

Tasakaal algab kodust

Koduse elu uuring 2021
Eesti



„Kodune elu“
2021. aasta uuring





Sissejuhatus

Tasakaalustatud lähenemine vaimsele heaolule aitab meil elu täiel määral nautida – ja IKEA usub, et see saab alguse kodust.

Palusime jagada oma mõtteid vaimsest tervisest ja kodusest elust 34 000 inimesel üle kogu maailma, sealhulgas 1000 Eesti elanikul.



Uuringu kesksed teemad:

- suhted
- kogukond
- ruum
- rituaalid
- tulevikukodu

Tulemused

Pärast 12 keerulist kuud, mille jooksul **kannatas vaimne tervis 25%-l Eesti inimestest**, on meie kodud ja vaimne heaolu üksteisest rohkem läbi põimunud kui eales varem.

Inimesed, kelle sõnul on
viimase aasta jooksul
vaimne tervis kannatanud



Tulemused

Uuringust selgus, et **kodul, mida sa armastad**, on võime kaitsta sinu **vaimset heaolu**.

Seega on olemas ka pahupool – kui inimesed on kodus õnnetud, kogevad nad suurema tõenäosusega negatiivset mõju oma vaimsele tervisele.

Need, kes tundsid end kodu suhtes paremini, nägid **positiivset muutust oma vaimses tervises**



Suhted

Kas sinu kodu soosib suhteid või on see neile takistuseks?

Pandeemia on paljusid meist lähedasemaks muutnud – eriti pereliikmeid ja inimesi, kellega me koos elame. See on teinud meid ka valivamaks sõprussuhete osas, millesse me panustada soovime. Meie vaimse heaolu huvides on oluline kvaliteet, mitte kvantiteet.



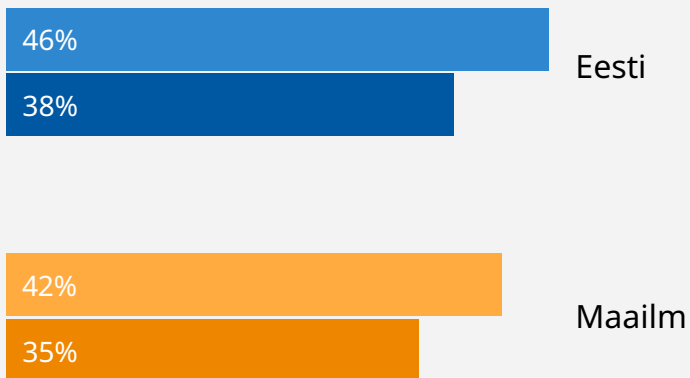
Suhted

Pere ja sõbrad

Pandeemiaperiood aitas meil leida uue ja tugevama sideme pereliikmetega, aga mitte sõpradega.

12% Eesti inimestest ütles, et viimased 12 kuud on nende sõprussuhteid negatiivselt mõjutanud.

Positiivne mõju suhetele perega vs. sõpradega



6



Kuidas on viimased 12 kuud sinu elus neid valdkondi mõjutanud?



Pere
Sõbrad

Suhted

Oma vaimsest tervisest rääkimine

Kui meil on tarvis oma vaimsest heaolust rääkida, toetume me eelkõige **kaaslastele ja sõpradele**



„Kodune elu“
2021. aasta uuring

1

Kaaslane

Eesti
54%

Maailm
50%

2

Sõber

Eesti
51%

Maailm
41%

3

Õde, vend

Eesti
21%

Maailm
21%

4

Ema, isa

Eesti
18%

Maailm
22%

5

Terapeut

Eesti
9%

Maailm
16%

?

Me toetume erinevates asjades erinevatele suhetele. Kellega räägiksid sa vajadusel oma vaimsest tervisest ja heaolust?

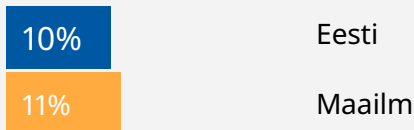


Suhted

Mõnel meist on raske end avada

Eestis ütles iga kümnes inimene, et nad **ei räägi üldse teistega** oma vaimsest tervisest. See on tavapärasem meeste ja üksi elavate inimeste puhul.

Ei räägi oma vaimsest tervisest kellegagi:



Kellega meie Eestis oma vaimsest tervisest ja heaolust räägime?

Naised vs. mehed,
kes räägivad oma
vaimsest tervisest ja
heaolust sõpradega

60% vs. 40%
naised mehed

61% vs. 48%
mehed naised

Mehed vs. naised,
kes usaldavad sellel
teemal oma kaaslasi



Me toetume erinevates asjades erinevatele suhetele. Kellega räägiksid sa vajadusel oma vaimsest tervisest ja heaolust?

Kogukond

Kui suureks toeks on sulle sinu kogukonnad?

Olgu nendeks siis kohalikud naabruskonnad või hoopis Messengeri grupid – kogukonnad on meile olulised. Need toetavad meie praktilisi, sotsiaalseid ja emotsionaalseid vajadusi ning viimase 12 kuu jooksul oleme nende poole rohkem pöördunud.



Kogukond

Viimase 12 kuu jooksul veetsid paljud meist rohkem aega oma naabruskondades.

Oma ideaalsest kodust mõeldes ütles **12%** Eesti inimestest, et **oma lähiümbruse inimestega sideme loomine** on nüüd olulisem kui aasta tagasi.

Me veetsime
rohkem aega
oma kodu
lähiümbruses

Me leidsime
uusi sõpru
naabruskonna
inimeste seast

41%

Eesti

56%

Maailm

27%

Eesti

34%

Maailm

?

Viimase 12 kuu jooksul ... Olen veetnud rohkem aega oma naabruskonnas // Olen õppinud naabruskonna inimesi tundma (mingil määral / palju / väga palju).



Kogukond

Kogukond ei tähenda
üksnes ümbritsevaid
maju ja tänavaid.
Naabritega **ühise
jututeema leidmisel** on
meie vaimsele tervisele
positiivne mõju.

Kvaliteetaeg
naabruskonnas
**parandas meie
enesetunnet**

Meie vaimne
heaolu on
saanud kasu
kogukonda
**kuuluvuse
tundest**

41%

46%

Eesti

Maailm

32%

42%

Eesti

Maailm



Viimase 12 kuu jooksul ... Olen nautinud naabruskonna inimestega
läbikäimist // Minu vaimsele heaolule on tulnud kasuks kuuluvustunne
naabruskonda (mingil määral / palju / väga palju).

Ruum

Kas su kodune ruum on sinu vaimule hea?

See, kuidas me oma ruume kasutame, on viimase aasta jooksul muutunud. Tasakaalu saavutamiseks on paljud meist oma tubasid vastavalt vajadusele kohandanud. Umbes 50% Eesti ja 60% kogu maailma elanikest ütlesid, et nad on pidanud kõigiks vajalikeks ja soovitud tegevusteks oma kodu ümber korraldama.

Ruum

Kas kodu vastab meie vaimse heaoluga seotud vajadustele?

Kodu vastab vaimse heaoluga seotud vajadustele (väga) suurel määral:

72%

Eesti

56%

Maailm

Üldiselt
tunne end
kodus hästi,
aga on ka
arenguruumi

„Kodune elu“
2021. aasta uuring

Kodu suhtes tunnevad end **paremini** inimesed, ...

- ... kes on üle 55-aastased
- ... kes elavad majapidamises kahekesi
- ... kes elavad abikaasa või kaaslasega
- ... kes elavad omaenda majas

13

Kodu suhtes tunnevad end **halvemini** inimesed, ...

- ... kes on nooremad kui 34-aastased
- ... kes elavad koos vanematega
- ... kes elavad majapidamises viiekesi

?

Millisel määral vastab sinu praegune elukoht sinu vaimse heaolu vajadustele? (Kaks esimest valikut)



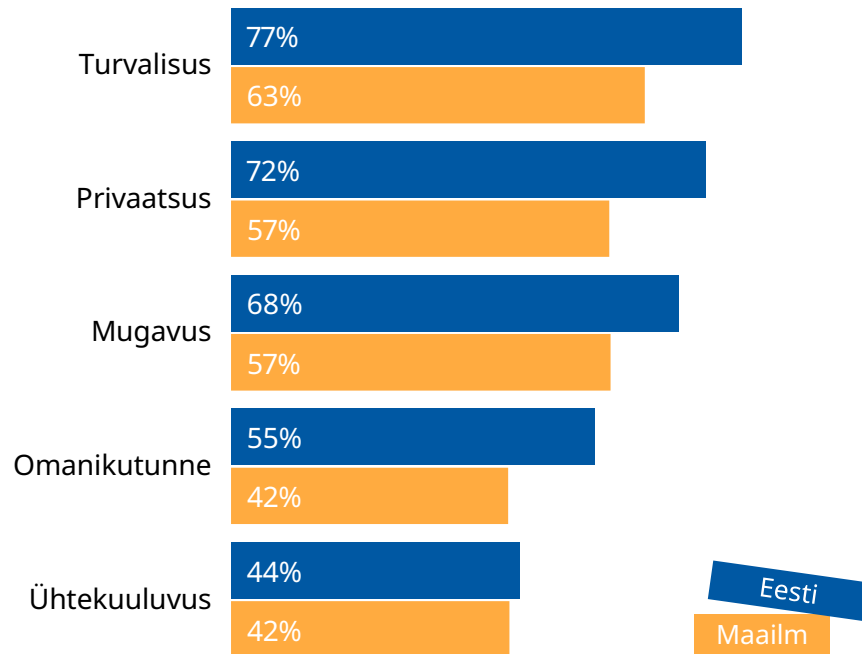
Ruum

Meie ootused kodule

Eestlased ootavad oma kodult palju, eriti selles osas, mis puudutab **turvalisust** ja **privaatsust**.

Võrreldes ülemaailmse keskmisega on ka **omanikutunde** tähtsus eestlastele eriomane.

Eesti inimeste osakaal, kes peavad seda **väga oluliseks**:



Kui oluline või väheoluline on see, et sinu kodu tekitaks sinus järgmisi tundeid? (Vastuse „väga oluline“ tulemused)

Ruum

Me igatseme kodult erinevaid asju

Kõik viis **emotsionaalset vajadust** on **naistele** olulisemad kui **meestele**

Turvalisus on tähtsam neile, kes elavad üksi

Omanikutunne on väga tähtis **61%** vastanutele, kes elavad **omaenda korteris**, vs. **38%** vastanutele, kes elavad **üürikorteris**





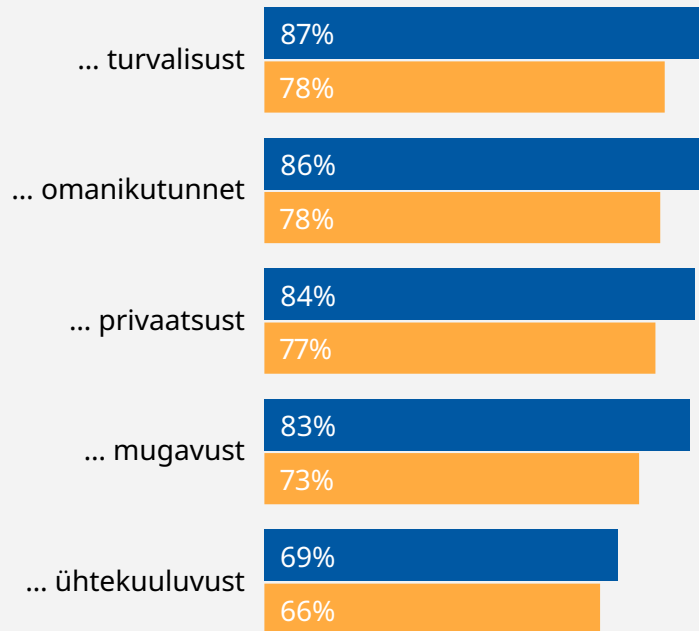
Ruum

Kodu on meie pühamu

Enamik emotsionaalseid
vajadusi saavad täidetud just
kodus. Me tunneme seal
turvalisust, omanikutunnet,
privaatsust ja mugavust.

Kõigi jaoks **ei seostu** kodu aga
ühtekuuluvusega. 21%
eestlastest tunneb seda
eelkõige kodust väljaspool.

Kodu pakub meile ...



Millises järgmistest kohtadest, kui üldse, tunned sa kõige rohkem ...?
(Vastuse „enda kodus“ tulemused)

Eesti
Maailm

Ruum

Kodu on enamikule varjupaiga eest

Kuid osale inimestele on kodus ajaveetmine endiselt suur väljakutse.

24% inimestest, kes **elavad koos vanematega**, tunnevad end oma kodude osas **negatiivsemalt** kui enne pandeemia algust



„Kodune elu“
2021. aasta uuring

Tunnevad end
kodu osas
positiivsemalt

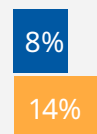


Eesti

Maailm

vs.

Tunnevad end
kodu osas
negatiivsemalt



Eesti

Maailm

?

Võrreldes pandeemia algusega, kas sa oled viimase aasta jooksul tundnud end oma kodu osas positiivsemalt või negatiivsemalt?

Ruum

Ümberkorraldused mugavuse suurendamiseks

Muutsid oma kodu korraldust kasvõi natuke:



Ainult **6%** eestlastest
on oma kodus teinud
suuri või väga suuri
muudatusi

Pärast väljakutsete- ja kohandusterohket
2020. aastat jäid suured kodu uuendamise
projektid 2021. aastal ootele.

Sellegipoolest ütles **52%** eestlastest ja **60%**
ülemaailmselt, et nad pidid vajalikeks või
soovitud tegevusteks **oma kodusid kasvõi**
natuke ümber korraldama.

18

?

Kas sa oled pidanud viimase 12 kuu jooksul muutma oma kodu korraldust,
et teha kodus vajalikke või soovitud tegevusi?



Rituaalid

Kuidas sa kodus oma elu elad?

Kodu roll on muutunud. See pole mõeldud ainult lõõgastumiseks, vaid ka aktiivsuseks ja produktiivsuseks. Tasakaalu leidmine heade igapäevaste harjumustega on viis, kuidas saavutada vaimne heaolu.

Rituaalid

Üksi ja koos veedetud aeg

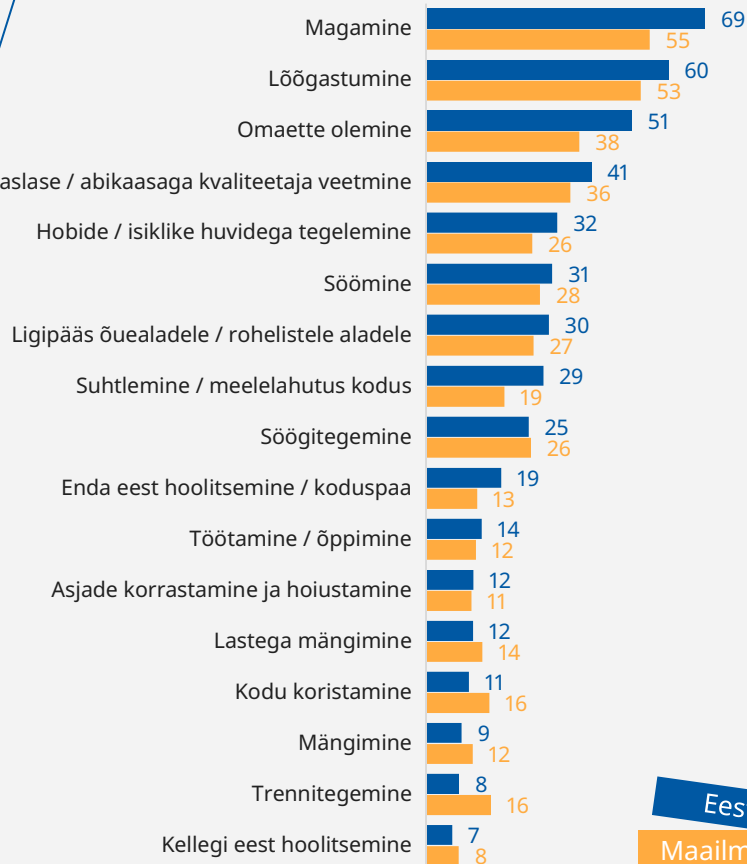
Eestlaste puhul on kodune
vaimne heaolu juurutatud
**heasse unne, omaette
olemisse, aga ka enda eest
hoolitsemisesse ja
suhtlemisse.**

Lõõgastumine
lugedes, muusikat
kuulates ja televiisorit
vaadates on tähtsam
nende inimeste
vaimseks heaoluks,
kes **elavad üksi**

Tähtis vaimseks
heaoluks kodus

?

Milline järgnevatest on kõige tähtsam vaimse heaolu säilitamiseks kodus?



KODUNE ELU 2021

20

Eesti

Maailm

Rituaalid

Praegune kodu ja vajadused

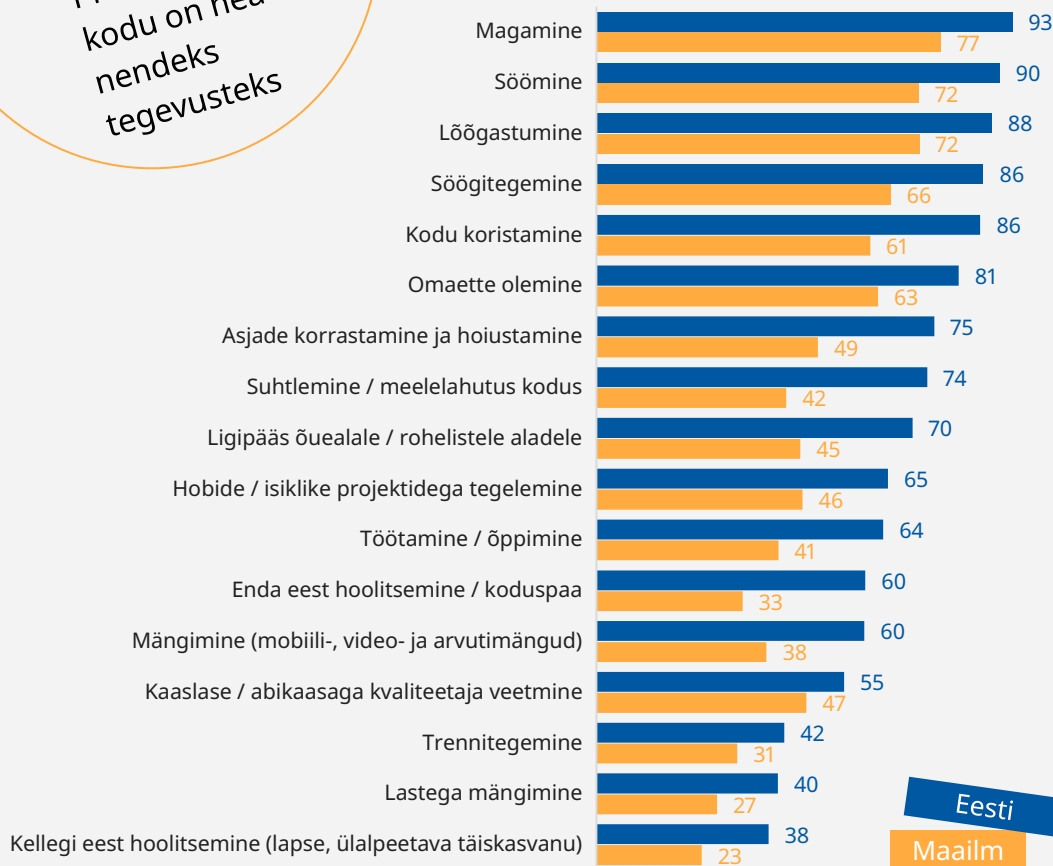
Eestlased tunnevad, et nende **kodu on „kindlus“**, mis vastab enamjaolt kõikidele nende vajadustele.

Korterites elavad inimesed ütlevad harvem, et nende kodu vastab nende vajadusele pääseda ligi rohelistele aladele

Praegune kodu on hea nendeks tegevusteks

?

Kas sinu praegune kodu rahuldab sinu vajadusi järgmiste tegevuste osas?



Tulevikukodu

Kui lähedal oled sa oma unistuste kodusele elule?

Inimesed on oma elukoha osas selgesõnalisemad kui kunagi varem – nad teavad täpselt, mida nad tahavad ja mida nad vajavad. Kodu, mis meid õnnelikuks teeb, on tulevikus üliolulise tähtsusega.

Tulevikukodu

Roheline ja privaatne

Ideaalsest kodust mõeldes on enamiku inimeste jaoks viimase 12 kuu jooksul **kasvanud nende omaduste tähtsus**:

- 1 Oma **aia** olemasolu
- 2 Piisavalt ruumi **privaatsuseks**
- 3 **Sõprade** ja **pere** lähedal elamine
- 4 **Roheliste alade** lähedus
- 5 Lihtsasti **koristatav** ja **ruumikas** kodu

?

Kui sa mõtled ideaalsele kodule, kas järgmiste omaduste tähtsus on viimase 12 kuu jooksul kasvanud?

Omadused, mille tähtsus viimase 12 kuu jooksul kasvas



Tulevikukodu

Tegevused, millele soovime pühendada rohkem aega, näitavad, mida kodu peaks meile tulevikus pakkuma.

Viis tähtsaimat tegevust Eestis:

- 1 Lõõgastumine
- 2 Hobidega tegelemine
- 3 Kaaslasega / abikaasaga ajaveetmine
- 4 Omaette olemine
- 5 Rohelistele aladele ligipääsemine

?

Kui sa mõtled järgmistele tegevustele, siis millele sa sooviksid rohkem aega pühendada?



KODUNE ELU 2021

24

Eesti

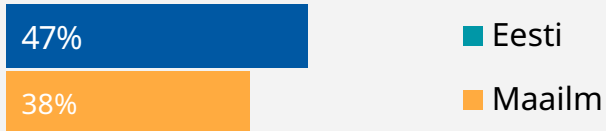
Maailm

Tulevikukodu

Tulevik on paljutõotav

Lähitulevik tundub helge pooltele eestlastele. Sellegipoolest on vanusegruppide vahel näha erinevust: lausa **66% alla 34-aastastest** on tuleviku osas positiivsed, samas kui nii tunnevad ennast kõigest **35% üle 55-aastastest** inimestest.

Tulevik tuleb olevikust parem:



?

Kuidas sa kirjeldaksid oma tundeid tuleviku (järgmise kahe aasta) osas? (Kaks peamist vastust)



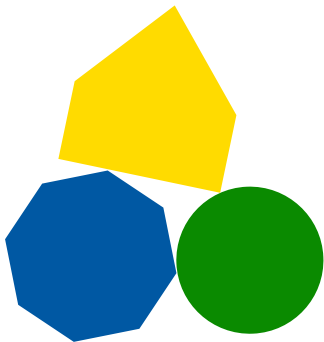
Peamised tähelepanekud





Peamised tähelepanekud

Kodu, mida me
armastame, on tähtsam
kui kunagi varem



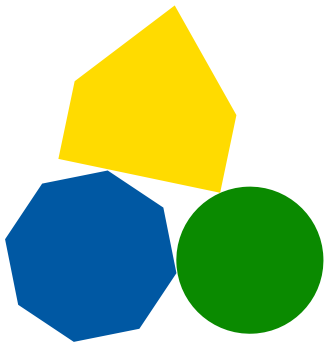
1. 25% Eesti inimestest koges viimase 12 kuu jooksul negatiivset mõju oma vaimsele tervisele.
2. Õnnelik kodu võib vaimselt aidata: 30% Eesti elanikest, kes tundis end 2021. aastal oma kodu osas positiivsemalt, tunnistas ka oma vaimse heaolu paranemist.
3. Osa inimeste jaoks ei rahulda aga nende praegune elukoht nende vaimse heaolu vajadusi – see on nii 8% eestlaste puhul.

Peamised tähelepanekud



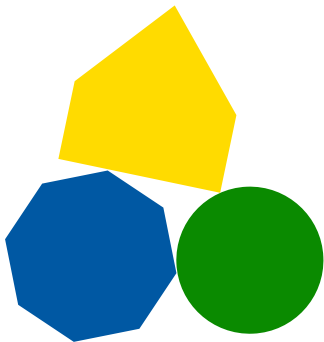
„Kodune elu“
2021. aasta uuring

4. 46% Eesti inimestest ütles, et nende suhted perega on viimase 12 kuu jooksul paranenud.
5. 12% eestlastest tõdes, et nende sõprussuhted on selle aja jooksul kannatanud.
6. Kogukondadel ja naabruskondadel on viimasel aastal olnud oluline roll meie eludes: 63% Eesti inimestest on veetnud rohkem aega oma lähiümbruses.





7. Me oleme kodus ka tegusad olnud: Eestis on 52% inimestest viimase 12 kuu jooksul oma kodusid muutnud, et teha neid tegevusi, mida nad teha tahavad.
8. Tegevused, mida me Eestis tasakaalu saavutamiseks ja vaimse heaolu säilitamiseks kõige tähtsamaks peame, on järgmised: magamine (69%), lõõgastumine (60%), omaette olemine (51%), kaaslasega ajaveetmine (41%), hobidega tegelemine (32%).
9. Ideaalsele kodule mõeldes on Eestis viimasel aastal tähtsamaks muutunud järgmised omadused: privaatse aia olemasolu (51%), piisav ruum privaatsuseks (39%), pere ja sõprade lähedal elamine (37%), roheliste alade lähedus (32%), lihtne koristada (31%).



Lisa

Uuringust

Kvantitatiivse uuringu viis IKEA tellimusel läbi uuringufirma YouGov.

Uuring viidi läbi veebis ajavahemikus 23. juuni kuni 28. juuli 2021.

Valim:

1015 Eesti
kodanikku
vanuses 18+



„Kodune elu“
2021. aasta uuring

Sugu

Mees	46%
Naine	54%

Vanus

18–34	25%
35–54	33%
55+	42%

Alla 18-aastased lapsed

Vähemalt üks laps	20%
Mitte ühtegi selles vanuses last	80%

Elukoha tüüp

Linnakodu	73%
Maakodu	27%

Majapidamise suurus

1	24%
2	37%
3	17%
4+	22%

Tack!



„Kodune elu“
2021. aasta uuring

