

Polacy o swoich domach. Nowe badanie

Dla 34% Polaków jednym z kluczowych elementów decydujących o jakości życia w domu jest dostęp do naturalnego światła - wynika z badania przeprowadzonego przez ARC Rynek i Opinia na zlecenie firmy VELUX Polska. To pokazuje, jak duże znaczenie ma odpowiednie doświetlenie wnętrz, które wpływa nie tylko na samopoczucie, ale także na zdrowie i efektywność codziennych działań. Tymczasem aż 1,5 mln Polaków ocenia, że nie ma odpowiedniego dostępu do naturalnego światła w swoim domu - czytamy w ["Barometrze Zdrowych Budynków"](#) cyklicznym badaniu opracowanym przez Buildings Performance Institute Europe (BPIE) we współpracy z firmą VELUX.

Przestrzeń i ergonomia kluczem do komfortu

Jak wynika z badania ARC Rynek i Opinia na zlecenie VELUX, dla 55% Polaków komfort życia w domu w największym stopniu zależy od funkcjonalności i ergonomii pomieszczeń, czyli tego, jak łatwo można korzystać z przestrzeni na co dzień. Ważne są także otoczenie domu (52%) oraz jego metraż (48%). To właśnie odpowiedni układ wnętrz i dostępna przestrzeń zostały wskazane jako czynniki, które najbardziej mogłyby poprawić codzienne życie mieszkańców.

Światło dzienne - energia dla domu i domowników

Istotnym aspektem, wskazanym w badaniu ARC Rynek i Opinia na zlecenie firmy VELUX, był także dostęp do światła dziennego. Dla 34% respondentów to jeden z kluczowych elementów decydujących o jakości życia. To pokazuje, jak duże znaczenie ma odpowiednie doświetlenie wnętrz, które wpływa nie tylko na samopoczucie, ale także na zdrowie i efektywność codziennych działań. Tymczasem aż 1,5 mln Polaków ocenia, że nie ma odpowiedniego dostępu do naturalnego światła w swoim domu, czytamy w ["Barometrze Zdrowych Budynków"](#) cyklicznym badaniu opracowanym przez Buildings Performance Institute Europe (BPIE) we współpracy z firmą VELUX.

Właściwe doświetlenie wnętrz – klucz do komfortu i funkcjonalności

Właśnie dlatego już na etapie projektowania lub planowanej modernizacji budynków warto zadbać o optymalne doświetlenie pomieszczeń. Odpowiednie rozmieszczenie okien ma kluczowe znaczenie nie tylko dla estetyki wnętrza, ale również dla jego funkcjonalności i komfortu użytkowania.

Szczególnego znaczenia nabiera to na poddaszach. Właściwe rozmieszczenie okien decyduje o tym, czy wnętrze będzie odpowiednio doświetlone i funkcjonalne. W mniejszych pomieszczeniach zaleca się montaż okna dachowego w centralnym punkcie - takie rozwiązanie pozwala na równomierne rozprowadzenie światła

dziennego. Z kolei w większych pokojach warto rozważyć instalację okien po przeciwnych stronach pomieszczenia, co zapewnia lepszy rozkład światła i gwarantuje pełniejsze doświetlenie całej przestrzeni.

Nowoczesne technologie dla zdrowego klimatu w domu

Badanie pokazało również, że Polacy utożsamiają komfort mieszkania z poczuciem bezpieczeństwa (41%) oraz odpowiednią temperaturą w pomieszczeniach (36%). Nie można zapominać, że aż 90% swojego życia spędzamy w budynkach - to, jakie panują w nich warunki, ma bezpośredni wpływ na zdrowie i samopoczucie. Dlatego warto korzystać z inteligentnych rozwiązań, które wspierają nas w utrzymaniu zdrowego mikroklimatu w budynkach np. VELUX Active. System nie tylko pozwala na zdalne sterowanie oknami dachowymi i roletami, ale nieustannie monitoruje temperaturę, wilgotność i stężenie CO₂ decydując, kiedy otworzyć okna, by przewietrzyć wnętrze lub opuścić rolety, aby chronić wnętrze przed nagrzewaniem.

„Nowoczesne, autonomiczne systemy zarządzania mikroklimatem są niezwykle istotne. Poprzez stałą kontrolę homeostazy środowiskowej (temperatury, wilgotności, CO₂), technologie te zwalniają nas z obowiązku ciągłej kontroli otoczenia. Pomagają odzyskać cenny kapitał uwagi, który możemy przeznaczyć na relaks i ogólny dobrostan. Inwestowanie w ergonomię i optymalizację środowiska wewnętrznego to inwestowanie w zdrowie psychiczne i fizyczne mieszkańców” - komentuje dr Joanna Jurga, projektantka przestrzeni, badaczka oraz wykładowczyni Uniwersytetu SWPS

Dom jako przestrzeń dobrego samopoczucia

Badanie ARC Rynek i Opinia pokazuje, że Polacy postrzegają dom nie tylko jako miejsce zamieszkania, ale także jako przestrzeń, która realnie wpływa na zdrowie i codzienny komfort. Kluczowe znaczenie mają ergonomia, dostęp do światła oraz odpowiedni klimat wewnętrzny - a nowoczesne technologie mogą skutecznie wspierać mieszkańców w dbaniu o te aspekty.

„Wyniki badania potwierdzają, że dom jest aktywnym narzędziem do zarządzania naszym stanem psychofizycznym, a nie tylko schronieniem. Poczucie komfortu, utożsamiane z ergonomią (55%) i światłem dziennym (34%), to biologiczna konieczność. Przestrzeń, która jest funkcjonalna i przewidywalna, redukuje obciążenie poznawcze (cognitive load) i stres środowiskowy. Taki projekt wnętrza buduje poczucie kontroli i bezpieczeństwa, co bezpośrednio obniża poziom kortyzolu. Naturalne światło jest z kolei kluczowe, ponieważ stabilizuje nasz rytm okołodobowy, regulując nastrój, sen i wydolność. Nasz mózg, spędzający 90% czasu w zamkniętych pomieszczeniach, reaguje na jego niedobór zmęczeniem i spadkiem koncentracji” - komentuje dr Joanna Jurga, projektantka przestrzeni, badaczka oraz wykładowczyni Uniwersytetu SWPS

O badaniu



Badanie zostało przeprowadzone we wrześniu 2025 roku metodą CAWI przez ARC Rynek i Opinia na zlecenie VELUX Polska, na reprezentatywnej, ogólnopolskiej próbie osób w wieku 18–65 lat, mieszkających w domach. Próba badawcza: N=1230.

Pytania dziennikarzy:

Aleksandra Zybala

Managerka ds. komunikacji produktowej
Grupa VELUX i spółki siostrzane
tel.: (+48) 502 410 418
e-mail: aleksandra.zybala@velux.com

Ewelina Janczylik-Forys

Managerka ds. komunikacji korporacyjnej
Grupa VELUX i spółki siostrzane
tel.: (+48) 532 566 475
e-mail: ewelina.janczylik-forys@velux.com

Informacje o Grupie VELUX

Okna dachowe VELUX od ponad 80 lat wpuszczają światło dzienne i świeże powietrze do domów na całym świecie, tworząc lepsze warunki do życia. W naszej ofercie znajdują się okna dachowe i świetliki modułowe, rolety dekoracyjne, produkty przeciwsłoneczne i rolety zewnętrzne, a także rozwiązania montażowe i inteligentnego domu. Pomagają one tworzyć jasne, zdrowe i energooszczędne przestrzenie do życia, pracy, nauki i zabawy pod dachem. Działamy globalnie – prowadzimy sprzedaż i produkcję w 37 krajach i zatrudniamy około 11 900 pracowników na całym świecie. Grupa VELUX należy do VKR Holding A/S, którego jedynym właścicielem są organizacje non-profit (FUNDACJE VELUX) i członkowie rodziny Kann Rasmussen. W 2023 roku Grupa VELUX odnotowała łączny przychód 2,91 miliarda euro, a VKR Holding osiągnęła łączny przychód 3,97 miliarda euro. FUNDACJE VELUX zaś przekazały na cele dobroczynne 184,6 milionów euro. Więcej informacji na stronie www.velux.com

Informacja o Grupie VELUX i spółkach siostrzanych w Polsce

Grupa VELUX i spółki siostrzane w Polsce, należące do duńskiego holdingu VKR, są największym producentem i eksporterem okien dachowych w Polsce, a ich poziom obrotów wynosi ponad 2,7 mld zł. Zatrudniają ponad 3500 osób, w tym większość w czterech zakładach zlokalizowanych w Gnieźnie (dwie fabryki), Namysłowie i Wędkowach koło Tczewa oraz Starym Laskowcu. Firma cały czas się rozwija i inwestuje w nowe technologie, dbając jednocześnie o najwyższe standardy jakości, bezpieczeństwa pracy i ochrony środowiska. W latach 2022-2023 Grupa VELUX i spółki siostrzane zainwestowały w Polsce około 235 mln zł w modernizację i rozwój fabryk. Grupa VELUX jest obecna w Polsce od prawie 35 lat. Aktywnie uczestniczy w życiu gospodarczym i społecznym kraju, w tym życiu społeczności lokalnych. W Polsce działają FUNDACJE VELUX, które przekazały ok. 176 mln zł na wsparcie instytucji i organizacji społecznych realizujących projekty zapobiegające wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży, a także na działania związane z rozwojem edukacji zawodowej. Podstawą działalności firmy VELUX jest społeczna odpowiedzialność, której koncepcja i obszary działania prezentowane są w regularnie publikowanych raportach ESG. Więcej informacji na www.velux.pl