni, przy czym nieruchomości na wsi były statystycznie większe niż te w mieście (91,4 mkw. wobec 63,5 mkw.). Wciąż wyzwaniem, zwłaszcza z punktu widzenia osób najstarszych, są bariery architektoniczne obecne w budynkach, a uprzykrzające funkcjonowanie osobom doświadczającym ograniczeń związanych ze stanem zdrowia i sprawnością fizyczną – w 2021 wciąż aż 29,3% osób po 60. roku życia zadeklarowało istnienie takich utrudnień w miejscu ich zamieszkania (GUS 2021). Jak pokazują dane opublikowane w raporcie **Budowane na wynajem.**

Perspektywy rozwoju rynku najmu w Polsce, osoby dojrzałe z rzadka są najemcami mieszkań; jedynie 4,2% osób po 59. roku życia najmuje mieszkanie (ThinkCo 2020, 17).

Z kim mieszkają? Jak wyglądają gospodarstwa domowe, w których żyją?

Według danych ze Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań gospodarstwa domowe z jedną osobą w wieku powyżej 65 lat (lub większą liczbą takich osób) stanowiły w 2021 r. 10% wszystkich gospodarstw domowych w Polsce. Wśród gospodarstw jednoosobowych w Polsce aż 45% stanowią te tworzone przez osoby w wieku powyżej 65 lat (NSP 2021). To, że osoby dojrzałe często mieszkają same i samodzielnie prowadzą swoje gospodarstwa, wpływa na ich wybory konsumpcyjne – zarówno w Polsce, jak i w innych krajach zachodnich preferują np. mniejsze opakowania produktów żywnościowych. Taka struktura gospodarstw domowych może być również wyzwaniem dla systemu ochrony zdrowia i pomocy społecznej. Mieszkanie samemu, gdy sprawność fizyczna się pogarsza wraz z wiekiem, powoduje, że często nie można liczyć na szybką pomoc w trudnych sytuacjach. Wzrost liczby jednoosobowych gospodarstw domowych wśród osób dojrzałych interpretowany może być jako konsekwencja przemian rodziny: obecnie znacznie rzadziej niż w przeszłości mamy do czynienia z wielopokoleniowymi gospodarstwami domowymi, w których pod jednym dachem mieszkają wnuki, rodzice i dziadkowie.

Czy są zdrowi i sprawni?

Z wiekiem coraz gorzej postrzegają swoją sprawność fizyczną, przy czym kobiety mają bardziej negatywną ocenę swojej formy niż mężczyźni (GUS 2021). Motywacją do uprawiania sportu jest przede wszystkim pragnienie utrzymania zdrowia lub wskazania lekarskie. Omawiając kwestię zdrowia Polaków, nie sposób nie wspomnieć o wpływie pandemii na zdrowie silwersów. Również śmiertelność w tej grupie była znacznie wyższa niż w całej populacji (8,6 zgonów na 1000 osób wobec wskaźnika 2,4 zgonów na 1000 osób dla całej populacji). Jak jednak pokazują dane GUS z 2021, w drugim roku pandemii wciąż najczęstszymi przyczynami zgonów silwersów były choroby układu krążenia i choroby nowotworowe. Jedną z form profilaktyki chorób jest uprawianie sportu i to właśnie pragnienie utrzymania zdrowia lub wskazania lekarskie są główną motywacją do tego (GUS 2021).

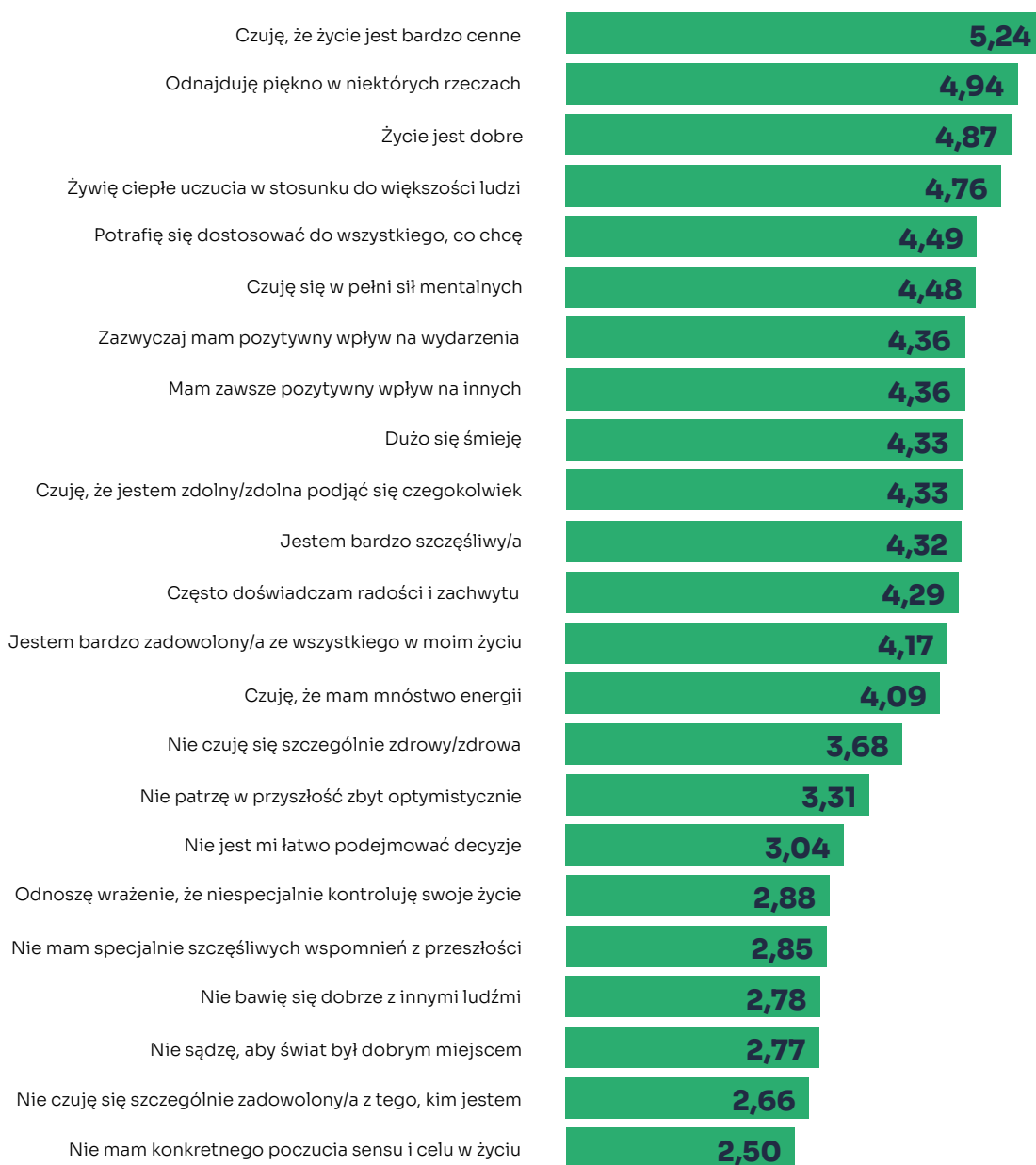
Jak spędzają czas wolny?

Czytają stosunkowo mało, zwłaszcza osoby po 70. roku życia rzadko sięgają po książki, chętniej natomiast słuchają audiobooków. Częściej niż najmłodsze roczniki, czytające najwięcej, sięgają po tzw. literaturę wysokoartystyczną, zwłaszcza współczesną. W 2022 r. przynajmniej jedną książkę przeczytało 28% osób w wieku 60–70 lat, 22% – w wieku powyżej 70 lat (Zasacka, Chymkowski 2023). Osoby starsze stosunkowo rzadko korzystają z formalnych ścieżek edukacji; znacznie bardziej popularną formą dokształcania się są uniwersytety trzeciego wieku. W 2018 r. w Polsce aktywnych było 640 UTW (GUS 2018). UTW mają na celu nie tylko edukację osób 60+, ale również integrację społeczną tej grupy wiekowej. Dane GUS z 2018 dowodzą, że to kobiety znacznie częściej korzystają z oferty UTW (84%), osoby ze średnim wykształceniem (50,5%) oraz osoby młodsze (61–75 lat).



Co podnosi dobrostan silversów?

Jak odczuwają szczęście silwersi?



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

Co podnosi dobrostan?

1.

Pozostawanie w sieci relacji z bliskimi i w sieci relacji społecznych. Silversi to w większości osoby pozostające w związkach formalnych lub nieformalnych, niemieszkające same.

2.

Zaangażowanie w aktywności. Silversi lubią podejmować różne działania w domu, np. zajmować się hobby. Dużą popularnością niezależnie od poziomu dobrostanu cieszy się oglądanie telewizji. Różnią się między sobą zaś w podejściu do aktywności nakierowanych na relacje społeczne, takie jak spotkanie się z rodziną i ze znajomymi czy troskę o siebie – o tym opowiemy w dalszej części raportu.

3.

Stabilność sytuacji mieszkaniowej oraz posiadanie mieszkania lub domu na własność. Powszechna wśród Polaków preferencja wobec własności mieszkania względem najmu ma szczególne znaczenie dla silversów. Posiadanie mieszkania na własność może dawać poczucie bezpieczeństwa, ale także stanowić powód do satysfakcji i dumy z własnych osiągnięć. Silversi deklarują, że są zadowoleni ze swoich mieszkań, czują się w nich dobrze, chętnie do nich wracają, doświadczają w nich pozytywnych uczuć. Silversi, którzy planują przeprowadzkę, są mniej szczęśliwi niż ci, którzy traktują swoje obecne miejsce zamieszkania jako docelowe. Wynikać to może ze stresu związanego ze zmianą i brakiem pewności co do przyszłego miejsca zamieszkania.

4.

Jakość okolicy, w której się mieszka. Silversi chcą mieszkać blisko swojej rodziny; ważna jest dla nich bliskość terenów zielonych, czystość powietrza i brak hałasu. Chcą również czuć się bezpiecznie. Zwracają też uwagę na to, czy w okolicy mogą załatwić codzienne sprawy, np. zakupy.

5.

Czynniki demograficzne takie jak poziom dochodów i poziom wykształcenia. Wyższe wykształcenie i wyższe dochody wiążą się z lepszym samopoczuciem. Wyższe wykształcenie może przekładać się na wyższą pensję, a w konsekwencji – wyższe świadczenia emerytalne. Lepsza sytuacja finansowa pozwala mniej martwić się o możliwość zaspokojenia potrzeb.

Dobrostan silversów a ich otoczenie społeczne

Wyniki badania pokazały, że to, czy osoba dojrzała znajduje się w intymnej relacji, czy nie, koreluje z poczuciem szczęścia.

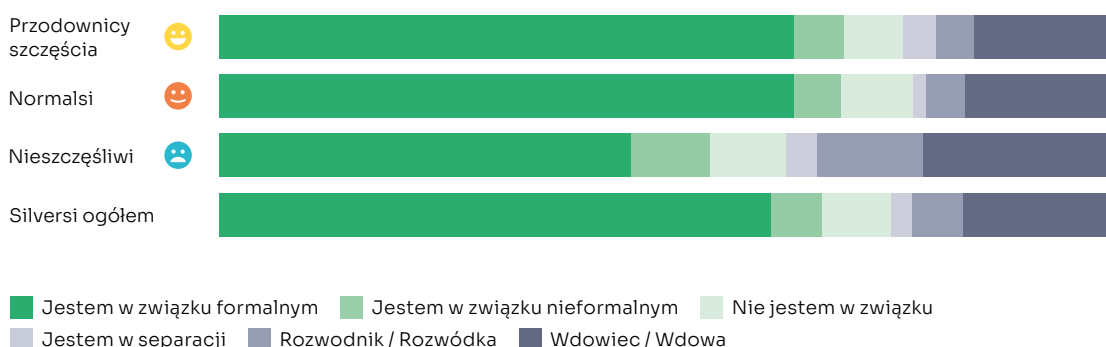
Aż 71%
szczęśliwych silversów ma przy sobie bliską osobę, z którą dzieli życie.

Aż 71% szczęśliwych silversów ma przy sobie bliską osobę, z którą może dzielić codzienne życie. Dla porównania tylko 55% nieszczęśliwych znajduje się w chwili obecnej w relacji intymnej. Warto jednak zwrócić uwagę, że wśród normalsów, czyli osób charakteryzujących się średnim poziomem odczuwanego szczęścia, respondentów pozostających w związku jest praktycznie tyle samo, co u przodowników szczęścia – 70%. Można zatem przyjąć, że relacja intymna jest ważna, by czuć dobrostan, jednak za odczuwanie pełni szczęścia odpowiadają też inne czynniki.

Ponad 36%
nieszczęśliwych ma doświadczenia związane ze stratą partnera (śmierć, rozwód, separacja).

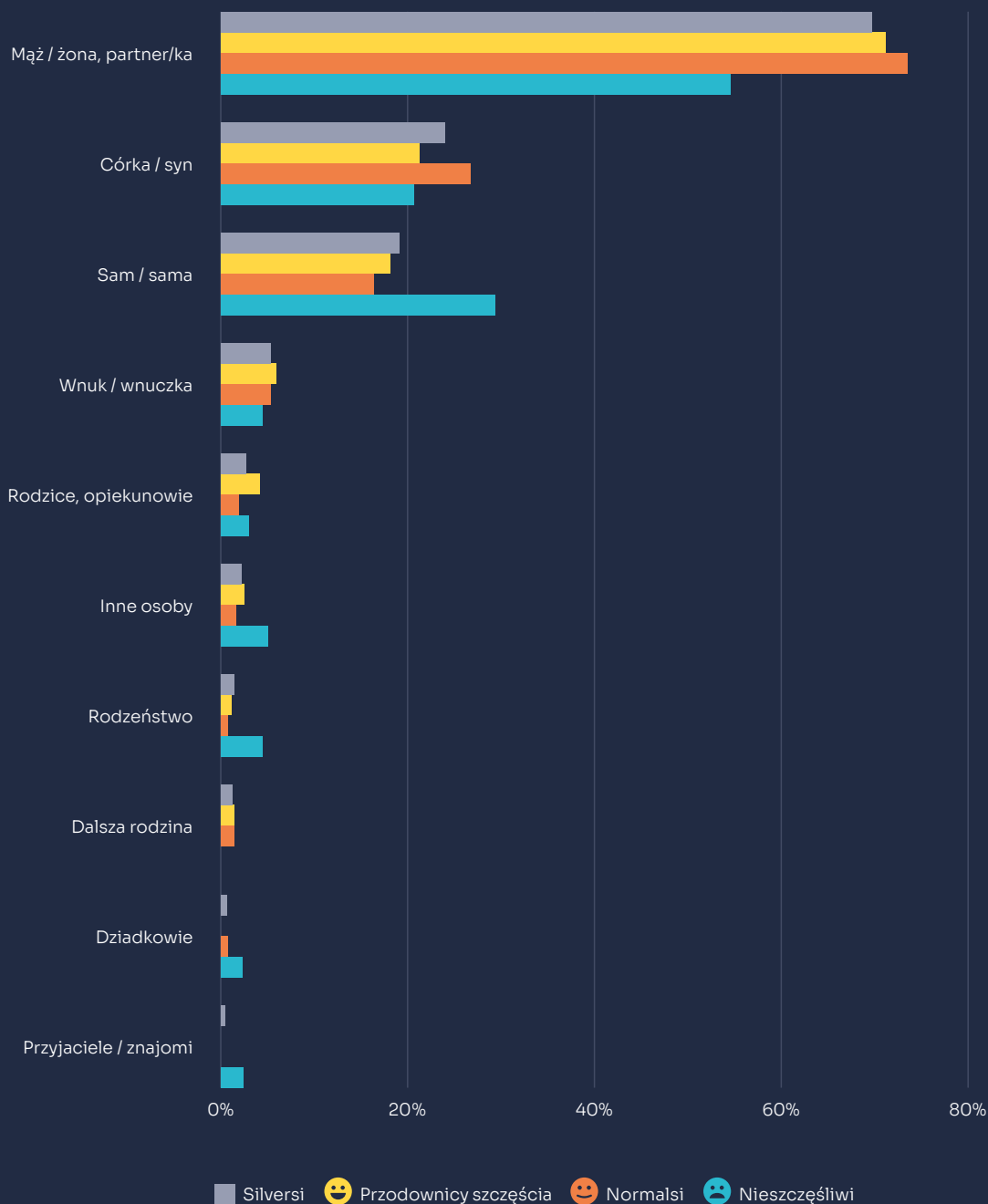
Silwersi w większości (62%) pozostają w sformalizowanych związkach. Najmniej osób w małżeństwie jest wśród nieszczęśliwych (46,3%); pozostawanie w związku (formalnym lub nie) deklaruje 55,1% nieszczęśliwych i 70% wśród normalsów i przodowników szczęścia. Największy udział nieszczęśliwych ma również doświadczenia związane ze stratą: wśród nich jest prawie 12% osób po rozwodzie, 21% wdów/wdowców, a prawie 4% jest w separacji z mężem lub żoną.

Sytuacja osobista silversów



Większość silversów nie mieszka sama; prawie 70% mieszka z formalnym lub nieformalnym partnerem/partnerką, a jedna czwarta – z córką lub synem. Z wnukami mieszka nieco ponad 5%. Niecała jedna piąta mieszka sama. Nieszczęśliwi zdecydowanie częściej mieszkają samotnie (29,4%) niż przodownicy szczęścia (18,1%) czy normalisi (16,4%).

Z kim mieszkają silwersi?






Dobrostan a aktywność i zaangażowanie

Daniel Gilbert, amerykański psycholog zajmujący się problematyką osobowości i dobrostanu, wskazuje na dwa główne źródła poczucia szczęścia. Pierwsze z nich to źródło „naturalne” – ujawnia się, gdy człowiek dostaje coś dobrego od losu, np. spadek po przodkach, o istnieniu których nie miał pojęcia, albo idzie na imprezę i przypadkiem poznaje prezesa firmy, w której od dawna chciał pracować. Drugim źródłem szczęścia są działania własne człowieka. Bycie uważną, świadomą i aktywnie działającą osobą pozwala osiągać cele, czuć satysfakcję, zauważać „okna możliwości”.

W całej badanej populacji silversów najczęściej wskazano odpoczynek (82,6%), czytanie książek i prasy (74,5%), spotkanie się z rodziną (67,5%), oglądanie telewizji (61,6%) oraz słuchanie muzyki (61,6%). Duże różnice zauważamy między silversami przodownikami szczęścia a nieszczęśliwymi w odniesieniu do spotkania się z rodziną (różnica 37,9 p.p.) i ze znajomymi (36,5 p.p.), dbania o swój wygląd (35,2 p.p.), rozmawiania z domownikami (32 p.p.) i opiekowania się roślinami (28,7 p.p.). Aktywności te nakierowane są na podtrzymywanie relacji z innymi ludźmi, na to, co nas otacza, jak rośliny, i wreszcie – na kontakt z samym sobą poprzez dbanie o siebie. Takie aktywności nie przekładają się wprost na konkretną korzyść, nie przynoszą materialnego zysku – i właśnie ich nieinstrumentalny charakter sprawia, że wyraźnie przekładają się na poziom dobrostanu jednostek. Przodownicy szczęścia dużo częściej niż nieszczęśnicy i normalni lubią dbać o swoje mieszkania i domy. Sprzątać lubi 52,4% przodowników szczęścia, 37,7% normalistów i jedynie 20% nieszczęśników. Gotowanie sprawia przyjemność 31,6% nieszczęśliwych, 44,2% normalistów i 55,62% przodowników szczęścia. Również jeśli chodzi o konsumpcję treści kulturowych, przodownicy szczęścia górują nad nieszczęśnikami o prawie 12 p.p. w oglądaniu filmów i aż 19 p.p. przy słuchaniu muzyki i czytaniu książek.




Budowanie poczucia szczęścia poprzez własne działania, zwane syntetyzowaniem szczęścia, wymaga zaangażowania – nie tylko „bycia”, ale też „robienia”. Co zatem robią w swoich domach szczęśliwi silwersi, a co ich odróżnia od tych o obniżonym poczuciu szczęścia?

Co lubi Pan/i robić w swoim codziennym miejscu zamieszkania?

	SilverSi ogółem			
Odpoczywać	78%	64%	78%	85%
Oglądać telewizję	68%	56%	71%	70%
Spotykać się z rodziną	56%	29%	54%	72%
Czytać książki, prasę	55%	51%	47%	72%
Spać	54%	52%	53%	55%
Opiekować się roślinami (przesadzać, podlewać itp.)	50%	32%	49%	62%
Słuchać muzyki	49%	40%	46%	59%
Oglądać filmy	48%	40%	47%	53%
Gotować	47%	29%	45%	60%
Rozmawiać z domownikami	42%	26%	40%	52%
Spotykać się ze znajomymi	39%	19%	37%	51%
Zajmować się moim hobby	33%	24%	29%	45%
Sprzątać	31%	17%	28%	45%
Dbać o swój wygląd	31%	7%	28%	47%

Co lubi Pan/i robić w swoim codziennym miejscu zamieszkania?

c.d.

	Silveri ogółem			
Grać na komputerze / konsoli / telefonie / tablecie	25%	26%	22%	30%
Rozmawiać ze znajomymi, rodziną na czatach, komunikatorach	25%	11%	24%	33%
Wyglądać / patrzeć przez okno	22%	18%	22%	26%
Pracować	19%	10%	17%	27%
Uprawiać seks	17%	10%	12%	29%
Ćwiczyć (gimnastyka, sport "domowy")	16%	7%	14%	25%
Prasować	10%	5%	7%	19%
Bawić się z dzieckiem / dziećmi	9%	3%	10%	11%
Uczyć się	7%	6%	6%	9%
Grać w gry planszowe, karciane	6%	7%	4%	10%
Opiekować się dziećmi	6%	3%	7%	5%
Trudno powiedzieć	2%	7%	2%	0%
Coś innego	1%	2%	1%	1%
Nie ma czynności, które lubię wykonywać w moim mieszkaniu / domu	0%	2%	0%	0%

Bycie aktywnym ma pozytywny wpływ na dobrostan. Co więcej, zaangażowanie osób dojrzałych w różne działania jest naturalnym lekiem przeciwko rozwojowi chorób neurodegeneracyjnych. Dla przykładu: badanie szwedzkie przeprowadzone w 2006 r. na próbie 766 osób w wieku okołoemerytalnym pokazało, że osoby angażujące się w umiarkowanie intensywne działania wiążące się z wysiłkiem w sferze społecznej, aktywności fizycznej i aktywności poznawczej były istotnie mniej podatne na rozwój demencji niż badani, którzy takiego wysiłku nie podejmowali (Karp i in., 2006^[2]). Kluczem do zachowania zdrowia zdaje się więc – wysiłek.

Co i o ile zmniejsza prawdopodobieństwo rozwoju demencji

39% wysiłek fizyczny

wysiłek społeczny
– zaangażowanie w działalność na rzecz drugiego człowieka lub po prostu aktywne życie towarzyskie

32%

wysiłek intelektualny
– uczestnictwo w Uniwersytetach Trzeciego Wieku oraz inne formy dokształcania się

29%

[2] Warto wiedzieć, że w badaniu Karpa i in. kontrolowano inne zmienne, które mogą mieć realny wpływ na rozwój demencji, takie jak wiek, płeć, poziom wykształcenia, wskaźniki medyczne (choroby) czy genotyp apolipoproteiny E (tak zwany Apo E), który znacząco zwiększa ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera. Prezentowane powyżej statystyki wyliczone są w taki sposób, że biorą pod uwagę zmienne ryzyka, co w praktyce oznacza, że nawet jeśli ktoś miał np. gen zwiększający ryzyko wystąpienia choroby neurodegeneracyjnej, wciąż miał duże szanse na utrzymanie zdrowia mózgu, jeśli angażował się w różne formy wymagającej wysiłku aktywności.



Wyniki potwierdzają obserwacje populacji stułatków na japońskiej wyspie Okinawa. Rezultaty wieloletnich badań prowadzonych z tamtejszymi silversami szczegółowo opisywane są m.in. w książce **Ikigai. Japoński sekret długiego i szczęśliwego życia Hectora Garcii i Francesca Mirallea**. Ikigai to japoński przepis na szczęście, w dosłownym tłumaczeniu słowo to oznacza „coś, dla czego warto żyć” lub „powód do życia”. Jak dotychczas ustalono, jest szereg czynników, które najprawdopodobniej przyczyniają się do długowieczności mieszkańców Okinawy. Zdrowo się odżywiają (jedzą dużo różnorodnych warzyw – co najmniej pięć porcji dziennie; stosują zasadę „Hara hachi bun me” – czyli jedzą do momentu wypełnienia żołądka w 80%, dzięki czemu mają niższe BMI niż mieszkańcy Stanów Zjednoczonych w analogicznym wieku^[3]), dużo przebywają na świeżym powietrzu, funkcjonują w sieciach społecznych i co najważniejsze – mają swoje Ikigai, czyli pasję, hobby, ulubione – najczęściej aktywne – formy spędzania czasu.

[3] BMI osób powyżej 60. roku życia na Okinawie waha się między 18 a 22; dla porównania ta sama grupa wiekowa w USA ma BMI 26–27.

A jak syntetyzują swoje szczęście silwersi mieszkający w Polsce?

Odpowiedzi dostarcza badanie jakościowe przeprowadzone w ramach projektu *Szczęśliwy dom*. Jeden z uczestników badania jakościowego, mieszkający w Wołominie pod Warszawą przodownik szczęścia – 69-latek – owdowiał, a w chwili obecnej będący w relacji partnerskiej, niesformalizowanej, żyje aktywnie i podejmuje aktywności sprawiające mu przyjemność. **Zapisał się do lokalnego klubu seniorów, w którym co niedzielę odbywają się potańcówki.** Mężczyzna lubi tańczyć, więc uczęszcza na tańce regularnie i to nie zawsze ze swoją partnerką, która jest raczej domatorką. Oto, co mówi o swoich imprezach tanecznych:

„Bo na razie nie jest źle, człowiek zdrowie ma, to jeszcze może potańczyć. Bo by się człowiek zanudził. A tak **co niedziela jest potańcówka i wesoło jest.** Bo kto by siedział w domu, bo młodzi się bawią, a te stare mają się nie bawić? Wie pani, jak to jest. A wesoło jest, człowiek ma znajomości. A jak już pójde do klubu, no to tam mnie lubią.

Mężczyzna lubi podróżować i mimo swoich skromnych możliwości finansowych korzysta z okazji, aby dokądś wyjechać, np. na wycieczki organizowane przez lokalną parafię kościelną. Dużo czasu **spędza z innymi – rozmawia, żartuje, dużo się śmieje.** Korzysta także z bliskiej obecności lasu i **często wybiera się tam na spacer i wycieczki rowerowe.** W swojej okolicy czuje się bezpiecznie. Jak zauważa:

„Nie można powiedzieć, cisza jest, nie ma tego bałaganu i złodziei czy bandziorów, nie, nie.

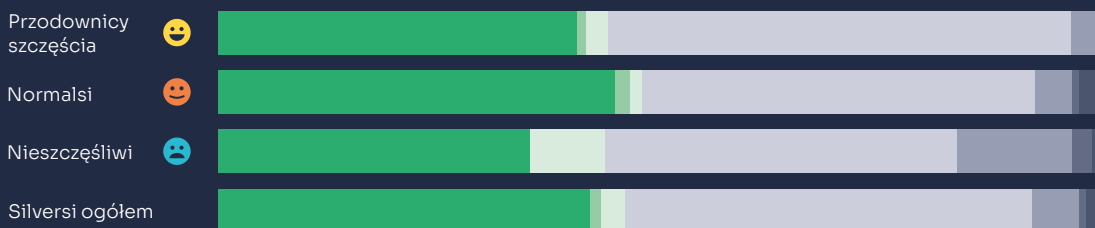
Gdyby ktoś pomyślał, że opisywany w powyższej historii respondent jest w czepku urodzony i nie ma zmartwień, byłby w błędzie. Mężczyzna nie ma zbyt dobrego kontaktu ze swoimi dorosłymi dziećmi i brakuje mu tych relacji. Poza tym martwi się o swoje zdrowie, a w szczególności o to, że pogarszająca się kondycja fizyczna nie pozwoli mu żyć tak, jak tego chce i lubi. Innym zmartwieniem jest dla niego niesatysfakcjonująca sytuacja finansowa. Nie zawsze stać go na wyjazdy organizowane przez parafię. Niemniej – jest szczęśliwy, bardzo chce jak najdłużej żyć i cieszyć się każdym dniem.



Dobrostan a zadowolenie z miejsca zamieszkania

Czynnikiem wiążącym się z wyższym poziomem szczęścia silversów jest posiadanie mieszkania lub domu na własność – te osoby, które mieszkają „u siebie”, są szczęśliwsze niż te, które wynajmują lokum.

Sytuacja mieszkaniowa a poziom dobrostanu



- 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

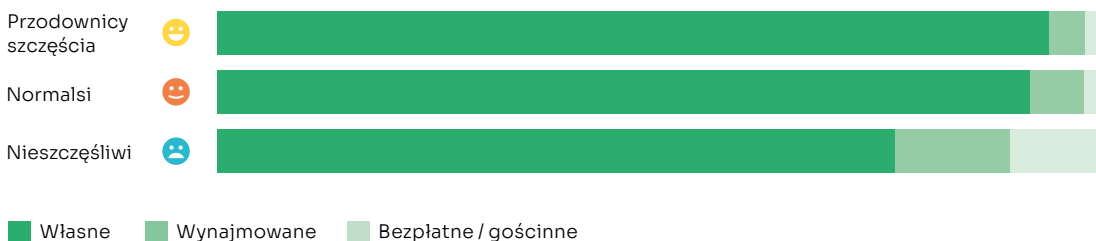
Różnice w udziale silversów będących właścicielami mieszkania/domu (lub ich części), w których mieszkają, między przodownikami szczęścia a nieszczęśliwymi wynosi aż 17,6 p.p., przy czym najszczęśliwszy segment składa się z właścicieli aż w prawie 93%. Wśród nieszczęśliwych silversów mamy o 9 p.p. więcej najemców i najemczyń niż wśród przodowników szczęścia. Fakt posiadania nieruchomości psychologicznie wiąże się z większym poczuciem spokoju i bezpieczeństwa, a także przekonaniem, że mogą zostawić potomnym po sobie coś wartościowego. W badaniu CBOS z 2022,

w odpowiedzi na pytanie, co respondenci chcieliby zmienić w swojej obecnej sytuacji mieszkaniowej, 27% zadeklarowało, że chciałoby mieszkać we własnym domu lub mieszkaniu (najwięcej – 63% – respondentów nie chciało nic zmienić w swojej sytuacji mieszkaniowej). W Polsce dominuje przywiązanie do własności mieszkania (inaczej niż np. w Niemczech czy w Austrii)^[4]. Brak posiadania mieszkania na własność, zwłaszcza w dojrzałym wieku, może zatem być postrzegane jako niespełnienie jednego z warunków dobrego życia.

[4] Mieszkałbym. Czego od domu oczekują Polacy?, ThinkCo, Real Estate Research Lab, Spravia, IKEA, Otodom, s. 5.

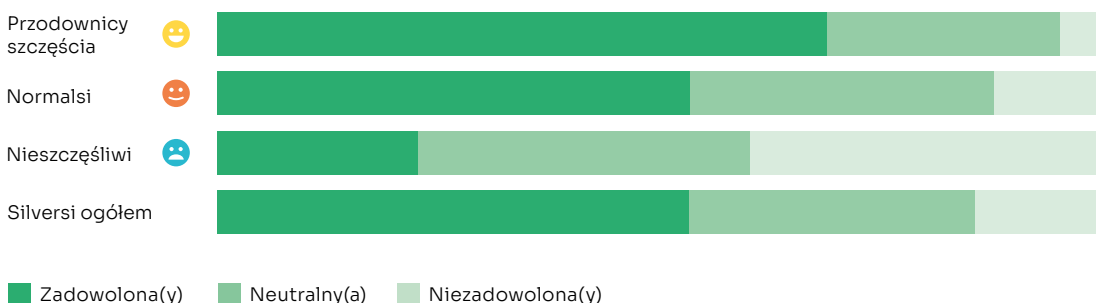
Wśród nieszczęśliwych silversów 13% wynajmuje lokum, a 11% mieszka u kogoś bezpłatnie lub gościnnie – to w sumie aż jedna czwarta tej grupy. Być może osoby z tego segmentu mają niestabilną sytuację osobistą lub rodzinną i ich niski poziom dobrostanu wynika także z tej kwestii, a nie tylko z mieszkania nie u siebie. Idąc za myślą Eriksona i jego koncepcją rozwoju człowieka, kondycja psychiczna tych silversów może wynikać z braku integracji i być obniżona poczuciem, że nie udało im się zorganizować sobie odpowiednich i satysfakcjonujących warunków do życia – w tym przypadku „własnego kąta”, mieszkania lub domu. Niezrealizowanie celów, które były dla nich ważne, boli.

Własność / wynajem miejsca zamieszkania u silversów reprezentujących różny poziom szczęścia



Zadowolenie z miejsca zamieszkania wyraźnie przekłada się na dobrostan silversów. Przodownicy szczęścia są znacznie bardziej zadowoleni ze swojego miejsca zamieszkania niż normalisi, a zwłaszcza niż nieszczęśliwi.

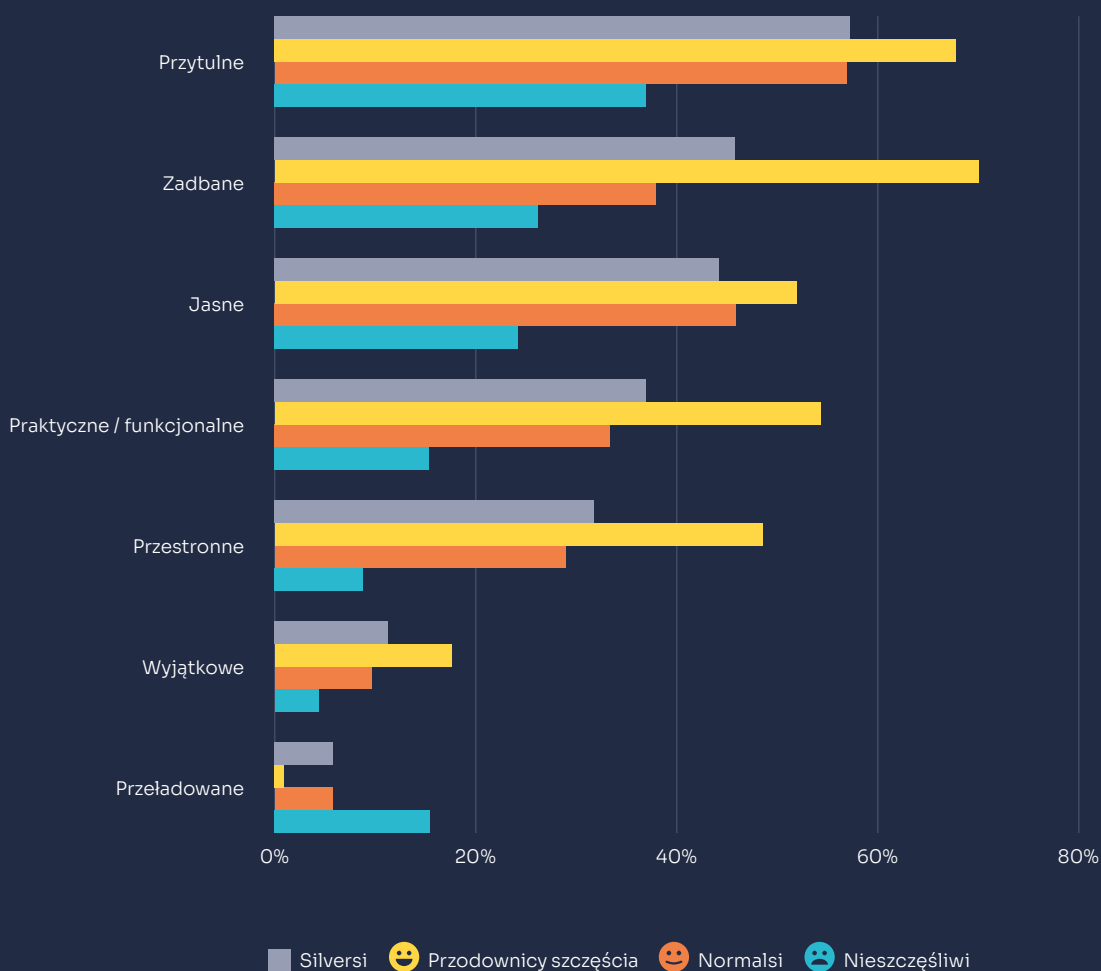
Zadowolenie z miejsca zamieszkania a dobrostan silversów



Skoro silversi o różnym poziomie dobrostanu różnią się od siebie pod kątem stopnia zadowolenia ze swojego mieszkania, czym różnią się ich mieszkania? Przewodnicy szczęścia dużo częściej niż nieszczęśliwi określają swoje mieszkania jako przytulne (różnica o 30,9 p.p.), funkcjonalne (38,8 p.p.), przestronne (39,7 p.p.) i jasne (27,8 p.p.). Przewodnicy szczęścia znacznie częściej niż nieszczęśliwi i normalni postrzegają swoje

mieszkanie jako zadbane, co opisuje nie tylko ich mieszkanie, ale również ich stosunek do niego: mieszkanie jest zadbane, ponieważ ktoś o nie dba, stara się, by jego wyposażenie było w dobrym stanie, a wygląd spełniał oczekiwania jego mieszkańców. Nieszczęśliwi natomiast skarżą się na przeładowanie swojego mieszkania (15,4% nieszczęśliwych wobec 5,7% normalistów i 0,8% przewodników szczęścia).




Jakie jest codzienne miejsce zamieszkania silversów



Niezaspokojone potrzeby silversów dotyczące ich miejsc zamieszkania

Silwersi co do zasady są zadowoleni ze swoich mieszkań: prawie trzy czwarte deklaruje, że niczego im tam nie brakuje. Widzimy jednak, że osoby o najniższym poziomie dobrostanu (nieszczęśliwi) częściej wskazują, iż w ich mieszkaniu czegoś brak.

Czego brakuje silwersom w ich mieszkaniach

	Silwersi ogółem			
Niczego	73%	63%	75%	77%
Przestrzeni/przestronności	7%	7%	7%	7%
Dodatkowych pomieszczeń	6%	5%	5%	8%
Elementów wyposażenia mieszkania/domu	5%	6%	6%	4%
Remontu/odświeżenia/tuningu	3%	4%	4%	2%
Dodatkowych funkcji mieszkania (bezpieczeństwo, intymność)	1%	4%	1%	0%
Lepszej funkcjonalności	1%	4%	1%	0%
Doświetlenia	1%	1%	0%	1%
Lepszej infrastruktury w okolicy	0%	0%	1%	0%

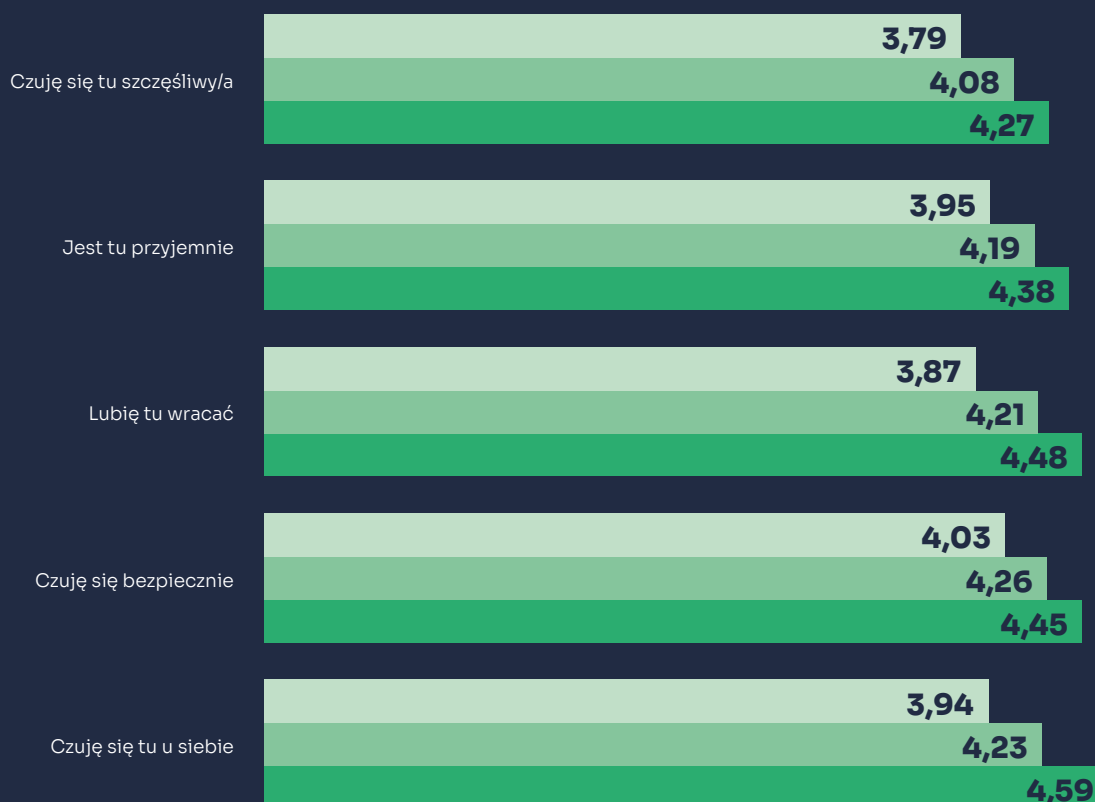
Średni metraż miejsca zamieszkania (mkw.)

Nieco ponad 5% silversów odczuwa potrzebę dodatkowych pomieszczeń w swoim mieszkaniu/domu. Średni metraż mieszkań/domów, jakie zajmują, to 81 mkw.

Młodzi dorośli samodzielni	56
Rodziny z dziećmi	82
Silwersi	81

SilverSI uzyskują średnie wyniki wyższe niż pozostałe segmenty w odniesieniu do wszystkich stwierdzeń mierzących psychologiczną ocenę miejsca zamieszkania. W większym stopniu niż dla pozostałych grup mieszkanie wiąże się dla nich z odczuwaniem szczęścia i doznawaniem przyjemności.

Psychologiczna ocena miejsca zamieszkania w podziale na segmenty wyróżnione ze względu na fazę życia



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

■ Młodzi dorośli samodzielni ■ Rodziny z dziećmi ■ SilverSI

Dobrostan a zadowolenie z okolicy




Czy okolica, w której mieszkają silwersi, się liczy, czy obecność pewnych udogodnień może przekładać się na poziom dobrostanu? Czym charakteryzuje się najbliższa okolica^[5] przodowników szczęścia, normalsów i nieszczęśliwych?



[5] Najbliższa okolica zdefiniowana została jako punkt znajdujący się w budynku, w którym mieszka respondent/ka lub w okolicy do 15 minut spacerem.

Obiekty znajdujące się w okolicy zamieszkania przodowników szczęścia, normalsów i silversów

Dane posortowane są według tych obiektów, w przypadku których odnotowano największą różnicę między przodownikami szczęścia i nieszczęśliwymi.

			
Najbliższa rodzina, przyjaciele	38%	49%	58%
Posterunek policji	32%	33%	40%
Centrum miasta	40%	57%	46%
Centrum handlowe	31%	30%	35%
Obiekty sportowe	45%	50%	48%
Duży sklep typu hipermarket	40%	34%	43%
Mały sklep spożywczy	87%	88%	89%
Paczkomat	71%	71%	73%
Przystanek komunikacji publicznej	78%	79%	80%
Kościół, cerkiew, miejsce kultu religijnego	68%	78%	70%
Przychodnia NFZ	56%	66%	57%
Kino, teatr, sala koncertowa	20%	22%	20%
Urzędy	56%	53%	54%
Drogeria	49%	50%	47%
Szpital	24%	23%	21%
Park, tereny zielone	81%	79%	78%
Restauracja, kawiarnia, knajpka	55%	54%	52%
Miejsce parkingowe, parking	79%	77%	76%
Miejsce pracy	37%	26%	33%

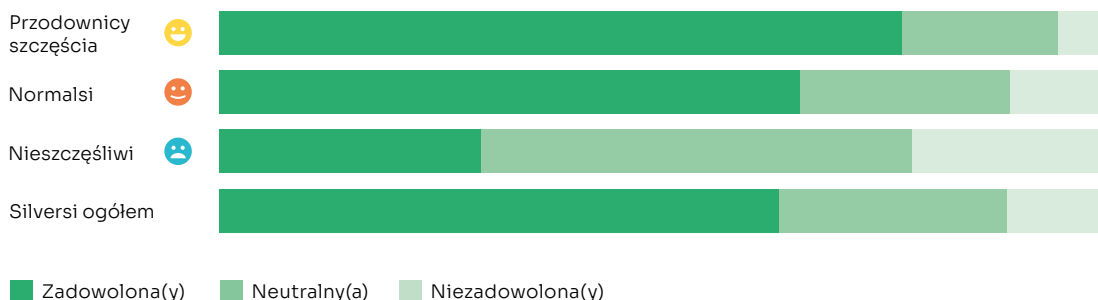


Bliskość zamieszkania rodziny i przyjaciół jest jednym z najbardziej znaczących czynników odróżniających nieszczęśliwych od przodowników szczęścia.

Wynik ten jest spójny z rezultatami prowadzonych badań naukowych dotyczących dobrostanu, w tym tych prowadzonych na grupach osób dojrzałych. Wsparcie społeczne, które dają nam najbliżsi, jest nie do przecenienia – zaliczane jest do tzw. ziaren zdrowego życia w koncepcji neuropsychoterapeuty Johna Ardena (2014). Wiele badań wskazuje, że bliskość i dobre relacje znacząco łagodzą negatywny wpływ stresu na stan zdrowia, zmniejszają odczucia

ból i chronią przed rozwojem zaburzeń po doświadczeniach traumatycznych (Cohen i Wills, 1985, Bailey, Wolfe i Wolfe, 1994, Arden, 2017). Drugim w kolejności zauważalnym czynnikiem różnicującym szczęśliwych i nieszczęśliwych silversów jest obecność posterunku policji w sąsiedztwie. Obecność służb odpowiedzialnych za bezpieczeństwo i utrzymanie porządku społecznego może działać jako czynnik zwiększający komfort spania czy spacerowania po okolicy.

Zadowolenie z okolicy zamieszkania a dobrostan silversów

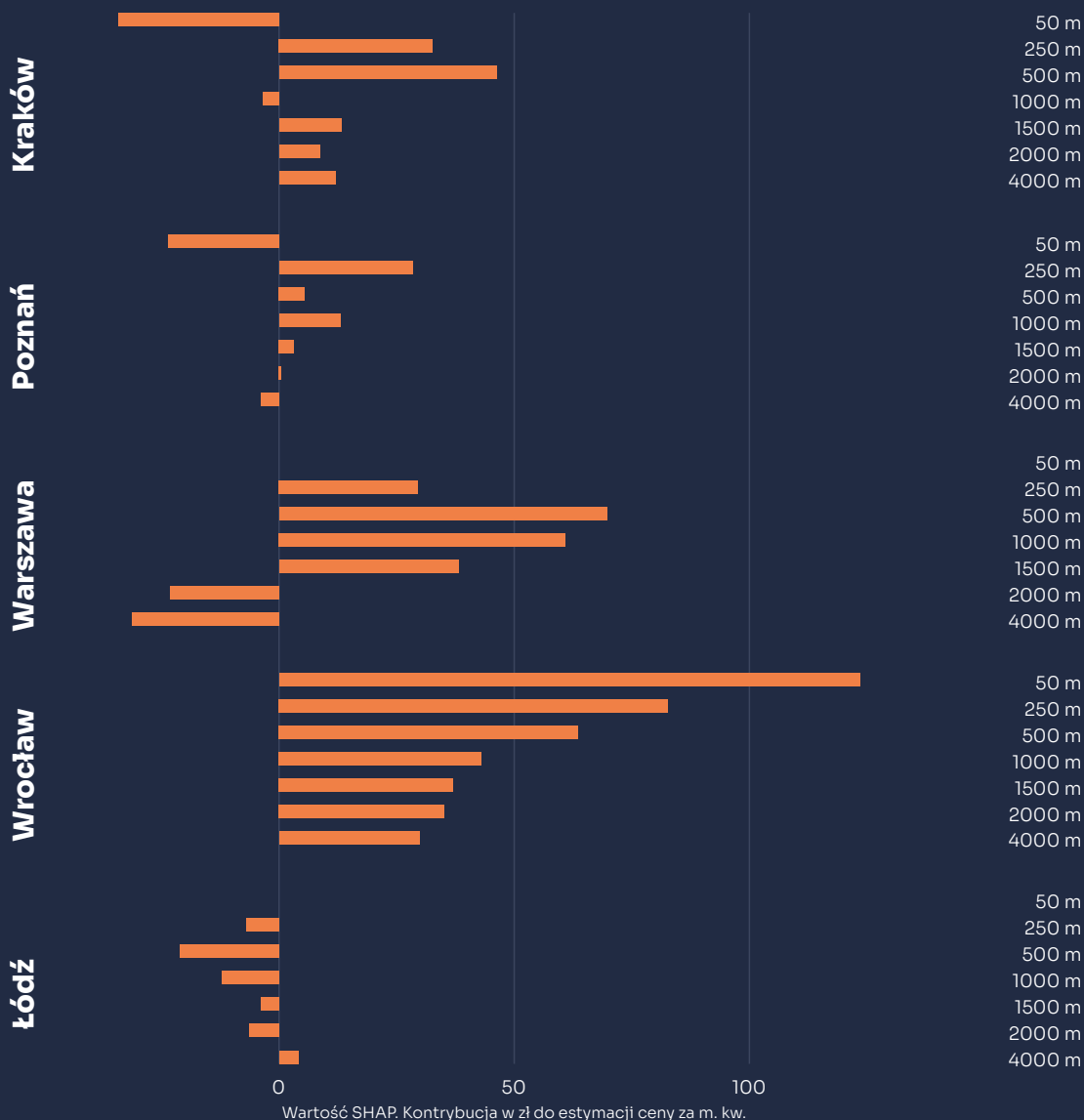


Posterunek policji w okolicy zwiększa wartość nieruchomości

Karolina Klimaszewska
starsza analityczka Otodom

Dość bliska odległość mieszkania od posterunku policji jest związana z wyższą wyceną wartości nieruchomości. Najsilniej widać tę zależność we Wrocławiu, gdzie różnica sięga 150 zł/mkw., w Warszawie jest to około 100 zł/mkw., w Krakowie 80 zł, a w Poznaniu 50 zł/mkw. W Krakowie, Poznaniu i Warszawie zbyt bliska (do 50 m) odległość od posterunku nie oznacza wyższej wyceny, co może być spowodowane lokalizowaniem nowych posterunków w mniej bezpiecznych częściach dzielnicy w celu podniesienia bezpieczeństwa.

Wpływ odległości posterunku policji na kwotę zakupu mieszkania (w zł/mkw.)





Aspektami okolicy, które czynią szczęśliwymi największą część tej grupy, są

46%

obecność terenów zielonych

38,5%




bezpieczeństwo

37,2%

dostępność sklepów

Relacje sąsiedzkie mają wpływ na poczucie szczęścia prawie 29%, natomiast koszty życia – niecałej jednej czwartej. Jak poziom dobrostanu przekłada się na hierarchię tego, co czyni szczęśliwymi silversów w okolicy ich zamieszkania? Dla przodowników szczęścia częściej niż nieszczęśliwych ważne są relacje sąsiedzkie (różnica o 9,7 p.p.), zadbanie i czystość (9 p.p.) oraz infrastruktura dla zwierząt (7 p.p.). Dla poczucia szczęścia nieszczęśliwych większe znaczenie mają dostępność sklepów (9 p.p.) i koszty życia (8,5 p.p.).

Czynniki wpływające pozytywnie na poczucie szczęścia silversów w okolicy miejsca zamieszkania

	Silwersi ogółem			
Ekologia (tereny zielone, hałas, czystość powietrza)	46%	45%	44%	50%
Bezpieczeństwo	39%	40%	35%	44%
Dostępność sklepów	37%	46%	34%	37%
Relacje sąsiedzkie / wspólnota	29%	23%	28%	33%
Komunikacja miejska i dojazd	26%	26%	27%	26%
Dostęp do służby zdrowia	25%	21%	28%	22%
Koszty życia	23%	25%	27%	17%
Zadbanie i czystość	18%	12%	18%	21%
Dostęp do miejsc, gdzie można spędzić czas na uprawianiu sportu	9%	12%	9%	9%
Infrastruktura dla dzieci (szkoły, przedszkola, żłobki, place zabaw)	8%	4%	9%	9%
Infrastruktura dla zwierząt	8%	2%	9%	9%
Dostęp do rozrywki i atrakcji kulturalnych	4%	5%	4%	3%
Żadne aspekty	3%	4%	3%	2%
Inne	2%	2%	2%	3%




Czynniki wpływające pozytywnie na poczucie szczęścia silversów w okolicy miejsca zamieszkania w poszczególnych województwach

	dolnośląskie	kujawsko-pomorskie	lubelskie	lubuskie	łódzkie	małopolskie	mazowieckie
Bezpieczeństwo	39%	34%	39%	17%	46%	30%	40%
Relacje sąsiedzkie / wspólnota	30%	16%	16%	10%	16%	38%	29%
Ekologia (tereny zielone, hałas, czystość powietrza)	51%	45%	72%	57%	40%	51%	41%
Zadbanie i czystość	8%	24%	8%	3%	20%	16%	20%
Komunikacja miejska i dojazd	21%	26%	13%	7%	17%	32%	47%
Dostępność sklepów	43%	34%	40%	52%	37%	37%	39%
Koszty życia	22%	32%	31%	28%	31%	19%	16%
Infrastruktura dla dzieci (szkoły, przedszkola, żłobki, place zabaw)	0%	11%	0%	14%	6%	7%	4%
Infrastruktura dla zwierząt	9%	16%	8%	10%	12%	10%	5%
Dostęp do miejsc, gdzie można spędzić czas na uprawianiu sportu	5%	0%	18%	13%	17%	11%	10%
Dostęp do służby zdrowia	36%	34%	21%	23%	22%	14%	20%
Dostęp do rozrywki i atrakcji kulturalnych	5%	0%	8%	0%	8%	4%	7%
Inne	5%	0%	0%	20%	0%	5%	0%
Żadne aspekty	5%	8%	8%	0%	8%	4%	3%

opolskie	podkarpackie	podlaskie	pomorskie	śląskie	świętokrzyskie	warmińsko-mazurskie	wielkopolskie	zachodniopomorskie
61%	30%	26%	35%	34%	43%	58%	38%	55%
57%	35%	21%	12%	33%	29%	29%	37%	28%
29%	70%	16%	50%	37%	53%	42%	44%	48%
39%	3%	11%	35%	15%	37%	16%	30%	22%
4%	21%	11%	15%	31%	13%	22%	30%	25%
39%	36%	50%	23%	44%	20%	28%	28%	32%
29%	15%	32%	35%	15%	23%	29%	31%	28%
0%	21%	16%	0%	16%	0%	16%	9%	12%
0%	8%	16%	12%	10%	19%	0%	5%	0%
11%	8%	0%	12%	6%	19%	13%	4%	12%
32%	35%	47%	39%	37%	0%	26%	19%	12%
0%	8%	0%	0%	5%	0%	0%	0%	0%
0%	0%	16%	0%	0%	0%	7%	0%	0%
0%	0%	0%	8%	0%	7%	0%	0%	0%



Czynniki wpływające negatywnie na poczucie szczęścia silwersów w okolicy miejsca zamieszkania

	Silwersi ogółem			
Żadne aspekty	33%	17%	32%	44%
Dostęp do rozrywki i atrakcji kulturalnych	29%	24%	31%	29%
Komunikacja miejska i dojazd	26%	21%	28%	24%
Dostęp do służby zdrowia	21%	29%	22%	14%
Koszty życia	20%	26%	22%	14%
Dostępność sklepów	16%	16%	17%	12%
Ekologia (tereny zielone, hałas, czystość powietrza)	12%	20%	11%	9%
Relacje sąsiedzkie / wspólnota	11%	23%	12%	5%
Zadbanie i czystość	10%	17%	9%	9%
Bezpieczeństwo	7%	14%	7%	5%
Infrastruktura dla zwierząt	6%	6%	6%	6%
Dostęp do miejsc, gdzie można spędzić czas na uprawianiu sportu	5%	9%	4%	6%
Infrastruktura dla dzieci (szkoły, przedszkola, żłobki, place zabaw)	4%	8%	4%	4%
Inne	2%	0%	2%	2%

Czynniki wpływające negatywnie na poczucie szczęścia silversów w okolicy miejsca zamieszkania w poszczególnych województwach

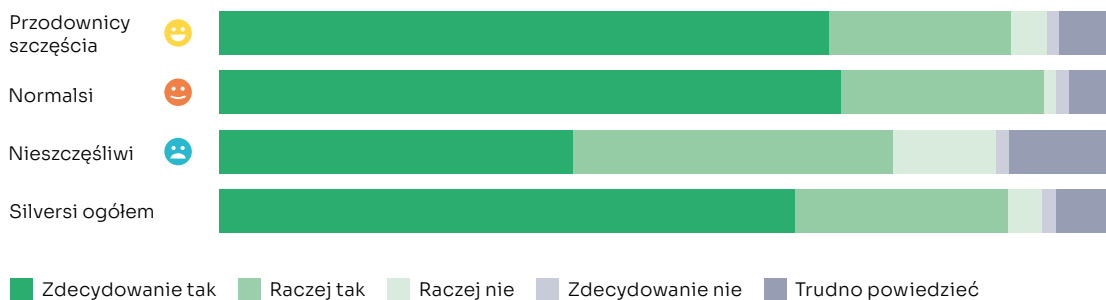
	dolnośląskie	kujawsko-pomorskie	lubelskie	lubuskie	łódzkie	małopolskie	mazowieckie
Bezpieczeństwo	6%	11%	8%	0%	4%	13%	8%
Relacje sąsiedzkie / wspólnota	2%	13%	15%	0%	4%	18%	13%
Ekologia (tereny zielone, hałas, czystość powietrza)	7%	8%	0%	10%	8%	21%	7%
Zadbanie i czystość	16%	16%	3%	17%	6%	4%	9%
Komunikacja miejska i dojazd	33%	30%	15%	43%	33%	33%	12%
Dostępność sklepów	10%	32%	51%	28%	12%	7%	11%
Koszty życia	19%	0%	13%	24%	21%	27%	24%
Infrastruktura dla dzieci (szkoły, przedszkola, żłobki, place zabaw)	9%	8%	0%	10%	2%	0%	4%
Infrastruktura dla zwierząt	3%	8%	13%	0%	10%	4%	6%
Dostęp do miejsc, gdzie można spędzić czas na uprawianiu sportu	6%	0%	8%	0%	14%	5%	5%
Dostęp do służby zdrowia	15%	24%	51%	20%	15%	29%	18%
Dostęp do rozrywki i atrakcji kulturalnych	27%	30%	46%	23%	43%	39%	22%
Inne	5%	0%	0%	0%	0%	2%	2%
Żadne aspekty	40%	37%	21%	28%	35%	21%	38%

opolskie	podkarpackie	podlaskie	pomorskie	śląskie	świętokrzyskie	warmińsko-mazurskie	wielkopolskie	zachodniopomorskie
0%	0%	16%	27%	6%	0%	0%	2%	18%
0%	20%	53%	12%	11%	0%	6%	7%	16%
0%	15%	21%	0%	16%	23%	0%	12%	22%
0%	8%	0%	12%	18%	0%	0%	2%	36%
21%	30%	42%	31%	15%	42%	39%	21%	35%
11%	21%	16%	23%	7%	16%	19%	21%	10%
0%	10%	5%	19%	22%	29%	36%	18%	18%
11%	8%	0%	0%	0%	16%	0%	9%	0%
11%	0%	16%	0%	7%	16%	9%	4%	0%
0%	8%	0%	4%	0%	7%	10%	4%	12%
21%	28%	26%	4%	13%	23%	29%	12%	29%
21%	28%	16%	35%	17%	48%	45%	27%	24%
0%	0%	0%	0%	3%	0%	0%	4%	0%
68%	28%	21%	35%	42%	19%	23%	37%	16%

Zmiana miejsca zamieszkania

Niemal 90% silversów deklaruje, że ich obecne mieszkanie/dom jest dla nich miejscem docelowym – nie planują się z niego wyprowadzać. Jednak nieszczęśliwi są mniej pewni tego, czy pozostaną w swoim miejscu zamieszkania niż normalisi i przodownicy szczęścia: odpowiedzi „raczej nie” i „zdecydowanie nie” wybrało aż 13% wobec 3% normalsów i 5% przodowników szczęścia. Co nam to mówi o relacji między poczuciem, że miejsce zamieszkania jest tym docelowym, a zatem takim, w którym spędzimy być może resztę swojego życia, a poziomem dobrostanu silversów? Nie ma tutaj prostej zależności: nieszczęśliwi faktycznie znacznie częściej niż normalisi i przodownicy szczęścia postrzegają swoje miejsce zamieszkania jako tymczasowe, natomiast to normalisi, a nie przodownicy szczęścia, wskazują swoje obecne mieszkanie jako docelowe.

Czy obecne mieszkanie/obecny dom jest dla Pana/Pani miejscem docelowym?



Zdecydowana większość silversów nie zmieniała swojego miejsca zamieszkania od początku 2022 r. – i nie ma takiego zamiaru. Ponad jedna piąta nieszczęśliwych

planuje przeprowadzkę w ciągu najbliższych dwóch lat, ale wciąż nie wie, gdzie będzie mieszkać, i jeszcze nie szuka nowego miejsca zamieszkania.

Zmiana miejsca zamieszkania a dobrostan



- Tak, zmieniłem / zmieniłam
- Nie, ale przeprowadzę się do końca 2023 roku i wiem, gdzie będę mieszkał / mieszkała
- Nie, ale aktywnie szukam
- Nie, ale myślę o zmianie w ciągu najbliższych 2 lat
- Nie, i nie zamierzam zmieniać
- Żadne z powyższych

Jakie aspekty silverisi braliby pod uwagę, wybierając swoje miejsce zamieszkania?

Przede wszystkim bezpieczeństwo i zdrowie. To ostatnie wyróżnia ich na tle młodszych pokoleń – silverisi znacznie częściej niż samodzielni młodzi dorośli wskazują bliskość placówek ochrony zdrowia jako jeden z czynników, na które zwracaliby uwagę, poszukując nowego lokum (39,1% wśród silverisów wobec 8,6% wśród samodzielnych młodych dorosłych). Wskazywane przez silverisów aspekty ekologiczne, takie jak jakość powietrza, również wiążą się z wymiarem zdrowotnym (choć nie ograniczają się do niego).

Na co częściej zwracają uwagę silverisi o wyższym poziomie dobrostanu, a na co osoby o niższym jego poziomie?

Przewodnicy szczęścia zdecydowanie częściej niż nieszczęśliwi wskazują miejsce parkingowe/garaż (14 p.p.), jakość powietrza (różnica o 11 p.p.), warunki do spacerów z psem lub kotem (11 p.p.), placówki zdrowotne (10 p.p.) i wygląd okolicznych budynków (9 p.p.). Co ciekawe, nieszczęśliwi znacznie częściej niż przewodnicy szczęścia mówią o obecności ścieżek rowerowych (o 10 p.p.). Niezależnie od poziomu dobrostanu dla silverisów istotna jest bliskość terenów zielonych oraz porządek i zadbanie otoczenia.



Dla
39%

silverisów ważna jest bliskość placówek zdrowia.

Tylko
19%

silverisów wskazuje windę jako element brany pod uwagę przy wyborze lokum.

Windy i garaże w cenie?

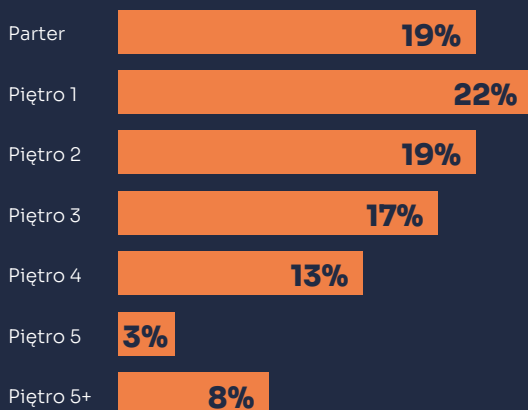
Karolina Klimaszewska

starsza analityczka Otodom

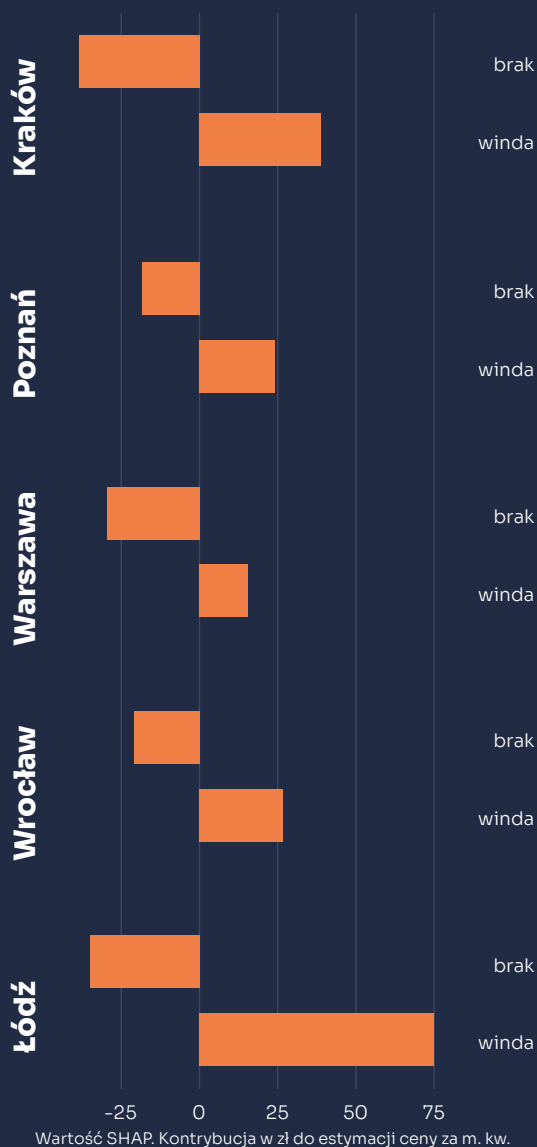
Co piąta oferta mieszkania na sprzedaż na rynku wtórnym ulokowana była na parterze, pierwszym lub drugim piętrze. Kolejne 30% ogłoszeń było zlokalizowanych na 3 lub 4, a pozostałe 10% na 5 i wyższym.

W pięciu największych miastach w Polsce winda w bloku jest związana z wyższą wyceną wartości nieruchomości. W przypadku Łodzi różnica wynosi przeciętnie 110 zł za mkw., w Krakowie około 80 zł, a w Poznaniu, Warszawie i Wrocławiu około 45 zł za mkw. W przypadku 50 metrowego mieszkania przekłada się to odpowiednio na 5,5; 3,9 i około 2,2 tysiąca złotych.

Liczba ofert wg piętra

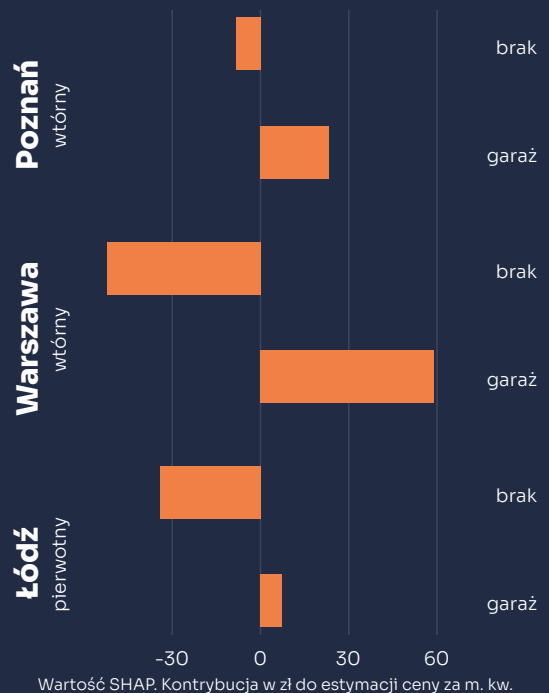


Jak dostępność windy wpływa na cenę mieszkania (w zł/mkw.)






Dostępność garażu ma największe znaczenie w wycenie wartości nieruchomości w Warszawie, gdzie na rynku wtórnym różnica sięga przeciętnie 110 zł, w przypadku Poznania jest to około 30 zł/mkw., a w Łodzi na rynku pierwotnym 40 zł/mkw. W przypadku 50-metrowego mieszkania przekłada się to na kwoty od 1,5 tys. zł do 5,6 tys. zł w stolicy.




Wpływ odległości od garażu na kwotę zakupu mieszkania (w zł/mkw.)






Aspekty brane pod uwagę przy poszukiwaniu nowego miejsca zamieszkania (1/3)

	Silwersi ogółem			
Tereny zielone (skwery, parki, lasy)	51%	52%	50%	52%
Bezpieczeństwo okolicy	51%	49%	47%	58%
Jakość powietrza	54%	46%	54%	57%
Porządek i zadbanie otoczenia	38%	40%	36%	39%
Poziom głośności w okolicy	36%	37%	34%	38%
Balkon	36%	36%	34%	38%
Ogród	35%	32%	33%	39%
Nasłonecznienie mieszkania	44%	32%	43%	53%
Drogi dojazdowe	31%	32%	30%	33%
Skomunikowanie transportem publicznym (pociągi, autobusy, tramwaje)	25%	31%	23%	24%
Placówki zdrowotne	39%	31%	40%	42%
Widok z okna	33%	31%	35%	32%
Osoby mieszkające w sąsiedztwie	29%	29%	26%	35%
Możliwość załatwienia bieżących spraw lokalnie (np. zakupy, sprawy urzędowe)	31%	27%	31%	32%

Aspekty brane pod uwagę przy poszukiwaniu nowego miejsca zamieszkania (2/3)

	SilverSi ogółem			
Odległość od centrum	30%	23%	33%	30%
Miejsce parkingowe/garaż	33%	22%	35%	37%
Izolacja akustyczna	16%	22%	16%	12%
Rodzaj zabudowy	20%	19%	20%	22%
Winda	15%	19%	14%	15%
Komórka lokatorska/piwnica	14%	18%	13%	13%
Trasy rowerowe	12%	17%	13%	7%
Ekologiczne rozwiązania (np. panele słoneczne, pompa ciepła)	11%	16%	9%	10%
Odległość od miejsca pracy	12%	15%	12%	12%
Udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami	9%	15%	9%	5%
Lokalne usługi (np. sklepy, szewc, fryzjer, kosmetyczka, krawcowa)	24%	15%	27%	22%
Taras	18%	13%	17%	21%
Warunki do spacerów z psem lub kotem	18%	13%	16%	23%
Ochrona budynku (monitoring, osiedle grodzone, ochrona)	8%	9%	9%	7%

Aspekty brane pod uwagę przy poszukiwaniu nowego miejsca zamieszkania (3/3)

	Silwersi ogółem			
Bazary ze świeżymi produktami	14%	9%	16%	11%
Klimatyzacja	8%	8%	7%	8%
Ścieżki dla pieszych	12%	7%	14%	10%
Place zabaw	5%	6%	6%	2%
Nowoczesne technologie (smart home)	3%	4%	3%	2%
Wygląd okolicznych budynków	10%	4%	11%	13%
Przestrzeń wspólna, która sprzyja budowaniu relacji sąsiedzkich (ławki, stoliki)	6%	4%	8%	5%
Pomieszczenie użytkowe (schowek)	9%	3%	11%	7%
Dostęp do rozrywki i kultury (restauracje, bary, kina, teatry)	7%	2%	8%	10%
Sklepy ze zdrową żywnością	3%	2%	4%	4%
Inne	1%	2%	0%	2%
Dostęp do miejsc sportu i rekreacji (np. kluby fitness, ścianki wspinaczkowe)	3%	0%	2%	5%
Placówki edukacyjne	5%	0%	7%	5%
Miejsca samorozwoju (np. świetlica, warsztaty, zajęcia pozalekcyjne, biblioteka)	3%	0%	4%	4%



Dobrostan a czynniki demograficzne

Gdy myślimy o źródłach szczęścia, do głowy na ogół przychodzą nam kwestie finansowe. Czy rzeczywiście pieniądze dają szczęście? Wielokrotnie w tej sprawie głos zabierał wybitny autorytet w dziedzinie psychologii szczęścia Mihály Csíkszentmihályi (1992, 2022). Csíkszentmihályi poświęcił całe życie na zbadanie, czym jest szczęście i jakie są jego wyznaczniki. Sam – Węgier urodzony w Chorwacji w 1934 r. – jako małe dziecko przeżył II wojnę światową. Doświadczył wówczas cierpienia, głodu i biedy. Jako nastolatek, a potem młody dorosły, postawił sobie za cel odkryć, co sprawia, że warto żyć. Wyemigrował do Stanów Zjednoczonych, gdzie ukończył psychologię i rozpoczął – trwające kolejne dziesięciolecia – badania nad szczęściem.

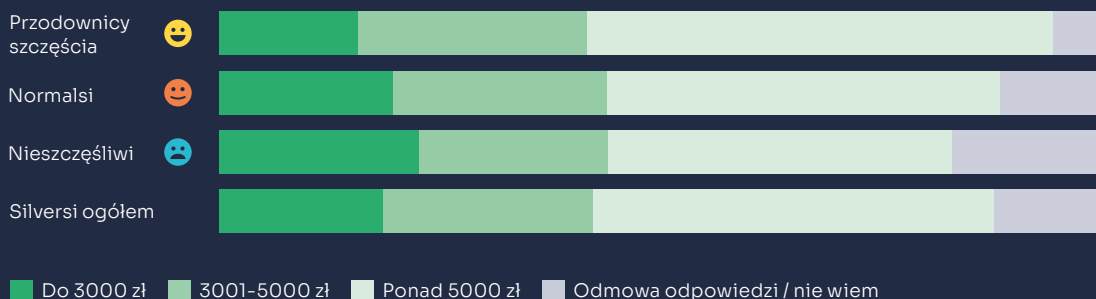
Badania prowadzone przez Csíkszentmihályiego oraz dużo świeższe – innych badaczy (np. Oishi, Cha, Komiyac i Ono, 2022) – pokazują złożone zależności pomiędzy dochodami a poczuciem szczęścia. **Odnotowuje się np. dodatnią, umiarkowaną korelację między dochodami a poczuciem szczęścia** – wydaje się to intuicyjne i uzasadnione, a korelacja jest szczególnie wyraźna w przypadku regionów czy państw, w których występują znaczące nierówności społeczne w obszarze dochodów (Oishi, Cha, Komiyac i Ono, 2022). Obserwuje się też, że w grupach, które znajdowały się poniżej poziomu dochodów umożliwiającego w danym regionie świata godne życie, zmiana na lepsze – czyli wzrost zarobków – zwiększa poczucia szczęścia. Jednakże **liniaryny wzrost dochodów nie wiąże się z takim samym przyrostem poczucia szczęścia.**

Jak przedstawia się sytuacja finansowa silversów?

Przodownicy szczęścia, podobnie jak w przypadku samodzielnych młodych dorosłych i rodzin z dziećmi, również wśród silversów znajdują się w najlepszej sytuacji finansowej. 52% z nich uzyskuje dochody ponad 5000 zł, około jedna czwarta między 3001 a 5000 zł, a jedynie 16% ma mniej niż 3000 zł. Finanse normalsów jako grupy prezentują się nieco mniej pozytywnie – 44% dysponuje dochodem wyższym niż 5000 zł, prawie jedna czwarta dochodem między 3001 a 5000 zł, a 22% – dochodem do 3000 zł. W najgorszym położeniu znajdują się tutaj nieszczęśliwi. W tej grupie mamy najwyższy odsetek osób z najniższymi dochodami (22%) i najniższy z dochodami najwyższymi (39%).



Dochody silversów a ich dobrostan



Większość – 55% – badanych silversów wskazała, że starcza im pieniędzy na co dzień, choć na większe wydatki nie mogą sobie pozwolić. Jedna czwarta respondentów twierdzi, że są nawet w stanie odłożyć pieniądze. Na najpilniejsze potrzeby nie ma środków 3% silversów, a 13% musi sobie odmawiać wielu rzeczy, aby starczyło pieniędzy na rzeczy konieczne. Tylko 1% silversów ocenia siebie jako osoby zamożne.

Najwięcej silversów zarabia ponad 5000 zł, co plasuje ich najwyżej wśród segmentów wyróżnionych ze względu na fazę życia. Im wyższy poziom zarobków wśród silversów, tym wyższy poziom dobrostanu w tej grupie.

Poziom dochodów niekoniecznie musi przekładać się na to, w jaki sposób silversi oceniają swoją sytuację finansową. **Wśród nieszczęśliwych silversów aż 65% ocenia swoją sytuację finansową pozytywnie**, a tylko 35% negatywnie. Można być zatem – przynajmniej częściowo – zadowolonym z kwestii materialnych, ale wciąż nie czuć się osobą szczęśliwą. Wśród tych silversów, których zaliczamy do grupy przodowników szczęścia, aż 92% faktycznie ocenia pozytywnie finanse. Nawet w trudnych warunkach niektóre osoby potrafią cieszyć się z tego, co mają, i pozostać szczęśliwe.

55%

badanych silversów twierdzi, że starcza im pieniędzy na codzienne wydatki

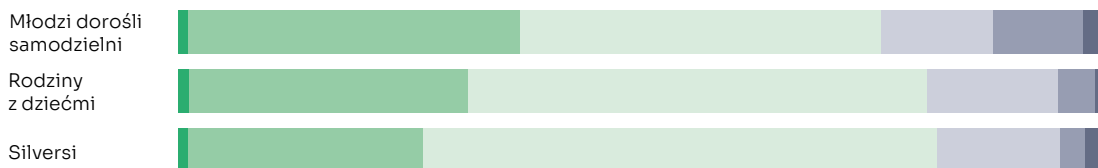
13%

silversów musi sobie odmawiać wielu rzeczy ze względów finansowych

66%

nieszczęśliwych silversów ocenia swoją sytuację finansową pozytywnie

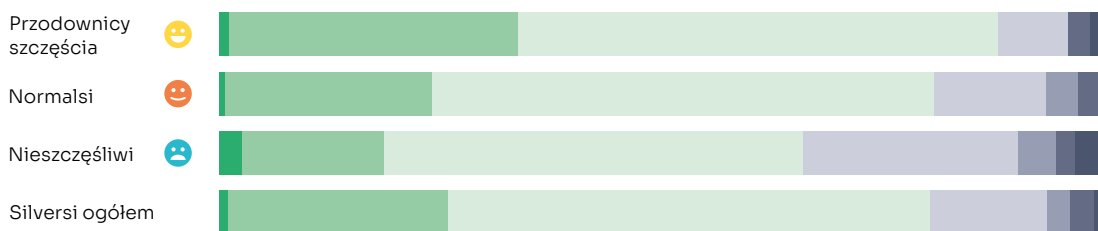
Samoocena sytuacji finansowej w poszczególnych segmentach badanych



- Jestem zamożny/zamożna, nie muszę oszczędzać nawet na większe wydatki
- Pieniądzy starcza na wszystkie wydatki, a część mogę odłożyć
- Na co dzień pieniądze starcza, ale nie stać mnie na większe wydatki
- Muszę odmawiać sobie wielu rzeczy, aby pieniędzy starczyło na życie
- Pieniądzy nie starcza nawet na najpilniejsze potrzeby
- Nie wiem, trudno powiedzieć

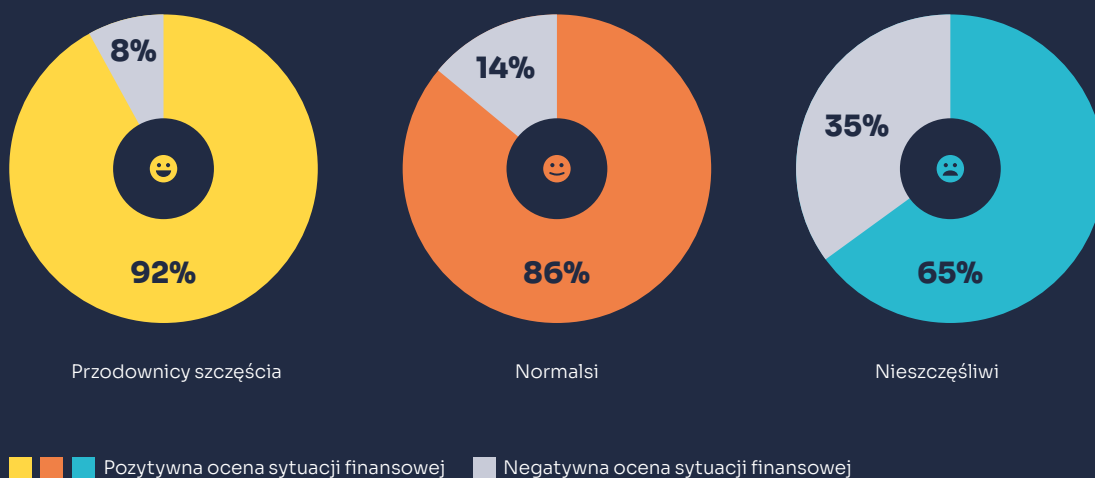
Silwersi są najmniej uprzywilejowaną finansowo grupą respondentów. Ten wynik, sam w sobie, nie dziwi – większości są już na emeryturze lub rencie i nie mają wysokich bieżących dochodów.

Dochody silwersów a ich możliwości finansowe



- Jestem zamożny/zamożna, nie muszę oszczędzać nawet na większe wydatki
- Pieniądzy starcza na wszystkie wydatki, a część mogę odłożyć
- Na co dzień pieniądze starcza, ale nie stać mnie na większe wydatki
- Muszę odmawiać sobie wielu rzeczy, aby pieniędzy starczyło na życie
- Pieniądzy nie starcza nawet na najpilniejsze potrzeby
- Nie wiem, trudno powiedzieć
- Odmowa odpowiedzi

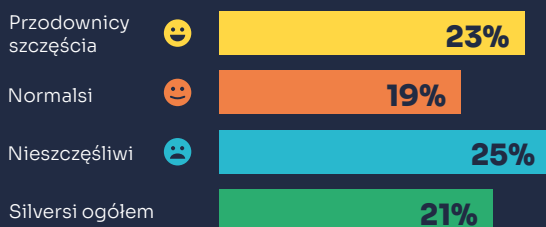
Samoocena sytuacji finansowej u silversów o różnym poziomie szczęścia



Warto zauważyć ciekawy wynik w grupie normalsów – aż 86% z nich ocenia swoją sytuację materialną pozytywnie, a mimo to ich samopoczucie jest przeciętne. „Przeciętnie”, oczywiście, nie oznacza „źle”, niemniej wynik ten potwierdza argumentację, że to nie finanse per se wyznaczają dobrostan.

Czy aktywność zawodowa jest czynnikiem istotnie wyznaczającym poziom odczuwanego szczęścia u silversów? Dane wskazują, że nie. Podobny odsetek tych silversów, którzy są bardzo szczęśliwi, jak i tych, którzy są nieszczęśliwi, pracuje zawodowo – na stałe lub dorywczo. Biorąc pod uwagę całość populacji silversów, blisko jedna czwarta z nich pozostaje w chwili obecnej aktywna zawodowo.

Odsetek silversów pracujących na stałe lub dorywczo



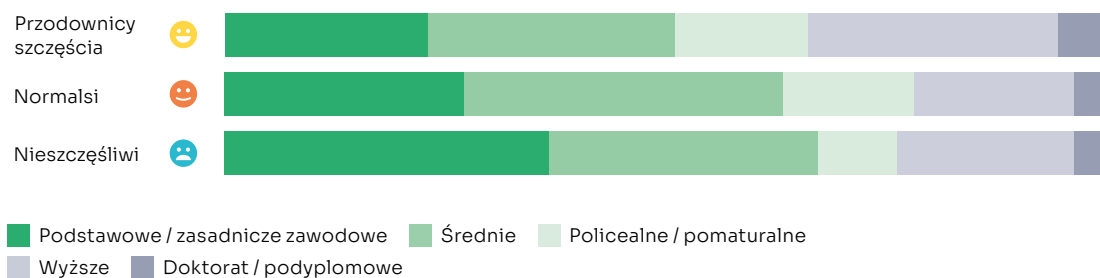
Przodownicy szczęścia są lepiej wykształceni

Wyniki badania *Szczęśliwy dom* wyraźnie pokazują, że wśród przodowników szczęścia jest istotnie więcej osób lepiej wykształconych niż w grupie nieszczęśliwych.

34% osób bardzo szczęśliwych ma wykształcenie wyższe (w tym 6% ma ukończone studia podyplomowe lub doktorat). Dla porównania takie wykształcenie posiada tylko 24% osób nieszczęśliwych. **Lepsze wykształcenie zdaje się różnicować także przodowników szczęścia od normalsów.** Jest to wynik bardzo ważny, bo może wskazywać na specyficzną i ponadprzeciętną rolę edukowania się w procesie budowania osobistego szczęścia, a także na dostęp do określonych zasobów, takich jak prestiż społeczny, które zapewnia wykształcenie. Rezultat ten koresponduje – podobnie jak wcześniejszy dotyczący wsparcia

społecznego – z modelem ziaren zdrowego życia Johna Ardena. Ten amerykański psychoneuroterapeuta stworzył model SEEDS, który zakłada istnienie 5 fundamentalnych obszarów kluczowych z punktu widzenia długiego, zdrowego życia. Akronim SEEDS reprezentuje właśnie te obszary: S-social support czyli relacje społeczne, E-exercise czyli ćwiczenia fizyczne, E-education, czyli ciągłe dokształcanie się, D-diet, czyli odżywianie oraz S-sleep, czyli sen. Zatem ciągły rozwój intelektualny, uczenie się nowych rzeczy, otwartość na wiedzę mogą przyczynić się do lepszego funkcjonowania, zdrowia i dłuższego życia silwersów.

Wykształcenie silwersów a poziom ich szczęścia

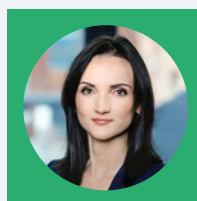




Literatura cytowana:

1. CBOS. 2022. Jak Polacy chcieliby mieszkać? Komunikat z badań. Warszawa: CBOS.
2. Cohen S. & Wills T.A. 1985. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
3. Csikszentmihalyi M., Rathunde K. The measurement of flow in everyday life: toward a theory of emergent motivation. *Nebraska Symposium On Motivation*. Nebraska Symposium On Motivation. 40: 57–97.
4. Eurostat. 2020. Ageing Europe – statistics on population developments. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Ageing_Europe_-_statistics_on_population_developments#Older_people_.E2.80.94_where_do_they_come_from.3F (dostęp: 9.08.2023).
5. GUS. 2018. Uniwersytety trzeciego wieku w Polsce w 2018 r.
6. GUS. 2020. Jakość życia i kapitał społeczny w Polsce. Wyniki Badania spójności społecznej 2018. Warszawa: Główny Urząd Statystyczny.
7. GUS. 2021. Sytuacja osób starszych w Polsce w 2021 r. Warszawa, Białystok: Główny Urząd Statystyczny, Urząd Statystyczny w Białymstoku.
8. Karp A., Paillard-Borg S., Wang H.-X., Silverstein M., Winblad B. & Fratiglioni L. 2006. Mental, physical and social components in leisure activities equally contribute to decrease dementia risk. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders*. 21: 65–73.
9. Mieszkałbym. Czego od domu oczekują Polacy? ThinkCo, Real Estate Research Lab, Spravia, IKEA, Otodom, s. 5.
10. Narodowy Test Zdrowia Polaków. 2023. Medonet, Uniwersytet Jagielloński, Nationale Nederlanden.
11. Szweda-Lewandowska, Zofia. 2014. Pokolenie powojennego wyżu demograficznego i echa wyżu demograficznego („baby boomers” i pokolenie Y) – perspektywa starości. „Polityka Społeczna”, 5–6, 18–20.
12. ThinkCo. 2020. Budowane na wynajem. Perspektywy rozwoju rynku najmu w Polsce.
13. Zasacka, Zofia, Roman Chymkowski. 2023. Stan czytelnictwa książek w Polsce w 2022 roku. Warszawa: Biblioteka Narodowa.

Masz pytania? Napisz lub zadzwoń.



Ewa Tęczak

PR Lead

M: +48 664 088 220

E: 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 je 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 Omniscure 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** - respondent oprowadzał po okolicy pokazując istotne dla jego poczucia szczęścia miejsca.

- **Praca domowa** - Respondenci zostali poproszeni o historię 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 przekładają 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 przeprowadzka wpłynęła na ich poczucie szczęścia?

Kryteria rekrutacyjne i liczba wywiadów

		Młodzi dorośli, bez dzieci, do 39 lat	Rodziny, do 59 mieszkający z dziećmi	Silvers 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)

