



Raport GoodHome

Czerwiec 2019 r.

Kingfisher



castorama

SCREWFIX



Happiness Research
Institute

GoodHome
castorama

„Nasz dom to my. To miejsce,
w którym możemy być w pełni
sobą, gdzie regenerujemy siły
i nie musimy nic udawać.”

Lindsay Graham

Psycholog, badaczka i dyrektor działu psychologii przestrzeni
Ośrodek Środowiska Architektonicznego (Center for the Built
Environment) na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley

Publikacja jest podsumowaniem Raportu GoodHome.

Pełna wersja raportu dostępna jest pod adresem:
www.castorama.pl/GoodHome

Wersja angielska: www.kingfisher.com/TheGoodHomeReport

Raport przygotowano na zlecenie Kingfisher plc – międzynarodowej
firmy oferującej rozwiązania na potrzeby ulepszeń w domach,
posiadającej cztery marki detaliczne – B&Q, Castorama, Brico Dépôt
i Screwfix.

spis treści

przedmowa	3
o naszych badaniach	5
szczęście i dom	7
jakie emocje wywołują nasze domy?	9
co sprawia, że dom jest przyjazny?	13
kto mieszka w przyjaznym domu?	17
gdzie znaleźliśmy najbardziej przyjazne domy?	21
jak stworzyć bardziej przyjazny dom?	23

przedmowa

Co sprawia, że miejsce, w którym mieszkamy staje się naszym prawdziwym domem? I co sprawia, że jest on przyjazny? To pytania, na które szukaliśmy odpowiedzi.

Choć we własnych czterech kątach spędzamy więcej czasu niż gdziekolwiek indziej, ich wpływ na nasze poczucie szczęścia nie został do tej pory wnikliwie zbadany. Aż do teraz.

Nasze badania pokazały, że często szukamy szczęścia w niewłaściwych miejscach. Czasem to, co uważamy za źródło naszego szczęścia, i to, co uszczęśliwia nas w rzeczywistości, to dwie różne rzeczy.

Badania oparliśmy na założeniu, że nasze domy kształtują nasze życie. To tu mamy poczucie komfortu i bezpieczeństwa. Możemy czuć się sobą i spędzać czas z najbliższymi. W świecie, który angażuje nas coraz bardziej, dom to nasz azyl i bezpieczna przystań.

Raport GoodHome stworzono w oparciu o tysiące głosów. Kobiet i mężczyzn. Osób w różnym wieku. Dzieliących przestrzeń ze współlokatorami i żyjących samotnie. Posiadających mieszkania na własność i wynajmujących. Majsterkowiczów i tych, którzy nie mają o tym zielonego pojęcia.

Wsluchaliśmy się we wszystkie głosy i już wiemy, w jaki sposób wiążemy się z naszymi domami emocjonalnie i co pozwala nam odnaleźć w nich szczęście.

Mamy nadzieję, że wspólnie uda nam się poprawić wygląd i funkcjonalność naszych domów, jak i podnieść jakość życia. Parafrazując słowa Winstona Churchilla: najpierw my kształtujemy nasze domy, a potem one kształtują nas. Nie tylko w nich mieszkamy, ale też rozkwitamy. W raporcie tym pisząc o domu – najczęściej odnosimy się do miejsca, w którym mieszkamy – niezależnie od tego czy to jest wolnostojący dom czy mieszkanie w bloku.



Meik Wiking

Prezes Instytutu Badań nad Szczęściem

Pamiętam, kiedy jako dwudziestolatka odwiedziłam swoją babcię, która właśnie skończyła remont pokoju dziennego. Nigdy nie zapomnę wyrazu najprawdziwszej radości i dumy na jej twarzy. Widząc jak się cieszy i ile ma nowej energii, zrozumiałam, że nasze domy to jeden z kluczy do szczęścia.

To dlatego zdecydowałam się na karierę związaną z branżą Home Improvement, której celem jest polepszanie warunków mieszkaniowych. W Kingfisher pragniemy, aby wszyscy mogli w prosty sposób ulepszać swoje cztery kąty. Wierzymy, że każdy powinien mieć dom, z którego jest zadowolony i w którym czuje się dobrze.

Podczas tworzenia raportu współpracowaliśmy z Instytutem Badań nad Szczęściem (Happiness Research Institute), zależało nam bowiem na odkryciu emocjonalnych więzi, jakie łączą ludzi z ich domami. Chcieliśmy się też dowiedzieć, co czyni je wyjątkowymi dla nich samych.

Nasze badania potwierdzają, że osoby, które lubią swoje domy i mieszkania dużo częściej są zadowolone ze swojego życia. Najważniejsze czynniki to bynajmniej nie położenie domu, jego metraż, czy też kwestie własności. To, co liczy się najbardziej to poczucie bezpieczeństwa, komfortu, tożsamości i dumy. Ważna jest także możliwość nadania swojemu lokum własnego charakteru, bez względu na to, czy jest to zmiana jednego pomieszczenia, tak jak zrobiła to moja babcia, czy generalny remont.

Niestety, z wielu projektów remontowych rezygnujemy. Może to wiązać się z brakiem inspiracji, koniecznością wykonania zbyt skomplikowanych prac, niewystarczającymi umiejętnościami oraz brakiem funduszy lub czasu. Bez względu na źródło problemu, na drodze do stworzenia domu, z którego byłibyśmy zadowoleni, napotykamy wiele przeszkód.

Postanowiliśmy się temu przyjrzeć i pokazać, że można myśleć inaczej. Przede wszystkim chcemy, aby możliwość polepszania warunków mieszkaniowych była bardziej dostępna i mniej skomplikowana. Stawiając na proste rozwiązania, możemy odegrać istotną rolę w tworzeniu przyjaznych domów naszych klientów.

Véronique Laury

Prezes, Kingfisher



o naszych badaniach

metodologia

Między wrześniem 2018 r. a lutym 2019 r. szukaliśmy odpowiedzi na dwa podstawowe pytania: co sprawia, że dom jest przyjazny i w jaki sposób możemy pomóc innym czuć się lepiej we własnych czterech kątach?

Przepytaliśmy 13 489 osób i przeprowadziliśmy 78 szczegółowych wywiadów z mieszkańcami 10 państw Europy. Przeanalizowaliśmy ogromną ilość zebranych danych dotyczących stanu mieszkań i domów, demografii oraz stylu życia.

Rozmawialiśmy z naukowcami i ekspertami z dziedziny architektury, psychologii, zrównoważonego budownictwa, neurobiologii, planowania przestrzennego i nauk społecznych.

Przebadaliśmy też dokładnie platformę społecznościową Instagram. Przeanalizowaliśmy treści ponad 300 postów w mediach społecznościowych zawierających hashtag #happyhome, aby dowiedzieć się, w jaki sposób ludzie wyrażają swoje uczucia związane z domem lub mieszkaniem i za pomocą jakich środków okazują swoją dumę lub frustrację związaną z miejscem, w którym mieszkają.

„Życie ludzi, którzy czują się bezpiecznie, jest lepsze.”

Henrik Mahncke

Kierujący Wydziałem Analiz, Filantropii,
Realdania Foundation, Dania



dane ilościowe

13 489

respondentów

10

krajów

44

pytania

badanie mediów społecznościowych –
300 tagów #happyhome

593 516

punktów danych



dane jakościowe

78

wywiadów

10

krajów

20

pytań

wywiadów z ekspertami
z różnych dziedzin nauki

150 000

słów – 470
stron transkrypcji



szczęście i dom

Jeśli odczuwasz szczęście w swoim domu, najprawdopodobniej odczuwasz je także w życiu. Choć może wydawać się to zaskakujące, domy mają większy wpływ na nasze ogólne poczucie szczęścia niż dochód czy praca.

To wniosek, jaki płynie z wywiadów, które przeprowadziliśmy z ponad 13 000 osób z całej Europy. Pytaliśmy badanych o opinie związane z ich mieszkaniem, a także poziomem odczuwanego zadowolenia w życiu.

Odkryliśmy, że nasze domy mają ogromny wpływ na to, jak się czujemy – o wiele większy, niż moglibyśmy się spodziewać. Przyczyniają się do naszego szczęścia w 15%, co oznacza, że są niemal trzy razy ważniejsze niż dochody i pięć razy ważniejsze niż status zatrudnienia, związek, a nawet to, czy posiadamy dzieci*.

* Zadowolenie z tego, jak mieszkamy odpowiada aż za 15% naszego ogólnego poczucia szczęścia. Po części dlatego, że odzwierciedla stan zaspokojenia podstawowych potrzeb człowieka, tj. poczucia bezpieczeństwa i schronienia.

„Dom. Myślę o miejscu, w którym lubię spędzać czas i w którym czuję się dobrze. W swoim domu czuję się szczęśliwy. To przytulne miejsce.”

Benjamin, 26 lat
Bretania, Francja

Nasze domy odpowiadają za

15%

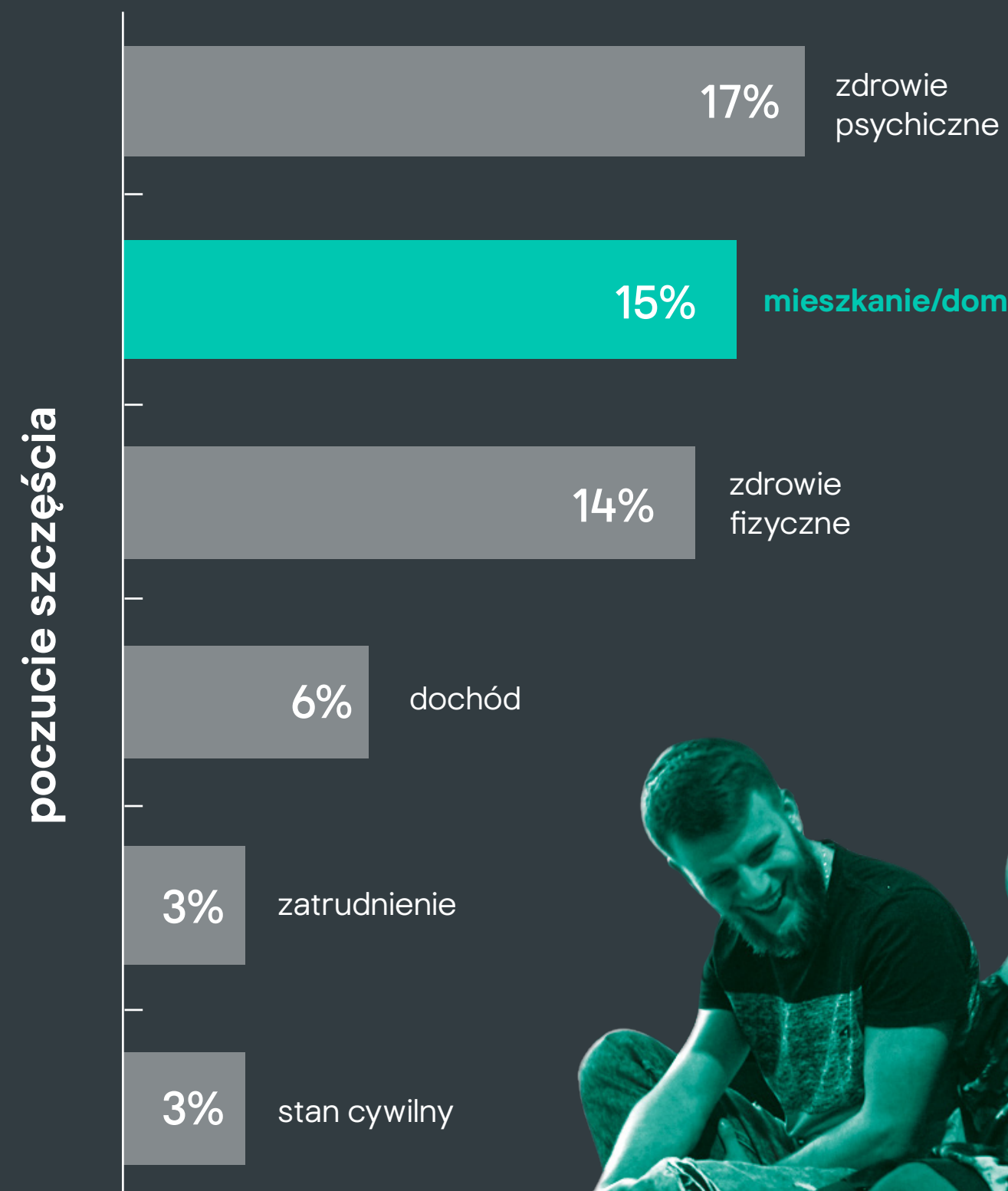
naszego ogólnego poczucia szczęścia. Są znacznie ważniejsze niż nasz dochód czy status zatrudnienia.

73%

osób zadowolonych ze swojego domu czuje się także szczęśliwymi w życiu.

przyjazny dom, szczęśliwe życie

to, jak mieszkamy to jeden z najważniejszych czynników, który wpływa na nasze poczucia szczęścia



jakie emocje wywołują nasze domy?

Bez względu na to gdzie mieszkamy, nasz dom jest odzwierciedleniem naszych podstawowych potrzeb emocjonalnych, takich jak duma i możliwość wyrażenia siebie oraz poczucie bezpieczeństwa, spokoju i kontroli.

Co jednak decyduje o tym, że dom jest przyjazny?

Chcieliśmy dokładniej zbadać emocjonalne więzi z miejscami, w których mieszkamy. W tym celu nie tylko zebraliśmy opinie tysięcy ludzi z całej Europy, ale także rozmawialiśmy z ekspertami z dziedziny psychologii, architektury, urbanistyki i nauk społecznych.

Wszyscy mamy osobiste upodobania, w swoich czterech kątach wykorzystujemy różne style, kolory i materiały. Odkryliśmy jednak, że istnieją pewne podstawowe potrzeby emocjonalne, które są wspólne dla nas wszystkich, bez względu na to kim jesteśmy i gdzie żyjemy.

Tych pięć potrzeb emocjonalnych decyduje o tym, jak szczęśliwi czujemy się w miejscu, w którym mieszkamy:

duma

Pragniemy przede wszystkim mieszkać w domu, który napawa nas dumą. Uczucie dumy wynika zazwyczaj z osobistych osiągnięć – bez względu na to, czy jest to udany remont, czy czas i energia, które zainwestowaliśmy w metamorfozę swoich czterech kątów. Duma to podstawowa emocja, która najlepiej wyjaśnia ogólne poczucie szczęścia, jak również zadowolenie z warunków, w jakich mieszkamy.

komfort

Dzisiejszy świat gna do przodu. Pragniemy więc, aby nasz dom był jak najbardziej wolny od codziennych stresów i napięć. Chcemy, aby było to miejsce, w którym możemy uciec od rzeczywistości, odpocząć i być sobą. Wielu naszych rozmówców uznaje swój dom za schronienie i bezpieczną przystań.

tożsamość

Nasz dom powinien odzwierciedlać to, kim jesteśmy. Powinien być miejscem, w którym możemy swobodnie wyrażać swoją osobowość, z którym się identyfikujemy. Bez względu na to, czy jest to kolor farby na ścianach, czy odcień mebli, chcemy mieć swój wkład w miejsce, w którym mieszkamy.

bezpieczeństwo

W swoim domu chcemy czuć się bezpiecznie. Nie ogranicza się to jedynie do poczucia, że ktoś może wyrządzić nam krzywdę, chodzi tu również o kondycję naszego domu, np. jego odporność na warunki pogodowe.

kontrola

Kontrola oznacza stopień, w jakim mamy wpływ na to, co dzieje się w naszych czterech kątach. Może wiązać się z dostępnym budżetem lub statusem prawnym naszego lokum, czyli tym, czy jesteśmy jego właścicielem czy najemcą. Ostatecznie chodzi o to, na ile kontrolujemy stan rzeczy.

Poczucie dumy decyduje o naszym zadowoleniu z domu w 44%. Odczuwa ją jednak niewielu z nas.

Stopień, w jakim jesteśmy w stanie zaspokoić każdą z tych potrzeb, ma olbrzymi wpływ na to, jak bardzo „u siebie” czujemy się tam, gdzie mieszkamy.

Jedna emocja wyróżnia się jednak na tle pozostałych. **Duma.**

Duma – niemal w 50% – odpowiada za nasze ogólne poczucie szczęścia. To o wiele więcej niż w przypadku jakiegokolwiek innej emocji. Jest to jednak emocja, którą odczuwamy najrzadziej.

Mówiąc krótko, dom, z którego jesteśmy dumni, ma największy wpływ na nasze poczucie szczęścia, ale wielu z nas czuje, że ten stan jest dla nas nieosiągalny.

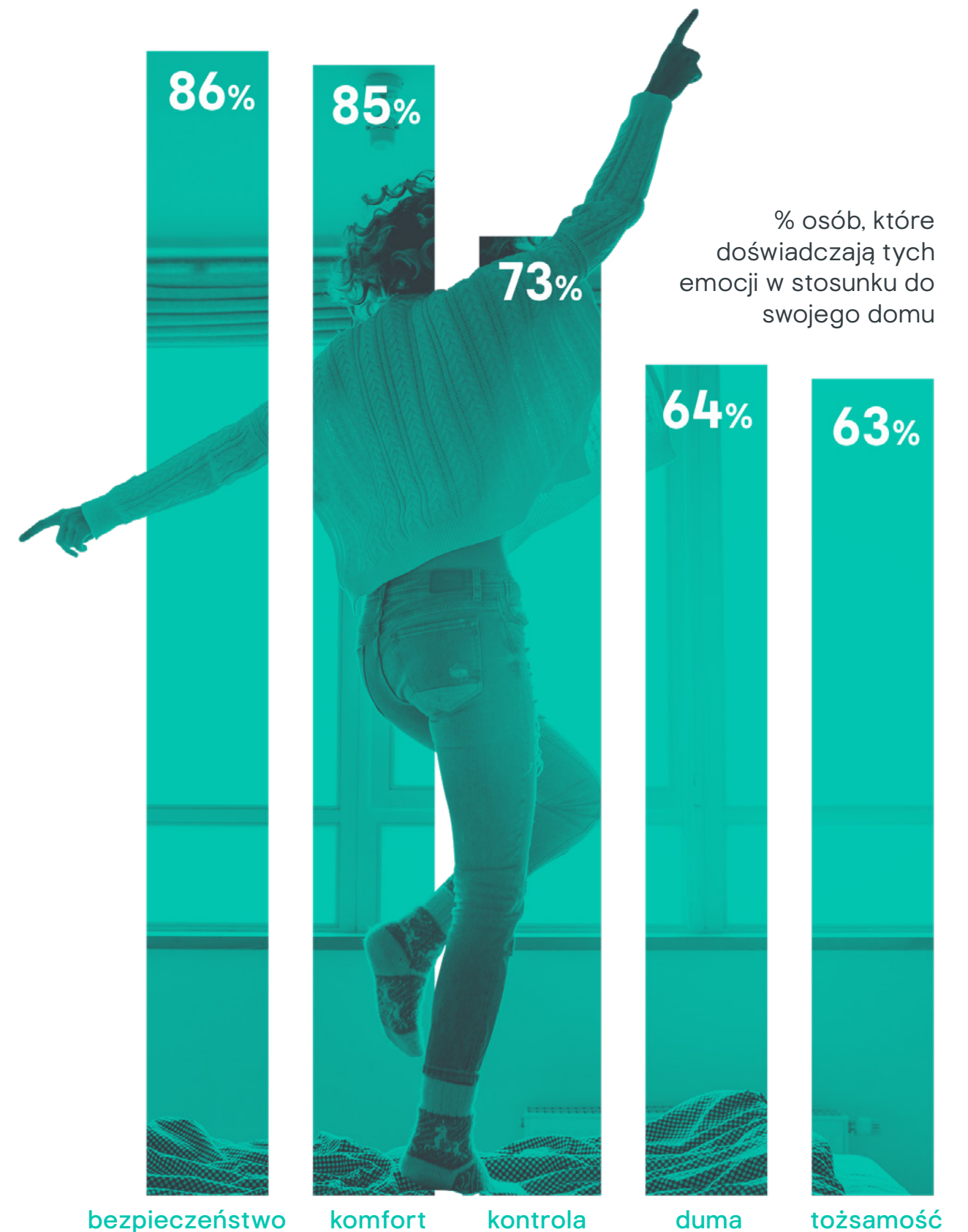
Co zatem możemy zrobić, by czuć większą dumę z naszych domów? W naszym badaniu odkryliśmy wyraźną zależność pomiędzy poziomem dumy, jaką odczuwamy w związku ze swoim domem, a ilością czasu poświęconego na jego ulepszenie. Remont domu, nawet w przypadku osób, które nie interesują się majsterkowaniem, zwiększa w nas poczucie dumy i szczęścia.

„Mój dom jest moją oazą. To przedłużenie mojej duszy.”

Diana, 36 lat
Bukareszt, Rumunia



choć duma jest tak ważna,
odczuwamy ją najrzadziej



co sprawia, że dom jest przyjazny?

Nasze badania pokazały, że typowe przekonania o tym, co decyduje o satysfakcji z naszych domów, są często błędne.

Istnieją pewne uniwersalne warunki życiowe, które sprawiają, że czujemy się dobrze w swoich czterech kątach. Często jednak roz mijamy się z nimi, szukając szczęścia w niewłaściwych miejscach.

nie musisz posiadać domu na własność

Wielu z nas marzy o posiadaniu własnego domu. Posiadanie własnych czterech kątów nie jest jednak kluczowym warunkiem szczęścia. Oznacza to, że najemcy mogą być tak samo zadowoleni ze swojego lokum, jak ci, którzy posiadają je na własność, o ile czują, że mają kontrolę w kwestii dokonywanych w nich napraw i usprawnień.

Dom, który można dopasować do swoich potrzeb, jest siedem razy ważniejszy dla naszego dobrego samopoczucia – bez względu na to, czy go wynajmujemy, czy posiadamy na własność.

większy dom to nie zawsze lepsze rozwiązanie

Kolejny mit, jaki obaliliśmy w naszym badaniu, to przekonanie, że im większy jest dom, tym szczęśliwsi są jego lokatorzy. W rzeczywistości odkryliśmy, że poczucie przestronności jest trzy razy ważniejsze niż rzeczywisty metraż czy liczba pokoi i domowników, którzy z nich korzystają. Niezależnie od faktycznej powierzchni domu, 20% z nas przyznaje, że brakuje nam przestrzeni. To najczęstszy problem, z jakim się zmagamy. Większy niż problemy związane z jakością powietrza, temperaturą, wilgotnością czy naturalnym światłem. Jest to również czynnik, który w największym stopniu wpływa na to, jak się czujemy.

Wrażenie przestronności naszego domu jest trzy razy ważniejsze niż jego rzeczywisty metraż.

„Przestrzeń w domu to zbiór doświadczeń jego mieszkańców, to kim są i gdzie byli.”

Lindsay Graham

Psycholog, badaczka i dyrektor działu psychologii przestrzeni z Ośrodka Środowiska Architektonicznego (Center for the Built Environment) na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley

„Możesz zmienić dom.
Możesz dostosować
go do etapu życia,
na którym jesteś.
Możliwość
podejmowania
tych decyzji
wpływa na jakość
naszego życia.”

Henrik Mahncke

Kierownik Wydziału Analiz, Filantropii,
Realdania Foundation, Dania



potrzebujemy domów, które ewoluują z nami

Nasze życie nieustannie się zmienia, co sprawia, że tworzenie przyjaznego dla nas domu jest projektem długoterminowym. Lokum, które spełnia nasze obecne potrzeby może nie pasować do tych, które pojawią się za kilka lat. Możliwość adaptacji domu do naszych potrzeb jest bardzo ważna i wpływa na poziom odczuwania wszystkich pięciu emocji. Cztery na pięć osób, które czują się dumne ze swoich domów, uważa że można je przystosowywać do zmieniających się potrzeb.

liczy się zieleń, lokalizacja nie ma znaczenia

Odkryliśmy, że kwestia mieszkania w mieście bądź na wsi nie ma znaczącego wpływu na nasze poczucie szczęścia. Istotny jest dostęp do zielonej przestrzeni, takiej jak ogród czy balkon. Jesteśmy wyraźnie mniej szczęśliwi, jeśli nie otaczają nas rośliny. Mimo to, aż 10% populacji nie ma w ogóle dostępu do natury.

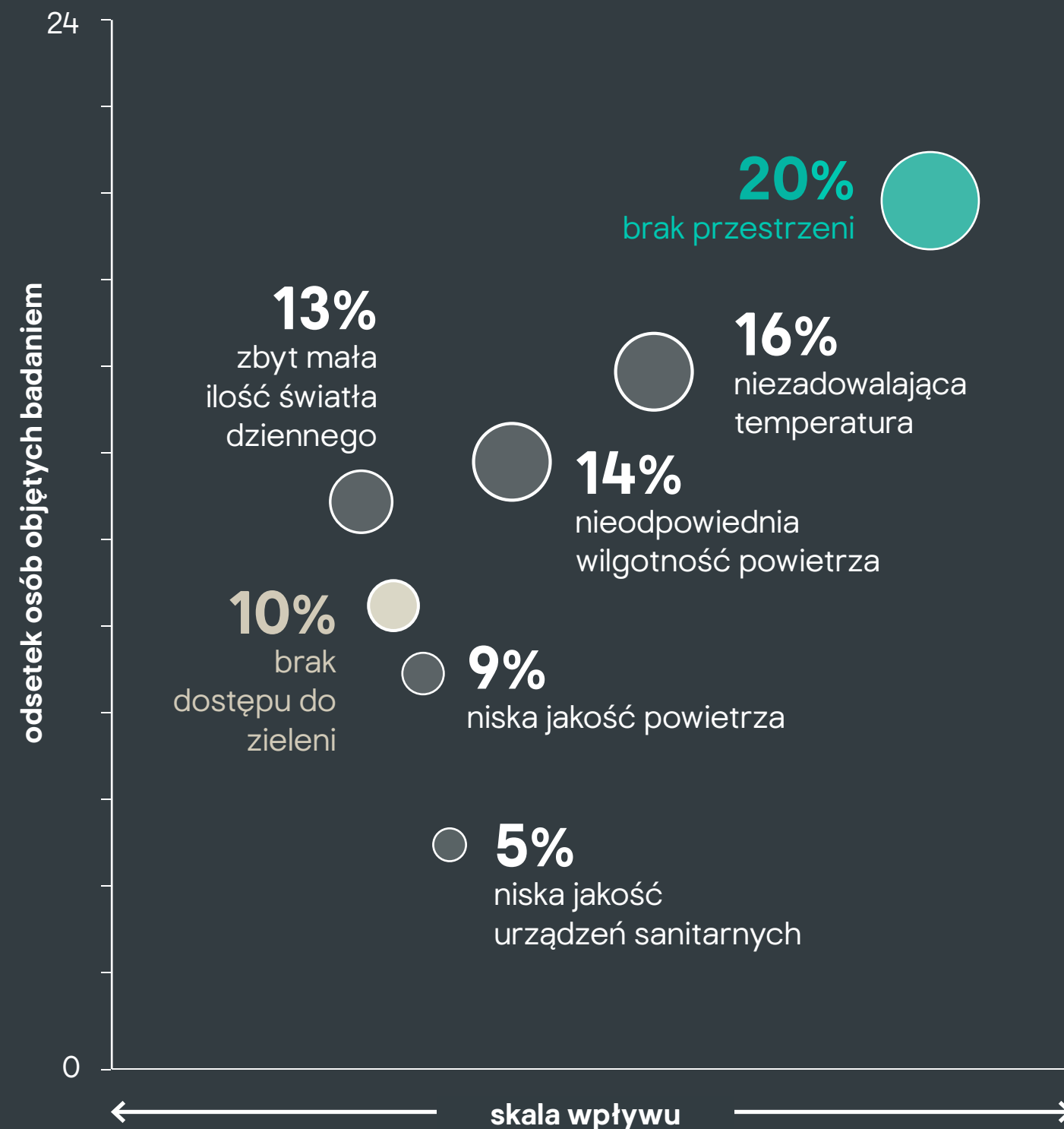
sąsiedzka rywalizacja może negatywnie wpływać na jakość naszego życia

Ponieważ nasze oczekiwania wobec życia i siebie samych zmieniają się w zależności od otoczenia, sąsiedztwo to kolejny istotny czynnik, który warto wziąć pod uwagę. Zauważyliśmy, że ludzie są bardziej zadowoleni ze swoich domów, kiedy wiedzie im się lepiej niż sąsiadom. I odwrotnie – czują się gorzej, jeśli nie żyją na tym samym poziomie, co oni.

Przykładowo, wynajmowanie domu w sytuacji, gdy większość osób w naszym otoczeniu posiada cztery kąty na własność, może skutkować poczuciem niezadowolenia. Jeżeli jednak wysoki odsetek osób wynajmuje domy, jak w Niemczech, gdzie wynajmujący stanowią około 50% ludności, najemcy dużo częściej będą odczuwać satysfakcję z sytuacji, w której się znajdują.

jakie są największe problemy z naszymi domami?

Zbadaliśmy, jak brak przestrzeni obniża poczucie zadowolenia z naszych domów w porównaniu do innych istotnych problemów, takich jak zbyt mała ilość światła dziennego i niska jakość powietrza.



kto mieszka w przyjaznym domu?

O tym, czy dom jest przyjazny nie decydują wyłącznie warunki materialne. Znaczenie ma tu również osobista sytuacja mieszkańców. Etap życia, sposób, w jaki korzystamy z naszego lokum i plany, jakie mamy wobec niego, również wpływają na nasze poczucie szczęścia.

budowanie gniazda

Im dłużej planujemy pozostać w tym samym miejscu, tym bardziej wydajemy się być z niego zadowoleni. Przykładowo, jeśli wyobrazimy sobie, że pozostaniemy w obecnym miejscu przez kolejnych 10 lat lub dłużej, jest bardziej prawdopodobne, że czujemy się tu szczęśliwi, niż w sytuacji, gdy planujemy szybką wyprowadzkę.

Chodzi o tzw. chęć „budowania gniazda”. Jeśli postrzegamy swoje lokum jako miejsce, w którym pozostaniemy przez dłuższy czas, dużo łatwiej jest nam związać się z nim emocjonalnie, co pozytywnie wpływa na nasze poczucie tożsamości i dumy z zamieszkiwanych czterech kątów.

„Mieszkam tu już na stałe i to jest fantastyczne! O nic nie muszę się martwić. Gdy byłam młodsza, dręczyła mnie niepewność związana z tym, gdzie będę mieszkać. A teraz mieszkam tu i jest mi dobrze.”

Berit, 52 lata
Wyspa Zelandia, Dania

50

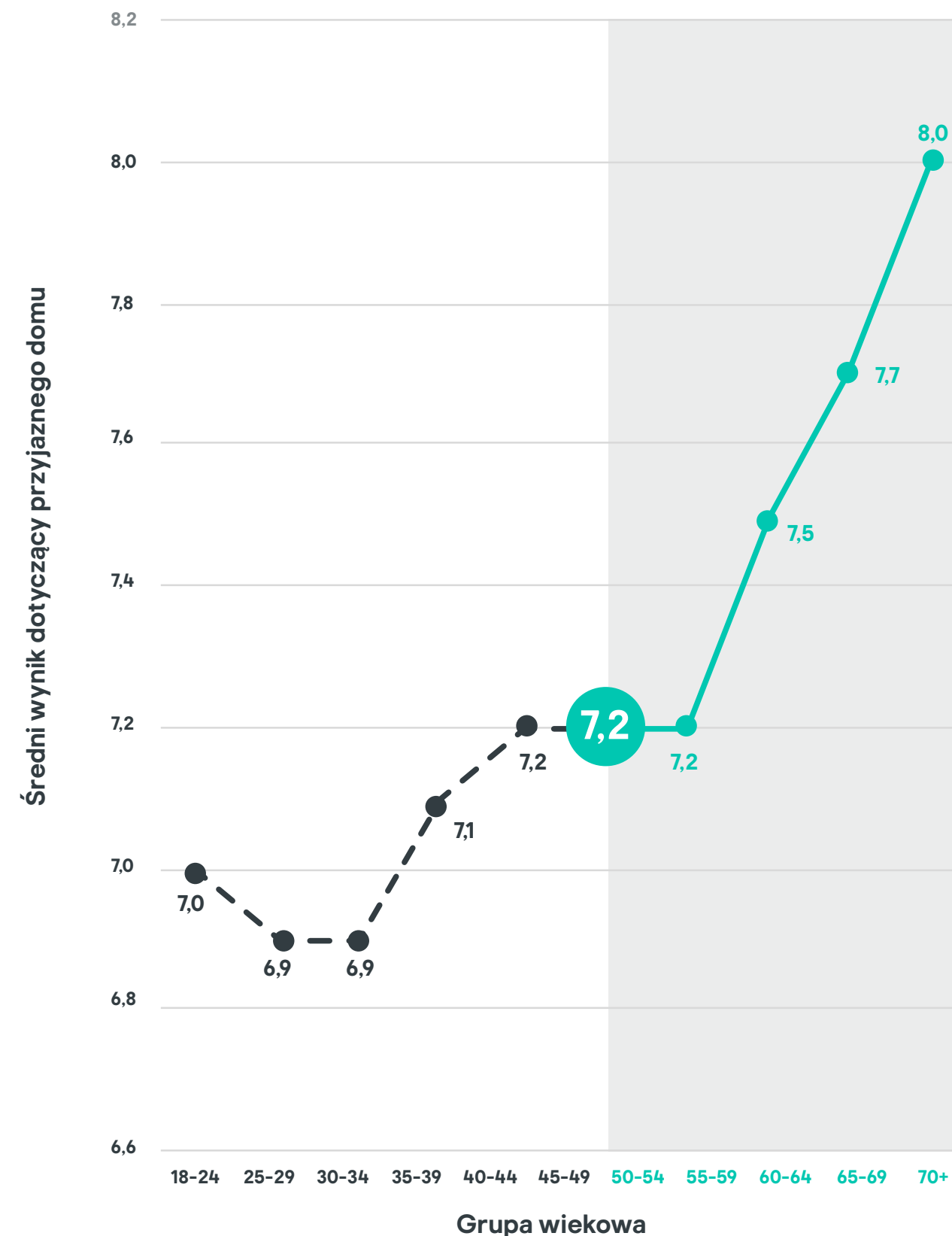
to magiczna liczba

W trakcie badania odkryliśmy, że poziom zadowolenia z zamieszkiwanego lokum wzrasta z wiekiem. A po przekroczeniu 50. roku życia zadowolenie to już tylko rośnie.

Częściowo jest to związane z naszą rosnącą wraz z wiekiem skłonnością do pozostania w jednym miejscu. Szansa na to, że odnaleźliśmy już swoje „miejsce na ziemi”, w którym chcemy pozostać jest większa.

Jest to również ten okres życia, kiedy naszym czterem kątom poświęcamy najwięcej czasu i energii. W wieku 50 lat znacznie wzrasta średnia liczba przeprowadzanych domowych usprawnień i remontów.

po przekroczeniu 50. roku życia poczucie zadowolenie z domu rośnie



przyjazne domy tętnią życiem

Przeprowadzone badania szczęścia są niezmiennie zgodne w kwestii silnych więzów międzyludzkich i ich wpływu na poczucie spełnienia. Odkryliśmy, że ta sama reguła ma zastosowanie do zamieszkiwanych przez nas domów. Każdy z nas ma oczywiście własne upodobania. Niektórzy wybierają prywatność, traktując dom jako schronienie przed codziennym stresem lub oazę spokoju, w której mogą cieszyć się czasem tylko dla siebie.

Nasza analiza wykazała jednak, że ludzie, którzy cenią domowe spotkania towarzyskie, bywają z reguły bardziej zadowoleni ze swoich czterech kątów, zwłaszcza w przypadku regularnych wizyt przyjaciół lub rodziny.

Jest zatem bardziej prawdopodobne, że będziemy dumni z zamieszkiwanego miejsca, jeśli będziemy mogli gościć w nim innych.

lepsze warunki mieszkaniowe to lepsze samopoczucie

Decyzja o tym, aby poświęcić trochę czasu swojemu lokum, pozytywnie wpływa na zadowolenie domowników, bez względu na to, czy sam proces sprawia im przyjemność czy nie.

Z naszych badań wynika, że

74%

osób, które są zainteresowane wprowadzeniem ulepszeń w swoich domach i poświęca na nie czas, odczuwa dumę ze swoich domów.

To samo dotyczy osób, które nie są entuzjastami domowych usprawnień: większość (51%) osób, które decydują się na remont mimo braku zainteresowania majsterkowaniem, również potwierdza zadowolenie z efektów swojej pracy.

Z kolei tylko 36% ludzi, którzy nie interesują się majsterkowaniem i nie poświęcają mu czasu, przyznaje, że są szczęśliwi w swoich domach.



„Myślę, że dom to takie miejsce, do którego chce się zapraszać przyjaciół i rodzinę.”

Stefan, 30 lat
Berkshire, Wielka Brytania

gdzie znaleźliśmy najbardziej przyjazne domy?

Odkryliśmy, że w kwestii przyjaznych domów mamy ze sobą wiele wspólnego.

Bez względu na to, gdzie mieszkamy, nasze domy działają na takie potrzeby emocjonalne, jak odczuwanie dumy, potrzeba komfortu, wyrażenia siebie, bezpieczeństwa i kontroli. Niezależnie od powyższych podobieństw zauważyliśmy, że mieszkańcy niektórych państw wydają się być szczęśliwsi w swoich domach niż mieszkańcy innych krajów.

Najbardziej przyjazne domy w Europie znajdziemy w Holandii, Niemczech i Danii.

Wyższy standard życia i niższa dysproporcja zarobków w tych krajach przyczyniają się do wyższego ogólnego poziomu zadowolenia ich mieszkańców. Odkryliśmy jednak dodatkowy czynnik, który wyróżnia te państwa na tle pozostałych – stosunek do przestrzeni. Nasze badania potwierdziły, że mieszkańcy tych trzech państw są bardziej skłonni postrzegać swoje domy jako przestronne nawet, jeśli są one stosunkowo niewielkie.

W przypadku państw notowanych najniżej działa odwrotna zasada: mieszkańcy niżej plasujących się państw często czują, że ich domy nie są wystarczająco duże.



kraje, w których są najbardziej przyjazne domy w Europie

Mieszkańcy tych trzech państw są bardziej skłonni postrzegać swoje domy jako przestronne, nawet jeśli są one stosunkowo niewielkie.

1		Holandia	7,69
2		Niemcy	7,60
3		Dania	7,47
4		Wielka Brytania	7,40
5		Hiszpania	7,22
6		Francja	7,17
7		Rumunia	7,11
8		Włochy	7,02
9		Polska	6,92
10		Rosja	6,57

Wyniki dotyczące przyjazności domów uzyskiwane są na podstawie pytania: **Jak w skali od 0 do 10 określiłbyś swój poziom zadowolenia z własnego domu?** „Dom nieprzyjazny” lub „dom niezbyt przyjazny” oznacza wynik 6 lub niższy.

jak stworzyć bardziej przyjazny dom?

Nasze badania wskazują, że typowe przekonania o tym, co decyduje o przyjazności domu, są często błędne. Jak zatem stworzyć bardziej przyjazny dom?

Odkryliśmy, że dom ma istotny wpływ na nasze samopoczucie. Osoby zadowolone ze swojego lokum są częściej szczęśliwsze. Poświęcenie swoim czterem kątom czasu i energii jest zatem najlepszym sposobem na zwiększenie poczucia szczęścia. Dom można uczynić bardziej przyjaznym dzięki kilku prostym krokom, które każdy z nas może podjąć.

zaaranżuj swoją przestrzeń na nowo

1

Chociaż rzeczywisty metraż ma mniejsze znaczenie, poczucie braku miejsca było jednym z najważniejszych czynników decydujących o tym, czy dany dom uznawano za przyjazny, czy nie. Nowa aranżacja i usprawnienia w domu, które sprawiają wrażenie przestronności, są prostym sposobem na poprawę poziomu naszego zadowolenia.

znajdź czas na zmiany

2

Odkryliśmy, że poświęcenie czasu na ulepszanie swoich czterech kątów pozytywnie wpływa na zadowolenie domowników, bez względu na to, czy sam proces sprawia im przyjemność czy nie. Oznacza to, że czas i energia zainwestowane w usprawnienie domu i dostosowanie go do zmieniających się potrzeb to także inwestycja we własne dobre samopoczucie.

zaprosz innych

3

Nasze domy są bardziej przyjazne, jeśli są otwarte dla innych. Czujemy się bardziej dumni ze swoich czterech kątów, budujemy także emocjonalną więź z miejscem, w którym mieszkamy. Oba te czynniki pomagają istotnie zwiększyć poziom naszego zadowolenia z własnych domów.

otocz się zielenią

4

Bez względu na to, gdzie mieszkamy jedno jest pewne – dostęp do zieleni znacząco poprawia poziom naszego zadowolenia, natomiast brak kontaktu z naturą działa na nas negatywnie. Nawet jeśli nie mamy ogrodu ani balkonu, wystarczy kilka roślin, żeby nasze samopoczucie się poprawiło.

wyraż własny gust

5

Niezależnie od tego, czy wynajmujemy mieszkanie, czy jesteśmy jego właścicielami, najważniejsze, żebyśmy mogli identyfikować się z miejscem, w którym mieszkamy. Wzbogacenie naszego lokum o indywidualne akcenty pozytywnie wpływa na to, jak się w nim czujemy.



rekomendacje dla ustawodawców

Oprócz tego, co sami możemy zrobić w naszych domach, istnieją obszary, które powinni wziąć pod uwagę ustawodawcy, architekci oraz opiniodawcze instytucje i organizacje, aby pomóc nam tworzyć bardziej przyjazne domy w miastach i poza nimi.

stabilny najem

1

Kwestia własności nieruchomości ma niewielki wpływ na nasze zadowolenie. Aby czuć się szczęśliwym w domu, ważne jest poczucie kontroli. Na słabo uregulowanych rynkach najemcy mają niestety mniejsze szanse na adaptację lokum do swoich potrzeb. Krótsze umowy najmu ograniczają np. możliwość przeprowadzania remontów i wprowadzanie usprawnień. Dłuższe, bardziej stabilne warunki najmu – jak np. te w Niemczech, gdzie wysoki odsetek najemców potwierdza wyższy poziom zadowolenia z życia – mogą być pierwszym krokiem we właściwym kierunku.

możliwość adaptacji

2

Możliwość adaptacji to jeden z najważniejszych czynników decydujących o tym, dlaczego niektórzy ludzie są bardziej zadowoleni ze swoich domów niż inni. To ważne, by mieć możliwość dostosowania domu, np. rozkładu i aranżacji pomieszczeń, do sytuacji życiowej. To ważne, by projekt naszego domu był na tyle elastyczny, by można go było modyfikować zgodnie z potrzebami, które pojawiają się na różnych etapach życia.

dostęp do zieleni

3

Dostęp do zieleni, niezależnie od tego czy to jest to prywatny ogród czy osiedlowe podwórko, niemal zawsze zwiększa poziom szczęścia. Zwiększanie ilości zieleni publicznej w miastach i na osiedlach to zatem idealna okazja dla planistów i deweloperów, aby pozytywnie wpłynąć na samopoczucie mieszkańców.

umiejętności i szkolenia

4

Rozwój umiejętności majsterkowania w ramach edukacji szkolnej lub szkoleń zawodowych to szansa na przekazanie ludziom przydatnej wiedzy, zbudowanie w nich wiary we własne umiejętności i motywacji do wprowadzania zmian w swoich domach.

