
Magdalena Kwiek

Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie

ORCID:0000-0003-2550-9527

Geografia cyfrowego nomadyzmu: porównanie popularnych krajów europejskich jako destynacji pracy zdalnej

Wstęp

Cyfrowy nomadyzm, rozumiany jako rozwijająca się nowa forma organizacji pracy i stylu życia, od niedawna zyskał znaczną popularność, przede wszystkim dzięki postępowi technologicznemu oraz rosnącemu pragnieniu niezależności od konkretnej lokalizacji (Schlagwein, Jarrahi, 2020). Termin „cyfrowy nomada” (‘digital nomad’ DN) został po raz pierwszy użyty przez Tsugio Makimoto i Davida Mannersa w ich książce *Digital Nomad* z 1997 r., w której przewidywali nowy styl życia umożliwiony przez rozwój technologii mobilnych (np. laptopów, sieci) i komunikacji globalnej. Autorzy Ci opisali wizję „cyfrowego nomadyzmu” jako sposobu życia oderwanego od stałego miejsca pracy, bowiem opartego na mobilności i technologii (Makimoto, Manners, 1997). Ponadto inna bestsellerowa książka Timothy’ego Ferrissa „4-godzinny tydzień pracy”, w znacznym stopniu przyczyniła się do popularyzacji tego stylu życia. Cyfrowy nomadyzm stał się głównym nurtem ruchu propagującego mobilną pracę w połowie II dekadę XXI w., zwłaszcza gdy pojawiły się pierwsze internetowe społeczności cyfrowych nomadów (Bozzi, 2024). Choć pierwsze badania nad praktykami ich pracy pojawiły się już wcześniej (np. Sørensen, 2002), dopiero w ostatnich latach – szczególnie po pandemii COVID-19 – temat ten zyskał szersze zainteresowanie zarówno w środowisku naukowym, jak i w debacie publicznej (Hannonen et al., 2023;

Cook, 2020). Współczesne analizy nie ograniczają się już wyłącznie do samych nomadów, lecz coraz częściej uwzględniają również wpływ ich mobilności na miejsca docelowe oraz zmiany w układzie przestrzennym. Mimo rosnącego znaczenia tego zjawiska, Hannonen et al. (2023) zwracają uwagę, że badania wciąż w niewystarczającym stopniu koncentrują się na geograficznych konsekwencjach cyfrowego nomadyzmu. Autorzy zauważają również, że dotychczasowa literatura skupiała się głównie na doświadczeniach samych podróżników, zaniedbując kwestie związane z wpływem na lokalne społeczności, funkcjonowanie lokalnych gospodarek czy zmiany w infrastrukturze. Brak tego rodzaju perspektywy oznacza istotną lukę badawczą, zwłaszcza w kontekście rosnącego wpływu nomadów na charakter i funkcjonowanie różnych regionów.

Cyfrowi nomadzi to osoby, które wykorzystują narzędzia technologiczne do pracy zdalnej, umożliwiając im podróżowanie i przebywanie w różnych miejscach na świecie. Zjawisko to stanowi swoistą integrację pracy z wypoczynkiem, gdyż obowiązki zawodowe współistnieją z mobilnym stylem życia ukierunkowanym na eksplorację oraz podróże (Hannonen, 2020). Dynamiczny rozwój cyfrowego nomadyzmu podważa tradycyjne rozumienie pojęć pracy, domu oraz tożsamości narodowej, prowokując tym samym konieczność ponownej oceny istniejących struktur społecznych i norm kulturowych (Hannonen, 2020). Styl życia cyfrowych nomadów charakteryzuje wyjątkowa kombinacja autonomii zawodowej, przestrzennej oraz osobistej, umożliwiającą jednostkom stworzenie holistycznego i satysfakcjonującego modelu życia, przekraczającego tradycyjne granice pomiędzy pracą a wypoczynkiem (Reichenberger, 2017). Cyfrowych nomadów nie można traktować wyłącznie jako turystów czy ekspatriantów – są to osoby świadomie organizujące swoje życie wokół możliwości łączenia pracy z mobilnością przestrzenną (Hannonen, 2020).

Kim jest cyfrowy nomada?

Charakterystyka kompetencji cyfrowych nomadów jest wielowymiarowa i obejmuje biegłość technologiczną, elastyczność adaptacyjną, przedsiębiorczość oraz silną potrzebę autonomii. Osoby te zazwyczaj sprawnie posługują się różnorodnymi narzędziami oraz platformami cyfrowymi, które umożliwiają im tak efektywną komunikację, współpracę oraz zarządzanie projektami zawodowymi (Reichenberger, 2017). Cyfrowi nomadzi odznaczają się wysokim poziomem samodyscypliny oraz umiejętnościami organizacyjnymi, gdyż muszą efektywnie gospodarować czasem i zasobami, często działając w nieznanym lub zmieniających się warunkach. Wielu z nich pracuje jako freelancerzy, przedsiębiorcy lub etatowi pracownicy zdalni, dysponujący

elastycznością w wyborze lokalizacji oraz ustalaniu harmonogramów pracy. Taka niezależność organizacyjna pozwala im na współpracę zarówno z klientami, jak i z zespołami składającymi się z freelancerów (Schlagwein, Jarrahi, 2020). Dodatkowo cyfrowi nomadzi cechują się dużą otwartością i łatwością adaptacji, wynikającą z regularnego kontaktu z odmiennymi kulturami, językami oraz zwyczajami. Są to także osoby często dobrze znoszące ryzyko oraz niemal komfortowo radzące sobie z sytuacjami niepewnymi lub niejednoznacznymi, zwłaszcza wobec wyzwań takich jak przepisy wizowe, dostępność usług zdrowotnych lub integracja kulturowa (Hannonen, 2020; Mouratidis, Jönsson, 2018). Filozofia cyfrowego nomadyzmu zakłada zanurzenie się w styl życia i kulturę krajów, które odwiedzają nomadzi (Mouratidis, Jönsson, 2018). Mimo że tworzą silne więzi między sobą, cyfrowi nomadzi rzadko angażują się w głębsze relacje z lokalnymi społecznościami. Kluczowym elementem stylu życia cyfrowych nomadów jest dążenie do samorealizacji oraz dobrego samopoczucia psychicznego, co realizują poprzez integrację osobistych wartości i zainteresowań z działalnością zawodową (Zhong, 2022).

Czynniki wpływające na wybór destynacji – kraju pracy i życia

Wybór destynacji przez cyfrowych nomadów jest złożonym procesem, na który wpływa wiele czynników, takich jak koszty życia, jakość infrastruktury technologicznej, dostępność wizowa, bezpieczeństwo, klimat, atrakcje kulturowe oraz ogólna jakość życia. Lokalizacje o niskich kosztach utrzymania pozwalają cyfrowym nomadom zminimalizować wydatki na zakwaterowanie, wyżywienie oraz transport, podnosząc tym samym ich standard życia (Lavrishcheva, 2020; Bozzi, 2024). Dostęp do szybkiego i niezawodnego Internetu jest absolutnie kluczowy, ponieważ umożliwia efektywną pracę zdalną oraz niezakłóconą komunikację z klientami i współpracownikami (Sciua, 2025). Infrastruktura, obejmująca kawiarnie z szybkim i pojemnym Wi-Fi oraz wydajny transport publiczny, również istotnie wpływa na wybór destynacji (Bozzi, 2024). Jednym z podstawowych kryteriów wyboru danej destynacji przez cyfrowych nomadów jest dostępność przestrzeni coworkingowych, które zapewniają im nie tylko odpowiednie warunki do pracy, lecz także sprzyjają nawiązywaniu kontaktów i integracji społecznej. Coworking bowiem jest społeczno-przestrzenną formą pracy, w której niezależni profesjonaliści (freelancerzy, nomadzi, startupowcy) korzystają ze współdzielonej przestrzeni biurowej. Nie chodzi tu wyłącznie o dzielenie sprzętów czy biurka, lecz przede wszystkim o wspólnotę i współpracę. Coworking promuje model „working-alone-together” (Waters-Lynch et al., 2016).

Nomadzi preferują miejsca bezpieczne, umożliwiające swobodne funkcjonowanie zarówno w dzień, jak i w nocy. Dodatkowo atrakcyjny klimat, walory przyrodnicze oraz bogata oferta kulturalna stanowią ważne kryteria, gdyż wielu nomadów łączy swą pracę z aktywnym wypoczynkiem i poznawaniem nowych miejsc. Wybierane są również lokalizacje estetycznie atrakcyjne, sprzyjające aktywności w mediach społecznościowych (Lavrishcheva, 2020). Dostępność wiz i odpowiednich regulacji prawnych znacząco wpływa na wybór destynacji, zwłaszcza w kontekście dedykowanych programów wizowych dla cyfrowych nomadów, które mogą oferować dodatkowe korzyści, takie jak dostęp do lokalnej opieki zdrowotnej czy zachęty podatkowe (Hermann, Paris, 2020). Pandemia COVID-19 dodatkowo przyspieszyła rozwój takich programów, choć często wiążą się one z wysokimi wymaganiami administracyjnymi i finansowymi (Bozzi, 2024).

Zmiany pokoleniowe i oczekiwania generacji Y i Z wobec pracy również mają znaczenie, ponieważ młodzi ludzie coraz częściej wybierają prowadzenie własnego biznesu lub pracę na zasadach freelancingu zamiast pracy na etacie.

Cel i metody badań

W dobie rosnącej mobilności zawodowej i cyfrowej transformacji pracy, potrzeba zrozumienia najbardziej przyjaznych destynacji dla cyfrowych nomadów stała się kluczowym obszarem badań. Jednym z najskuteczniejszych sposobów identyfikacji takich miejsc jest oparcie się na zestandaryzowanych, porównywalnych rankingach międzynarodowych. Wg raportów VisaGuide Digital Nomad Index (2025), zestawienia CurrencyTransfer (2025) oraz raportu opracowanego przez Global Citizen Solutions (2024) w pierwszej 10 krajów najczęściej wybieranych przez cyfrowych nomadów znajduje się 6 krajów europejskich: Hiszpania, Portugalia, Węgry, Czarnogóra, Estonia i Gruzja¹.

Celem autorki niniejszej pracy była charakterystyka oraz porównanie najlepszych europejskich destynacji dla cyfrowych nomadów, z uwzględnieniem czynników geograficznych, ekonomicznych i prawno-administracyjnych (w tym dostępnych programów wizowych) (tab. 1).

Dane do analizy zgromadzono metodą desk research, opierając się na dostępnych raportach branżowych, artykułach naukowych, rankingach

¹ Terytorium Gruzji z punktu widzenia fizycznogeograficznego nie znajduje się w Europie, ale ze względu na powiązania historyczne i kulturowe z krajami europejskimi, a także silne dążenie tego kraju do integracji z Europą (m.in. do zespolenia z Unią Europejską) zostało ujęte w opracowaniu.

i bazach danych dotyczących cyfrowych nomadów (np. Nomad List, Numbeo, Expat Insider) oraz VisaGuide DNI (2025), CurrencyTransfer (2025), Global Citizen Solutions / Medium.

Dodatkowo przeprowadzono analizę oficjalnych dokumentów dotyczących warunków wizowych i programów rządowych (witryny ministerstw oraz portale informacyjne dla obcokrajowców) krajów europejskich najczęściej wybieranych przez nomadów.

Atrakcyjność geograficzna, klimatyczna i kulturowa 6 badanych krajów europejskich dla cyfrowych nomadów oraz infrastruktura ich mobilności ze względu na wizey, koszty i styl życia

Tabela 1. Warunki geograficzne i klimatyczne w krajach najczęściej wybieranych przez cyfrowych nomadów

Kraj	Położenie geograficzne	Klimat	Dostęp do morza	Walory przyrodnicze
Hiszpania	Europa Południowo-Zachodnia	podzwrotnikowy morski i kontynentalny, klimaty górskie	Tak	Góry (Pireneje, Sierra Nevada), plaże, wyspy (Kanaryjskie, Baleary)
Portugalia	Europa Zachodnia, Atlantyk	podzwrotnikowy morski i pośredni	Tak	Ocean, klify Algarve, Madera, winnice, rzeki (Tag, Duero)
Węgry	Europa Środkowa	umiarkowanie ciepły pośredni	Nie	Jeziora (Balaton, Ne-zyderskie), równiny, rzeki (Dunaj), puszcza, parki narodowe, wody termalne
Czarno-góra	Balkany, Europa Południowa	podzwrotnikowy morski i pośredni, klimaty górskie	Tak	Wybrzeże (Boka Kotorska) i plaże Adriatyku, góry (Durmitor, Lovćen), Jezioro Szko-derskie
Estonia	Europa Północno-Wschodnia	umiarkowa-nie ciepły, przejściowy	Tak	Jeziora, wyspy, lasy, parki narodowe
Gruzja	Kaukaz, pogranicze Europy i Azji	podzwrotnikowy morski i kontynentalny, klimaty górskie	Tak	Góry Kaukazu, kaniony, wygasłe wulkany, plaże Batumi

Źródło: opracowanie własne na podstawie literatury

W dobie globalizacji i rosnącej mobilności zawodowej, coraz więcej specjalistów i freelancerów decyduje się na styl życia cyfrowego nomady – łącząc możliwość pracy zdalnej z odkrywaniem nowych miejsc na świecie. Wybór lokalizacji nie jest przypadkowy – opiera się na zestawieniu szeregu czynników, wśród których kluczową rolę odgrywają atrakcyjność geograficzna, klimat oraz dostęp do dziedzictwa kulturowego. Europa oferuje szeroką paletę zróżnicowanych destynacji, które odpowiadają na potrzeby cyfrowych nomadów zarówno pod względem warunków przyrodniczych, oraz jakości życia.

Rozdział ten koncentruje się na porównawczej analizie sześciu krajów europejskich: Hiszpanii, Portugalii, Węgier, Czarnogóry, Estonii i Gruzji – jako przestrzeni nomadycznych. Porównano więc ich walory klimatyczne, cechy środowiska naturalnego (dostęp do morza, gór, terenów zielonych) oraz bogactwo kulturowe i dziedzictwo historyczne, które wpływają na codzienne doświadczenie pracy i życia nomadycznego (tab. 1). Analiza ta stanowi punkt wyjścia do zrozumienia, dlaczego te regiony cieszą się rosnącym zainteresowaniem wśród pracowników cyfrowych i jaki posiadają potencjał dalszego rozwoju tego zjawiska.

Hiszpania należy do kluczowych regionów turystycznych Europy, wyróżniających się zróżnicowaniem środowiska naturalnego i bardzo wysokim stopniem rozwoju infrastruktury turystycznej. Kraj ten oferuje wyjątkową mozaikę krajobrazów – od górskich pasm Pirenejów i Sierra Nevady, przez rozległe wyżyny Mesety Iberyjskiej, po wybrzeża śródziemnomorskie oraz archipelagi Balearów i Wysp Kanaryjskich, które stanowią jedne z najważniejszych przestrzeni wypoczynkowych w Europie (Kruczek, 2008; Kurek, 2011).

Walory przyrodnicze, takie jak łagodny klimat śródziemnomorski, różnorodne ukształtowanie terenu, czyste plaże, obszary chronione, idą w parze z unikalnym dziedzictwem kulturowym. Hiszpania posiada liczne obiekty wpisane na listę UNESCO, bogatą tradycję kulinarną oraz wyraziste tożsamości regionalne (np. katalońska, andaluzyjska, baskijska), co stanowi atrakcyjny kontekst doświadczania życia codziennego dla pracowników mobilnych (Kruczek, 2008; Kurek, 2011). Swobodny dostęp do coworkingów, usług zdrowotnych, szkół językowych i systemu bankowego stanowi dodatkowy atut wspierający codzienne funkcjonowanie nomadów (Button, 2025; spain.info).

Głównymi ośrodkami cyfrowego nomadyzmu w Hiszpanii są Barcelona i Madryt, łączące nowoczesne przestrzenie coworkingowe, rozwinięty system startupowy, dynamiczną scenę kulturową oraz szybki dostęp do usług publicznych i transportu (The Golden Partners). Infrastruktura techniczna (w tym szybkie łącza internetowe) oraz bogactwo instytucji kultury, festiwalu i wydarzeń branżowych czynią z tych 2 metropolii atrakcyjne miejsca długoterminowego pobytu (Henderson, 2025).

Coraz większą popularnością cieszą się także Walencja, Wyspy Kanaryjskie (szczególnie Teneryfa i Gran Canaria) oraz Baleary, które łącząc komfort klimatyczny z niższymi kosztami życia, spokojniejszym rytmem codzienności i bogatą infrastrukturą turystyczną przyciągają freelancerów i pracowników zdalnych z całego świata (US First Exchange, 2025). Jak podkreślają Z. Kruczek (2008) i W. Kurek red. (2011) regiony te rozwijały się od lat jako najważniejsze obszary turystyki wypoczynkowej, z rozbudowaną bazą noclegową i komunikacyjną – co dziś bezpośrednio wspiera styl życia cyfrowych nomadów.

Innowacyjne podejście do rozwoju regionalnego reprezentuje również miasteczko Ambroz w regionie Estremadura, które wdrożyło program grantowy oferujący do 15 000 euro wsparcia dla nomadów osiedlających się na obszarach wiejskich. Celem jest przeciwdziałanie depopulacji i pobudzanie lokalnej gospodarki w duchu rozwoju inkluzywnego. Takie podejście do polityki regionalnej ilustruje, jak praca zdalna może być nie tylko narzędziem indywidualnej wolności, ale również katalizatorem zmian demograficznych i gospodarczych (Chen, 2024).

Portugalia, często wymieniana jako kraj o najsilniejszym wzroście atrakcyjności w rankingach *digital nomad*. Wyróżnia się unikalnym połączeniem śródziemnomorskiego stylu życia, znaczną dynamiką zmienności kultury miejskiej i przyjaznej podbudowy dla pracy zdalnej. Lizbona to główny ośrodek nomadów, z licznymi coworkingami i kawiarenkami w historycznych dzielnicach takich jak Chiado i Santos. Nomadzi doceniają łatwy dostęp do sieci WiFi na obszarach turystycznych i coworkingowych. Wzrost popularności doprowadził jednak do wzrostu czynszów, co stało się problemem dla mieszkańców miasta. Według szacunków w Lizbonie mieszka ok. 16 000 nomadów (Beaumont, 2019). 50 km na północ od Lizbony leży Ericeira, dawna wioska rybacka, która stała się europejską mekką nomadów, łączącą kulturę surfingową z coworkingiem. Jako jedno z pierwszych miejsc ogłoszono jej status Europejskiego Rezerwatu Surfingu. Miejscowość ta przyciąga osoby, które chcą pracować i żyć blisko natury, z wolniejszym tempem życia miejskiego niż Lizbona, bo jej infrastruktura jest nieco ograniczona (Baptista, 2022; George James Consulting, 2023). Podobnie wyspa Madera, a szczególnie miasto Ponta do Sol i Funchal, zyskała na atrakcyjności dzięki projektom takim jak Digital Nomads Madeira (od 2021), coworkingom i różnym lokalnym wydarzeniom (Baptista, 2022). Cyfrowi nomadzi coraz częściej dostrzegają potencjał regionów oferujących unikalne walory krajobrazowe, sprzyjające warunki klimatyczne oraz spójne środowisko społeczne. Przykładem może być region Alentejo w Portugalii, który – dzięki malowniczymu krajobrazowi łączącemu góry, oceaniczne wybrzeże i łagodny klimat – staje się atrakcyjnym kierunkiem dla osób poszukujących spokojnego, wiejskiego otoczenia. Obecność infrastruktury wspierającej pracę zdalną, w tym lokalnych przestrzeni

coworkingowych, w połączeniu z rosnącym zainteresowaniem nomadów, może wpływać pozytywnie na rozwój społeczno-gospodarczy lokalnych społeczności. Wstępne badania wskazują na wzrost popularności tego regionu wśród mobilnych pracowników (Amaral, Rodrigues, 2024).

Czarnogóra, mimo niewielkiej powierzchni, wyróżnia się wyjątkową różnorodnością krajobrazową, co czyni ją szczególnie atrakcyjnym miejscem dla turystów oraz rosnącej grupy cyfrowych nomadów. Położenie nad ciepłym Morzem Adriatyckim oraz subtropikalny, śródziemnomorski klimat stwarzają dogodne warunki zarówno do wypoczynku, jak i całorocznej pracy zdalnej (Kruczek, 2008). Szczególną rolę odgrywa tu Zatoka Kotorska, uznawana za adriatycki odpowiednik norweskich fiordów, wpisana na listę UNESCO, z zachowanymi średniowiecznymi miastami jak Kotor, Perast czy Herceg Novi (Kruczek, 2008; MacEacheran, 2025, UNESCO).

Wyjątkowe walory przyrodnicze kraju, takie jak Park Narodowy Durmitor z kanionem rzeki Tary, góry Orjen i Lovćen czy Jezioro Szkoderskie, oferują bogactwo form wypoczynku blisko natury – od pieszych wędrówek i wspinaczki, po sporty wodne i obserwację dzikiej przyrody (Kruczek, 2008; Kurek, 2014). Tego typu środowiska naturalne są szczególnie cenione przez cyfrowych nomadów preferujących styl życia typu workation – łączący mobilną pracę zawodową z wypoczynkiem w otoczeniu krajobrazów o wysokich walorach estetycznych i ekologicznych.

Według Kurka (2014), Czarnogóra znajduje się w czołówce krajów Europy Południowo-Wschodniej pod względem dynamiki rozwoju ruchu turystycznego. Szczególnie intensywnie rozwija się infrastruktura turystyczna w pasie nadmorskim – m.in. w Budvie, Barze czy Ulcinj – gdzie zlokalizowana jest ponad połowa bazy noclegowej kraju (Kruczek, 2008). Dynamiczny rozwój małych pensjonatów i prywatnych kwater przekłada się na większą dostępność elastycznych form zakwaterowania, cenionych przez nomadów za możliwość dostosowania długości pobytu i kosztów.

Wśród zalet Czarnogóry jako destynacji dla pracowników zdalnych wymienić należy również korzystny system wizowy, obecność przestrzeni coworkingowych w największych miastach oraz niskie koszty życia w porównaniu z zachodnią Europą (Nomad Embassy, 2024). Dodatkowo przyjazność lokalnych mieszkańców i stopniowa cyfryzacja usług publicznych (np. dostęp do Internetu, płatności bezgotówkowe, eSIM) sprzyjają procesowi integracji nomadów w społecznościach lokalnych (Katie, 2025).

Węgry stanowią coraz bardziej atrakcyjną destynację dla cyfrowych nomadów ze względu na korzystne warunki geograficzne, zarówno przyrodnicze (gł. klimatyczne), jak i ekonomiczne czy kulturowe. Oferują one przyjezdnym niezwykle zróżnicowane krajobrazy, obejmujące m.in. rozległe nizinne równiny Wielkiej Niziny Węgierskiej, malownicze wzgórza wokół Jeziora Balaton, a także geologiczne ciekawostki jak krasowe jaskinie regionu

Aggtelek czy wulkanyty Gór Bukowych i Börzsöny. Kraj ten posiada dziesięć parków narodowych, które zajmują znaczną część powierzchni i chronią unikalne formy przyrodnicze. Szczególnym uznaniem cieszą się obiekty objęte listą UNESCO jak krasowe jaskinie Aggtelek (część „Caves of Aggtelek Karst and Slovak Karst”), węgierska puszcza (step) chroniony w parku narodowym Hortobágy, krajobrazy winnic Tokaju, okolice Jeziora Nezyderskiego czy wczesnochrześcijańska nekropolia w Pécs. Dzielnice Budapesztu zostały ponadto wpisane na listę krajobrazów kulturowych (Węgry dla ciebie). Kraj ten cechuje niski koszt życia, dobra jakość infrastruktury technologicznej i przyjazne regulacje wizowe. Szczególnie atrakcyjna jest stolica kraju – Budapeszt, która stanowi największy hub cyfrowych nomadów na Węgrzech. Miasto to cechuje się rozbudowaną infrastrukturą coworkingową, wysoką dostępnością szybkiego internetu oraz bogatym życiem kulturalnym i społecznym (Natera et al., 2019; InsureMyTrip, 2025).

Poza Budapesztem, który stanowi główny ośrodek cyfrowego nomadyzmu na Węgrzech, coraz większym zainteresowaniem mobilnych pracowników cieszą się również inne ośrodki regionalne, takie jak Debreczyn, Szeged, Pecz (Pécs) oraz Győr. Debreczyn – drugie pod względem liczby ludności miasto kraju – przyciąga użytkowników modelu pracy zdalnej dynamicznie rozwijającym się systemem start-upowym, dostępem do zaplecza akademickiego oraz umiarkowanymi kosztami życia, które są istotnym czynnikiem dla wielu nomadów (Digital Nomad Exchange, 2024).

Szeged, znany z najwyższej w skali kraju liczby dni słonecznych w ciągu roku, oferuje korzystne warunki klimatyczne, które sprzyjają aktywnościom rekreacyjnym na świeżym powietrzu i przyciągają osoby preferujące styl życia typu work-life balance. Miasta takie jak Pecz i Győr, choć mniejsze, wyróżniają się korzystnym położeniem komunikacyjnym (np. bliskością granic, autostrad i kolei) oraz bogatym dziedzictwem kulturowym i historycznym, co czyni je atrakcyjnymi destynacjami dla cyfrowych nomadów poszukujących spokojniejszego tempa życia przy jednoczesnym dostępie do udogodnień miejskich (Kruczek, 2008; Digital Nomad Exchange, 2024).

Dziedzictwo kulturowe Węgier jest równie bogate i pełni istotną rolę w przyciąganiu kreatywnych profesjonalistów: spuścizna austro-węgierska, elementy architektury romańskiej i osmańskiej, obecność nekropolii w Peczu (Sopianae) i historyczne dzielnice Budapesztu stanowią mocny punkt przewagi konkurencyjnej kraju. Węgry tętnią życiem kulturalnym – festiwale takie jak Sziget Festival, Budapest Spring Festival czy Zsolnay Festival w Peczu integrują lokalną i międzynarodową publiczność, pozwalając nomadom łączyć pracę z inspirującymi doświadczeniami artystycznymi (Rosmanowska, 2023).

Estonia łączy też skandynawski minimalizm z postsowiecką odrębnością, co przekłada się na oryginalny krajobraz kulturowy. Wysoki poziom

edukacji, znajomość języków obcych (szczególnie angielskiego) oraz tolerancja społeczna czynią ją przestrzenią otwartą na nomadów z całego świata.

Kraj ten wyróżnia się jednym z najwyższych wskaźników zalesienia w Europie – aż. 50–56% powierzchni lądowej tego kraju pokrywa las (Mongabay, 2017), a 30% lasów objętych jest ochroną (np. parki narodowe, rezerваты) (Fritts, 2017; Baltic Times, 2024). Krajobraz kraju jest niezwykle różnorodny: jest tu nizinny obszar Wielkiej Niziny Estońskiej, jeziora i lasy południowej części kraju (region South Estonia) oraz długie wybrzeże Bałtyku z licznymi wyspami (Sarema, Hiiuma) i ścieżkami leśnymi nawet w obrębie miast (DreamTours.pl. 2025).

Stolica Estonii pełni rolę głównego ośrodka technologicznego i kulturowego kraju. Tallinn łączy dziedzictwo historyczne (Stare Miasto wpisane na listę UNESCO) z nowoczesną infrastrukturą kreatywną. Szczególnie wyróżnia się dzielnica Telliskivi Creative City, skupiająca galerie, pracownie i przestrzenie coworkingowe. W mieście funkcjonuje kilkanaście coworkingów, z których najbardziej znane to: LIFT99, Spring Hub, Workland i Garage48 (NomadGirl. 2023; Visit Estonia, 2025).

Drugim najważniejszym ośrodkiem nomadów cyfrowych jest Tartu – miasto uniwersyteckie i intelektualna stolica kraju. W 2024 roku Tartu pełniło funkcję Europejskiej Stolicy Kultury, co spowodowało wzrost zainteresowania tym miastem jako ośrodkiem pracy twórczej. Infrastruktura coworkingowa w Tartu skupia się wokół przestrzeni takich jak Scandium Living, Garage48 HUB, a także kawiarni i domów colivingowych. Dodatkowym atutem jest bliskość rzeki Emajõgi i terenów zielonych umożliwiających odpoczynek po pracy (Best Co-working Spaces in Estonia for Digital Nomads, 2025).

Coraz większą popularność zyskują również mniejsze miejscowości nadbałtyckie, takie jak Parnawa i Kuressaare. Parnawa, znana jako „letnia stolica” Estonii, oferuje dostęp do coworkingów (np. HUP Hoiupaik) oraz komfortowe warunki wypoczynkowe – plaże, centra SPA, ścieżki rowerowe. Kuressaare, na wyspie Sarema, oferuje zaś połączenie ekologicznego stylu życia i powolnej pracy zdalnej – tzw. „slowmadism” (ACID SNOW, 2024; Best Co-working Spaces in Estonia for Digital Nomads, 2025).

Gruzja to kraj wyjątkowy pod względem geograficznym i kulturowym. Łączy ona majestatyczne szczyty Kaukazu, dostęp do wybrzeża Morza Czarnego oraz malownicze regiony winiarskie, takie jak Kakheti. Tbilisi, stolica kraju, to miejsce, w którym kontrastujące style – architektura post-sowiecka i nowoczesne inwestycje – spotykają się w harmonijną całość, co stanowi inspirujące tło dla cyfrowych nomadów (Digital Nomad World, 2021).

Nomadzi szczególnie cenią sobie tu kulturę gościnności i lokalną kuchnię – tradycyjne potrawy jak chinkali czy chaczapuri są głęboko zakorzenione w kontekście historycznym i społecznym, a jednocześnie stanowią punkt integracji mieszkańców z obcokrajowcami (Condé Nast Traveler, 2025). Ofertę

pracy zdalnej wspiera silna sieć coworkingowa w Tbilisi. Przestrzenie takie jak Impact Hub, Fabrika, czy lokalne inicjatywy jak LOKAL Tbilisi, oferują nie tylko szybki Internet, ale również regularne wydarzenia branżowe, spotkania networkingowe oraz tematyczne meetupy (goZazoo, 2024; Condé Nast Traveler, 2021).

W mniejszych miastach i regionach, takich jak Batumi czy górskie rejony Kaukazu, pojawiają się coraz częściej hybrydowe przestrzenie coworkingowe i przyjazne kawiarnie – tworzone z myślą o tych, co preferują styl życia „slow work” blisko natury. Wśród nomadów rośnie zainteresowanie pracą w klimacie górskim i nadmorskim, co sprzyja kreatywności i spokojowi.

Rozwój cyfrowego nomadyzmu skłonił wiele państw do tworzenia dedykowanych programów wizowych oraz udogodnień strukturalnych dla zdalnych pracowników (tab. 2).

Hiszpański program wizowy dla cyfrowych nomadów wprowadzony w 2023 roku stanowi element tzw. „Startup Law”. Wiza pozwala na legalny pobyt przez 12 miesięcy z możliwością przedłużenia do pięciu lat. Wymagany jest minimalny roczny dochód na poziomie 31752€ (dla jednej osoby) lub 43668€ (dla pary), a aplikacja podlega opłacie administracyjnej w wysokości 70–80€ oraz dodatkowej opłacie za kartę rezydenta (The Times, 2024). Koszty życia w głównych hiszpańskich miastach, takich jak Barcelona czy Walencja, oscylują w granicach 2300€ miesięcznie. Styl życia w Hiszpanii łączy śródziemnomorski rytm dnia z bogactwem kulturowym i rozwiniętą infrastrukturą coworkingową (VisaGuide DNI, 2025; CurrencyTransfer, 2025; Global Citizen Solutions; Interstride, 2025).

Tabela 2. Warunki życia cyfrowych nomadów w Hiszpanii, Portugalii, Węgrzech, Czarnogórze, Estonii i Gruzji

Kraj	Średni miesięczny koszt życia (1 os., 2025)	Dostępność mieszkań (coliving / wynajem)	Styl życia i komfort codzienny
Hiszpania	1 300–2 000€ (miasta)	Wysoka, ale rosnące ceny w dużych miastach	Komfortowy, aktywny, miejskie udogodnienia
Portugalia	1 100–1 800€	Zróżnicowana, tańiej poza Lizboną	Spokojny, zdrowy tryb życia blisko natury
Węgry	850–1 400€	Tanie mieszkania, szeroka dostępność	Budapeszt dynamiczny, reszta kraju tańsza
Czarnogóra	800–1 300€	Dostępne sezonowo, rosnące zainteresowanie	Nadmorski, relaksujący, prosty styl

Kraj	Średni miesięczny koszt życia (1 os., 2025)	Dostępność mieszkań (coliving / wynajem)	Styl życia i komfort codzienny
Estonia	1 200–1 800 €	Dostępność w Tallinnie, mniej poza	Wysoki standard, ekologiczny, skandynawski
Gruzja	700–1 100 €	Tanie, nawet w Tbilisi i Batumi	Swobodny, niskokosztowy, lokalna gościnność

Źródło: opracowanie własne na podstawie literatury

Analiza sześciu państw – Hiszpanii, Portugalii, Węgier, Czarnogóry, Estonii i Gruzji – wskazuje na istotne zróżnicowanie zarówno pod względem kosztów życia, jak i dostępności mieszkań oraz ogólnego komfortu codziennego funkcjonowania.

Najwyższe miesięczne koszty utrzymania notuje się w krajach Europy Zachodniej – Hiszpanii i Portugalii – gdzie poziom życia jest wysoki, a infrastruktura miejska rozbudowana, choć wiąże się to z rosnącymi cenami najmu, zwłaszcza w dużych aglomeracjach. W państwach Europy Środkowej i Południowo-Wschodniej (Węgry, Czarnogóra) oraz w Gruzji koszty życia są istotnie niższe, co czyni te lokalizacje atrakcyjnymi dla nomadów poszukujących bardziej oszczędnych i lokalnych doświadczeń.

Estonia wyróżnia się wysokim standardem życia, ekologicznym stylem i cyfrową infrastrukturą, ale koszty w Tallinnie zbliżają się do poziomu Europy Zachodniej. Z kolei Gruzja oferuje najbardziej przystępne cenowo warunki, łącząc niskie wydatki z wysoką jakością życia opartą na lokalnej gościnności i prostym stylu życia.

Dostępność mieszkań – zarówno colivingów, jak i wynajmów – jest ogólnie dobra we wszystkich 6 krajach, choć sezonowe ograniczenia występują m.in. w Czarnogórze i w mniejszych estońskich miejscowościach. Węgry i Gruzja zapewniają największą dostępność tanich mieszkań w relacji do jakości życia.

Wybór konkretnej lokalizacji przez cyfrowych nomadów powinien być zatem dostosowany nie tylko do poziomu wydatków, ale także do preferowanego stylu życia, poziomu urbanizacji, dostępności infrastruktury oraz relacji z lokalną społecznością.

Portugalia oferuje „Digital Nomad Visa” z minimalnym wymogiem dochodowym rzędu 3280 € miesięcznie. Koszt aplikacji to ok. 87 €, a dodatkowo 76 € za kartę rezydenta (Deel, 2025). Wiza jest ważna przez 1 rok z możliwością wieloletniego przedłużenia. Po pięciu latach możliwe jest ubieganie się o rezydenturę i obywatelstwo. Koszty życia w miastach takich jak Lizbona czy Porto wahają się od 2200 do 2800 € miesięcznie. Portugalia przyciąga nomadów łagodnym klimatem, bliskością oceanu oraz dynamiczną sceną

startupową (VisaGuide DNI, 2025; CurrencyTransfer, 2025; Global Citizen Solutions; Forbes, 2025).

Węgry oferują tzw. „White Card” – program wizowy dla cyfrowych nomadów umożliwiający pobyt przez 12 miesięcy, z możliwością przedłużenia o kolejny rok. Wymagany dochód to min. 2000 € miesięcznie, a koszt aplikacji to ok. 110–120 USD (Citizen Remote, 2024). Budapeszt jako główny ośrodek nomadów oferuje rozwiniętą sieć coworkingów, bogate życie kulturalne oraz atrakcyjne koszty życia, wynoszące średnio 1200–1600 € miesięcznie. Kraj łączy tradycję europejskiej kultury z przystępnością cenową i przyjazną atmosferą (VisaGuide DNI, 2025; CurrencyTransfer, 2025; Global Citizen Solutions; Digital Nomad Exchange, 2024).

Czarnogóra znajduje się w fazie wdrażania programu dla cyfrowych nomadów. Projektowana wiza ma obowiązywać do dwóch lat, a koszt aplikacji ma wynosić ok. 26 USD. Choć ostateczne wymogi dochodowe nie zostały jeszcze sprecyzowane, zapowiedziano korzystne rozwiązania podatkowe (Citizen Remote, 2024). Miesięczne koszty życia są wyraźnie niższe niż w krajach UE i mieszczą się w przedziale 1200–1800 USD. Styl życia w Czarnogórze to połączenie nadadriatyckiego klimatu, lokalnej gościnności i coraz bardziej rozwiniętej oferty coworkingowej, zwłaszcza w popularnych miastach takich jak Kotor lub Budwa.

Estoński program wizowy, uruchomiony w 2020 roku, pozwala na pobyt przez 12 miesięcy, z możliwością przedłużenia. Warunkiem jest miesięczny dochód brutto w wysokości min. 4500 €, potwierdzony z ostatnich sześciu miesięcy (Interstride, 2025). Opłata wynosi 100 €. Koszty życia w Tallinnie wynoszą 1800–2500 € miesięcznie. Estonia przyciąga stabilnym systemem cyfrowym, szerokim dostępem do Internetu (również w pociągach), nowoczesną infrastrukturą coworkingową i niskim poziomem przestępczości (Nomad Watch, 2024).

Gruzja jako jeden z pierwszych krajów regionu wprowadziła program „Remotely from Georgia”, umożliwiający legalny pobyt przez okres do 360 dni bez konieczności posiadania wizy. Program skierowany jest do obywateli ponad 90 państw, z wymaganym miesięcznym dochodem minimum 2000 USD (Digital Nomad World, 2021). Tbilisi oferuje silną sieć coworkingów (Fabrika, Impact Hub, LOkAL) oraz korzystne warunki życia z kosztami nieprzekraczającymi 1700 USD miesięcznie. Styl życia łączy wielowiekową tradycję, kuchnię i gościnność z dynamicznie rozwijającą się sceną technologiczną (goZazoo, 2024).

Podsumowanie

Celem autorki niniejszego artykułu było dokonanie charakterystyki i porównania najatrakcyjniejszych europejskich destynacji dla cyfrowych nomadów, z uwzględnieniem takich czynników jak: warunki geograficzne, środowiskowe, klimatyczne, kulturowe, programy wizowe, koszty życia oraz styl codziennego funkcjonowania. Na podstawie zgromadzonych danych z raportów branżowych, dokumentów rządowych oraz źródeł naukowych, można stwierdzić, że cel pracy został zrealizowany.

Analiza wykazała, że kraje takie jak Hiszpania, Portugalia, Węgry, Czarnogóra, Estonia i Gruzja oferują zróżnicowane, ale równocześnie kompletne warunki dla cyfrowych nomadów. Państwa Europy Zachodniej, jak Hiszpania i Portugalia, przyciągają wysokim standardem życia, rozbudowaną infrastrukturą coworkingową i kulturalną, lecz wiąże się to z wyższymi kosztami utrzymania. Z kolei Gruzja, Węgry i Czarnogóra są atrakcyjne ze względu na niski koszt życia, łatwą dostępność mieszkań i rosnącą sieć coworkingów, co czyni je idealnymi dla nomadów o ograniczonym budżecie.

Estonia wyróżnia się cyfrową infrastrukturą, wysokim poziomem bezpieczeństwa i proekologicznym stylem życia. Szczególnie pozytywnie oceniono wdrażane programy wizowe, które stanowią odpowiedź na zmieniające się modele pracy i potrzeby mobilnych specjalistów. Ich istnienie znacząco wpływa na możliwość długoterminowego pobytu i legalnego funkcjonowania w danym kraju.

Wnioski z badania podkreślają, że:

- zróżnicowanie ofert poszczególnych państw umożliwia dostosowanie wyboru lokalizacji do indywidualnych preferencji cyfrowych nomadów,
- dostępność infrastruktury cyfrowej i coworkingowej, otwartość kulturowa i polityka migracyjna są kluczowe dla rozwoju nomadyzmu,
- cyfrowy nomadyzm staje się nie tylko stylem życia, ale również czynnikiem rozwoju regionalnego i innowacji społecznej w mniej zurbanizowanych obszarach Europy.

W świetle tych ustaleń można uznać, że cyfrowy nomadyzm w Europie staje się trwałym elementem współczesnej mobilności zawodowej i wymaga dalszych badań, zwłaszcza w kontekście jego wpływu na lokalne społeczności i gospodarki.

W Polsce zjawisko cyfrowego nomadyzmu znajduje się we wczesnej fazie rozwoju i dopiero zaczyna być przedmiotem systematycznych analiz naukowych. Jak zauważa Fibingier (2023), mimo upływu kilku lat od wprowadzenia terminu do polskiego dyskursu, jego znajomość wciąż pozostaje ograniczona. Jednocześnie rośnie zainteresowanie tym stylem życia, szczególnie wśród młodego pokolenia. Przykładowo, w badaniu przeprowadzonym wśród studentów jednej z polskich uczelni aż 70% respondentów deklarowało

chęć prowadzenia mobilnego trybu życia, łączącego pracę zdalną z częstą zmianą miejsca pobytu (Sztuk, 2023).

Z analiz przeprowadzonych przez polskich badaczy wynika, że osoby wybierające styl życia cyfrowych nomadów najczęściej reprezentują branże związane z technologiami informacyjnymi, marketingiem cyfrowym oraz edukacją online. Wśród motywacji do podjęcia tego trybu życia dominuje potrzeba niezależności, zmiany środowiska oraz poprawy jakości życia, często w odpowiedzi na niezadowolenie z warunków panujących w kraju pochodzenia (Majewski, 2022).

Choć brakuje szczegółowych danych na temat liczby nomadów cyfrowych przebywających w Polsce, to istnieją przesłanki wskazujące na rosnącą popularność dużych miast jako miejsc preferowanych przez tę grupę. Warszawa, Kraków, Wrocław czy Poznań oferują rozwiniętą infrastrukturę coworkingową, stabilny dostęp do internetu, stosunkowo niskie koszty życia (na tle państw Europy Zachodniej) oraz dobre skomunikowanie z innymi regionami Europy. Tego typu warunki czynią z nich potencjalnie atrakcyjne destynacje dla nomadów (Digital Nomad Exchange, 2024; Flatio, 2024).

Z drugiej strony, jak podkreśla Sztuk (2023), w Polsce brakuje kompleksowych analiz wpływu nomadyzmu na lokalne społeczności, rynek nieruchomości czy miejską infrastrukturę. W obliczu rosnącej popularności pracy zdalnej i mobilnych form zatrudnienia, istnieje potrzeba prowadzenia dalszych badań nad cyfrowym nomadyzmem w kontekście polskim – zarówno z perspektywy geograficznej, ekonomicznej, jak i społeczno-kulturowej.

Literatura

- ACID SNOW. (2024). *Best Co-working Spaces in Estonia for Digital Nomads*. RebelHQ. Pozyskano z: <https://www.rebelhq.io/best-coworking/best-co-working-spaces-in-estonia-for-digital-nomads> (2025, 22 lipca)
- Amaral, M., Rodrigues, A. I. (2024). The potential of digital nomadism for tourism development in Alentejo. *Turismo & Desenvolvimento*, 47, 163–188. <https://doi.org/10.34624/rtd.v47i0.38814>
- Baptista, C. B. (2022). *The digital nomads' profile and drivers to choose Ericeira* [MSc Thesis, ISCTE]. Pozyskano z: https://repositorio.iscte.pt/bitstream/10071/33889/1/master_constanca_boa_baptista.pdf? (2025, 23 lipca)
- Beaumont, J. (2019). *Digital nomads and sense of place: a case study of Lisbon* [MSc Thesis, Wageningen University]. Pozyskano z: <https://edepot.wur.nl/508347> (2025, 23 lipca)
- Best Co-working Spaces in Estonia for Digital Nomads (2025). Pozyskano z: <https://www.rebelhq.io/best-coworking/best-co-working-spaces-in-estonia-for-digital-nomads?> (2025, 22 lipca)

- Bozzi, A.D. (2024). Digital nomadism from the perspective of places and mobilities: a literature review. *European Transport Research Review*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s12544-024-00663-z>
- Button, A. (2025, March 26). *Embracing the digital nomad lifestyle in coastal Spain*. Co-worker. Pozyskano z: <https://www.coworker.com/mag/embracing-the-digital-nomad-style-in-coastal-spain> (2025, 23 lipca)
- Chen, K. (2024, August 30). *This rural region in Spain is paying remote workers \$16,000 to move there*. Condé Nast Traveler. Pozyskano z: <https://www.cntraveler.com/story/spain-paying-digital-nomads-to-move-to-ambroz-valley> (2025, 25 lipca)
- Citizen Remote. (2024). *Digital Nomad Visa Countries List*. Pozyskano z: <https://citizenremote.com/blog/digital-nomad-visa-countries/> (2025, 22 lipca)
- Condé Nast Traveler. (2025, July 1). *In Tbilisi, Georgia, food is a language of resistance*. Pozyskano z: <https://www.cntraveler.com/story/in-tbilisi-georgia-food-is-a-language-of-resistance> (2025, 25 lipca)
- Cook, D. (2020). The global remote work revolution and the future of work. In *The Business of Pandemics* (pp. 143–166). Auerbach Publications.
- Digital Nomad Exchange. (2024). *Best Places for Digital Nomads to Live in Hungary*. DigitalNomadExchange.com. Pozyskano z: <https://www.digitalnomadexchange.com/ctryguide/25577/52/Hungary/Living-in-Hungary-Best-Places-for-Digital-Nomads-to-Live-in-Hungary> (2025, 25 lipca)
- Digital Nomad Exchange. (2024). *Best Places for Digital Nomads to Live in Poland*. Pozyskano z: <https://www.digitalnomadexchange.com/locations/91/Poland> (2025, 28 października)
- Digital Nomads World. (2021, February 11). *The full digital nomad guide to Budapest, Hungary*. Pozyskano z: <https://digitalnomads.world/city-guide/budapest/> (2025, 23 lipca)
- DreamTours.pl. (2025, 10 kwietnia). *Estonia – przewodnik i informacje turystyczne*. Pozyskano z: <https://dreamtours.pl/opis-kierunku/estonia-przewodnik-i-informacje-turystyczne> (2025, 22 lipca)
- Ferriss, T. (2011). *4-godzinny tydzień pracy*. Mt Biznes.
- Fibingier, E. (2023). *Cyfrowy nomadyzm – nowy trend na rynku pracy*. *Rynek Pracy*, nr 1–2/2021.
- Flatio. (2024). *A Guide for Digital Nomads in Poland*. <https://www.flatio.com/blog/a-guide-for-digital-nomads-in-poland> (2025, 28 października)
- Forbes. (2025). *Countries with a Digital Nomad Visa Program for Americans*. Pozyskano z: <https://www.forbes.com/sites/alexledsom/> (2025, 23 lipca)
- Fritts, R. (2017, October 20). *Estonia's trees: Valued resource or squandered second chance?* Mongabay. Pozyskano z: <https://news.mongabay.com/2017/10/estonias-trees-valued-resource-or-squandered-second-chance/> (2025, 22 lipca)
- George James Consulting (2023). *Digital nomad towns – how did Ericeira become a digital destination?* Pozyskano z: <https://www.georgejamesconsulting.com/post/digital-nomad-town-ericeira/> (2025, 25 lipca)
- goZazoo. (2024, October 18). *Nomad guide: The complete guide to being a digital nomad in Tbilisi, Georgia*. Pozyskano z: <https://gozazoo.com/blog/>

- nomad-guide-the-complete-guide-to-being-a-digital-nomad-in-tbilisi-georgia/ (2025, 22 lipca)
- Hannonen, O. (2020). In search of a digital nomad: defining the phenomenon. *Information Technology & Tourism*, 22(3), 335. <https://doi.org/10.1007/s40558-020-00177-z>
- Hannonen, O., Aguiar, T., Lehto, X. (2023). A supplier side view of digital nomadism: The case of destination Gran Canaria. *Tourism Management*, 97, 104744. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2023.104744>
- Henderson, P. (2025, April 28). *Ultimate guide for digital nomads in Spain*. Holafly. Pozyskano z: <https://esim.holafly.com/digital-nomad/digital-nomad-spain/> (2025, 23 lipca)
- Hermann, I., & Paris, C. M. (2020). Digital Nomadism: the nexus of remote working and travel mobility. *Information Technology & Tourism*, 22(3), 329. <https://doi.org/10.1007/s40558-020-00188-w>
- InsureMyTrip. (2025). *Best Cities for Digital Nomads*. (Cape Town–Budapest ranking). Pozyskano z: <https://www.insuremytrip.com/travel-advice/travel-inspiration/best-cities-for-digital-nomads/> (2025, 22 lipca)
- Interstride. (2025). *Top Digital Nomad Visas in Europe*. Pozyskano z: <https://interstride.com/blog/> (2025, 28 lipca)
- Katie. (2025, March 24). *Durmitor National Park, Montenegro: What you need to know. Flip Flops Included*. Pozyskano z: <https://flipflopsincluded.com/durmitor-national-park-montenegro/> (2025, 25 lipca)
- Lavrishcheva, I. (2020). Cyfrowy nomadyzm – nowe zjawisko społeczno-kulturowe. *Uniwersytet Śląski w Katowicach, Wydział Sztuki i Nauk o Edukacji w Cieszynie*.
- Kruczek, Z. (2008). *Europa. Geografia turystyczna*, Proksenia.
- Kurek W. (red) (2014). *Regiony turystyczne świata. Część 1*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- MacEacheran, M. (2025, January 17). *17 of the best things to do in Montenegro*. The Times. Pozyskano z: <https://www.thetimes.com/travel/destinations/europe-travel/montenegro/things-to-do-in-montenegro-500dxqkzx> (2025, 23 lipca)
- Majewski, M. (2022). Polish Digital Nomads. *Ekonomia XXI Wieku*, (25).
- Makimoto, T., Manners, D. (1997). *Digital Nomad*. John Wiley & Sons.
- Mongabay. (2017, October). *Estonia's trees: Valued resource or squandered second chance?* <https://news.mongabay.com/2017/10/estonias-trees-valued-resource-or-squandered-second-chance/> (2025, 23 lipca)
- Mouratidis, G. (2018). *Digital nomadism: Travel, remote work and alternative lifestyles* (Master's thesis, Lund University, Department of Arts and Cultural Sciences). Supervisor: Lars-Eric Jönsson.
- Natera, L. N., Deritei, D., Vancsó, A., & Vásárhelyi, O. (2019). Quantifying life quality as walkability on urban networks: The case of Budapest. *arXiv*. Pozyskano z: <https://arxiv.org/abs/1912.00893> (2025, 22 lipca)
- NomadGirl. (2023). *How to Meet Other Digital Nomads in Estonia*. Pozyskano z: <https://nomadgirl.co/how-to-meet-other-digital-nomads-in-estonia/> (2025, 28 lipca)

- Nomad Watch. (2024). *Tallinn Nomad Scores & Quality of Life*. Pozyskano z: <https://nomad.watch/cities/EE/tallinn/scores> (2025, 22 lipca)
- Reichenberger, I. (2017). Digital nomads – a quest for holistic freedom in work and leisure. *Annals of Leisure Research*, 21(3), 364. <https://doi.org/10.1080/11745398.2017.1358098>
- Rosmanowska, M. (2023). *Festiwale na Węgrzech. Jak można się bawić w kraju nad Dunajem*. FunHungary. Pozyskano z: <https://funhungary.com/inspiracje/festiwale-na-wegrzech-jak-mozna-sie-bawic-w-kraju-nad-dunajem> (2025, 25 lipca)
- Schlagwein, D., Jarrahi, M. H. (2020). *The Mobilities of Digital Work: The Case of Digital Nomadism*, 28 European Conference on Information Systems (ECIS 2020), Marrakesh, Morocco, 1–7.
- Sciuva, E. (2025). Geographies of digital nomadism: A research agenda. *Geography Compass*, 19(2), e70016. <https://doi.org/10.1111/gec3.70016>
- Sørensen, C. (2002). Digital Nomads and Mobile Services. *Receiver Magazine*, 6.
- Spain.info. (n.d.). *Destinations for working remotely in Spain*. Pozyskano z: <https://www.spain.info/en/top/workation-destinations-remote-working-spain/> (2025, 22 lipca)
- Sztuk, I. (2023). Cyfrowi nomadzi a transformacja rynku pracy – pokolenie Z wobec mobilności zawodowej. *Optimum. Studia Ekonomiczne*, 2(112), 279–295.
- The Golden Partners. (n.d.). *Why digital nomads are flocking to Spain: Key benefits*. Pozyskano z: <https://thegoldenpartners.com/en/blog-en/digital-nomads/> (2025, 25 lipca)
- UNESCO. (n.d.). *Durmitor National Park*. Pozyskano z: <https://whc.unesco.org/en/list/100/> (2025, 22 lipca)
- US First Exchange. (2025). *Top digital nomad destinations in 2025: A complete guide*. Pozyskano z: <https://usfirstexchange.com/top-digital-nomad-destinations-in-2025>
- Waters-Lynch, J., Potts, J., Butcher, T., Dodson, J., Hurley, J. (2016). *Coworking: a transdisciplinary overview* (Working Paper). RMIT University.
- Visit Estonia. (2025). *South Estonia – the ultimate destination for digital nomads, retreats and workations*. Pozyskano z: <https://visitestonia.com/en/south-estonia-the-ultimate-destination-for-digital-nomad-retreats-and-workations> (2025, 23 lipca)
- Węgry dla ciebie, (n.d.). Pozyskano z: <https://visithungary.com/documents/4/42/424/42406a54f6cc8422bbfdfff7e965a0055074826.pdf> (2025, 22 lipca)
- Woldoff, R. A., & Litchfield, R. C. (2021). *Digital Nomads: In Search of Meaningful Work in the New Economy*. Oxford University Press.
- Zhong, W. (2022). *Digital nomadism in Southeast Asia: its cultural identities and the new labor model*. Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD). 6045. Pozyskano z: <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/6045> (2025, 22 lipca)

Strony internetowe

<https://www.currencytransfer.com/blog/expert-analysis/top-10-countries-for-digital-nomads-in-2025?> (2025, 22 lipca)

<https://www.globalcitizensolutions.com/portugal-digital-nomad-visa/> (2025, 22 lipca)

<https://medium.com/global-citizen-solutions/discover-the-top-15-countries-for-digital-nomads-in-2024-03786968f1a5> (2025, 22 lipca)

<https://www.nomads.com/> (2025, 22 lipca)

<https://www.nomadsembassy.com/montenegro-digital-nomad-visa/> (2025, 22 lipca)

<https://www.numbeo.com/cost-of-living/> (2025, 22 lipca)

<https://visaguide.world/digital-nomad-visa/digital-nomad-index/> (2025, 22 lipca)

Streszczenie

„Cyfrowy nomadyzm” to dynamicznie rozwijający się styl życia i forma organizacji pracy, łącząca mobilność przestrzenną z pracą zdalną. Pandemia COVID-19 wyraźnie przyspieszyła jego rozwój i zwiększyła zainteresowanie wielu krajów stwarzaniem odpowiednich warunków dla nomadów. Celem autora artykułu była identyfikacja i porównanie 6 europejskich państw – Hiszpanii, Portugalii, Węgier, Czarnogóry, Estonii i Gruzji – pod kątem atrakcyjności dla cyfrowych nomadów, uwzględniając czynniki geograficzne, kulturowe, ekonomiczne oraz dostępność programów wizowych. Analiza wykazała, że każde z badanych państw cechuje odmienny, lecz wartościowy zestaw cech przyciągających do siebie cyfrowych nomadów. Hiszpania i Portugalia np. oferują wysoki standard życia i nowoczesną infrastrukturę, choć życie tam wiąże się z wyższymi kosztami. Gruzja, Węgry i Czarnogóra oferują niższe koszty życia i rosnącą sieć coworkingową. Estonia natomiast wyróżnia się nowoczesną infrastrukturą cyfrową i ekologicznym stylem życia. Cel badania został zrealizowany, gdyż autorka dowiodła, że cyfrowy nomadyzm staje się istotnym zjawiskiem społeczno-ekonomicznym w Europie, mogącym wspierać rozwój regionalny. Kluczowe czynniki to: dostępność infrastruktury cyfrowej, przystępne warunki wizowe, koszty życia oraz otwartość społeczna. Konieczne jednak są dalsze badania nad długofalowym wpływem tego nomadyzmu na lokalne społeczności i formy gospodarki.

The Geography of Digital Nomadism: A Comparison of Popular European Countries as Remote Work Destinations

Abstract

Digital nomadism is a rapidly growing lifestyle and work model that combines spatial mobility with remote work. The COVID-19 pandemic significantly accelerated its development and prompted countries to adapt to the needs of remote professionals. The aim of the article was to identify and compare six European country—Spain, Portugal, Hungary, Montenegro, Estonia, and Georgia—in terms of their attractiveness to digital nomads, due to geographic, cultural, economic factors, and visa programs too. The analysis showed that each of the studied countries offers a unique but valuable set of advantages for digital nomads. Spain and Portugal provide a high quality of life and modern infrastructure, albeit at higher living costs. Georgia, Hungary, and Montenegro offer lower costs and a growing coworking ecosystem. Estonia stands out for its digital infrastructure and environmentally conscious lifestyle. The research objective was achieved. The study demonstrated that digital nomadism is becoming

a significant socio-economic phenomenon in Europe and has the potential to drive regional development. Key success factors include access to digital infrastructure, visa availability, affordability, and social openness. Further research is needed to understand its long-term impact on local communities and economies.

Słowa kluczowe (PL): cyfrowy nomadyzm; praca zdalna; mobilność zawodowa; infrastruktura coworkingowa; wizy dla nomadów; destynacje europejskie

Keywords: digital nomadism; remote work; professional mobility; coworking infrastructure; nomad visas; European destinations

Kwiek Magdalena dr/ adiunkt – Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej Krakowie, Instytut Zarządzania i Spraw Społecznych, Katedra Turystyki i Badań Regionalnych. Studiowała wychowanie fizyczne z gimnastyką korekcyjną w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Tarnowie, absolwentka wychowania fizycznego na Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. W 2016 roku obroniła pracę doktorską, tym samym uzyskując tytuł doktora nauk o Kulturze Fizycznej. Od 2019 roku pracuje w Katedrze Turystyki i Badań Regionalnych Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, prowadząc między innymi zajęcia z „Podstaw rekreacji”, „Teorii rekreacji”, „Turystyki kwalifikowanej”, „Rekreacyjnych form turystyki”. Czynny instruktor wielu dyscyplin sportowo – rekreacyjnych, m.in.: fitness, jogi, kulturystyki, pływania, gimnastyki, piłki nożnej. Główne zainteresowania naukowe to formy rekreacji ruchowej różnych grup społecznych, turystyka i rekreacja dzieci i młodzieży, wykorzystanie infrastruktury sportowo-rekreacyjnej i jej miejsce w przestrzeni publicznej, hałas w szkole i środowisku.

Kwiek Magdalena PhD/ assistant professor – University of the Commission of National Education in Krakow, Institute of Management and Social Affairs, Department of Tourism and Regional Studies. She studied physical education with corrective gymnastics at the State Higher Vocational School in Tarnów, graduated of physical education at the Academy of Physical Education in Krakow. In 2016, she defended her doctoral thesis, thus obtaining the title of doctor of physical culture sciences. Since 2019, she has been working at the Department of Tourism and Regional Studies at the Pedagogical University in Krakow, conducting, among others, classes on „Fundamentals of recreation”, „Theory of recreation”, „Qualified tourism”, „Recreational forms of tourism”. Active instructor of many sports and recreational disciplines, including: fitness, yoga, bodybuilding, swimming, gymnastics, football. Her main scientific interests include forms of physical recreation of various social groups, tourism and recreation of children and youth, the use of sports and recreation infrastructure and its place in public space, noise at school and in the environment.