

Гармония в жизни начинается с дома

Отчёт «Жизнь дома» 2021
В Литве



Отчёт «Жизнь
дома» 2021





Вступление

Сбалансированный и гармоничный подход, помогает получать максимум от нашей жизни, и мы в IKEA верим, что всё это начинается с дома.

Для того, чтобы узнать о гармоничном психологическом состоянии дома, мы опросили более 1000 человек в Литве, и около 34 000 по всему миру.



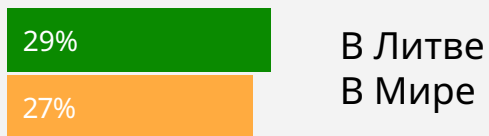
Давайте рассмотрим подробнее главные темы исследования:

- Отношения
- Общество
- Пространство
- Ритуалы
- Дом будущего

Результаты

После трудных 12 месяцев, в течение которых **29%** людей в Литве отметили, что их **психическое здоровье ухудшилось**, наши дома и наше психическое благополучие стали более тесно связаны, чем когда-либо.

Положительное отношение к дому **благоприятно сказывалось на психологическом состоянии**



Результаты

В ходе исследования мы узнали, что **дом, который вы любите**, может помочь защитить **ваше психическое благополучие**. Но есть и обратная сторона медали.

Когда люди недовольны дома, они с большей вероятностью испытают негативные последствия для психического здоровья.

Те, кто более позитивно относился к своему дому, также заметили **положительное влияние и на свое психическое здоровье**.



Отношения

Дом помогает или мешает вашим отношениям?

Пандемия крепче нас связала друг с другом – особенно с теми, с кем мы живём под одной крышей. Мы стали более разборчивы в дружбе, ведь для нашего психологического благополучия важно не количество, а качество.

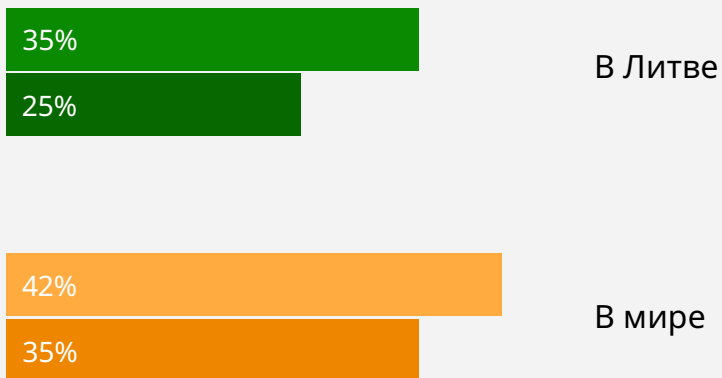


Отношения

Семья и друзья

Пандемия помогла наладить связь с семьёй, но вот с друзьями наоборот. 13% жителей Латвии признались, что последние 12 месяцев негативно сказались на дружбе.

Положительное влияние на отношения с семьёй и друзьями



6



Как последние 12 месяцев повлияли на указанные сферы жизни?



Отношения

Говоря о нашем
психологическо
м благополучии

Если нам надо
поговорить о нашем
внутреннем
состоянии, первыми
с кем мы говорим,
это **партнёры** или
друзья.



Отчёт «Жизнь
дома» 2021

1

Партнер

В Литве

46%

В
Мире

50%

2

Друг

В Литве

35%

В
Мире

41%

3

Родитель

В Литве

15%

В
Мире

22%

4

Брат /
сестра

В Литве

19%

В
Мире

21%

5

Терапевт

В Литве

7%

В
Мире

16%

?

Для разных тем мы полагаемся на разного рода отношения. С кем вы говорите о своём психологическом состоянии и благополучии?



Отношения

Нам сложно открываться

В Литве мы **реже** открыто **говорим** о своём психологическом состоянии, в сравнении со всем миром.

Ни с кем не говорю о своём психологическом здоровье:



В разных ситуациях мы обращаемся за помощью к разным людям. Как вы думаете, к кому вы бы могли обратиться вашего психологического состояния?

С кем обычно в Литве говорят о психологическом благополучии?

Женщины vs. Мужчины говорят со своими **друзьями** о психологическом состоянии

44% vs. 24%
женщины vs. мужчины

53% vs. 41%
мужчины vs. женщины

Мужчины vs. женщины открываются своим **партнёрам**

A woman with long dark hair, wearing a dark blue t-shirt and blue jeans, is barefoot and leaning over a planter box in a lush garden. She is holding a small glass jar and appears to be tending to the plants. In the foreground, there is a large potted plant with green leaves and several bright orange fruits. The background is filled with various green plants, a white spherical garden lamp, and a black garden hose. A yellow circle highlights the woman's head and shoulders. Large green and blue geometric shapes are overlaid on the right side of the image.

Общество

Как много общество значит для нас?

Соседи, группы в месенджерах или другие сообщества – важная часть нашей жизни. Они поддерживают нас в практических вопросах, и поддерживают социально и эмоционально, и за последние 12 месяцев мы стали чаще к ним обращаться.

Общество

За последние 12 месяцев, мы больше проводили время в своём районе.

Размышляя об идеальном доме, **15%** жителей Литвы сказали, что **общение с соседями** за последние 12 месяцев стало важнее, чем раньше.

Мы проводим **больше** времени по соседству с домом

44%

В Литве

31%

В Мире

Мы нашли **новых друзей** среди соседей

8%

В Литве

13%

В Мире

?

За последние 12 месяцев....Я больше проводил (-ла) время в своём район//Я познакомился (-лась) с соседями (2 самых популярных ответа)



Общество

Общество это не только то, что нас окружает. **Общение** с соседями **положительно** влияет на наше психологическое здоровье.

Качественно
проведённое время
в своём районе
помогает
**чувствовать себя
лучше**

21%

В Литве

18%

В Мире

На наше
психологическое
состояние
положительно влияет
осознание
принадлежности к
обществу, в котором мы
живём

13%

В Литве

15%

В Мире

?

За последние 12 месяцев... Мне нравилось общаться с соседями//Мне психологически стало лучше от чувства принадлежности и общения с соседями. (2 самых популярных ответа)

Пространство

Ваше домашнее
пространство
поддерживает вас
психологически?

За эти годы пандемии наши дома сильно изменились. Для того, чтобы пространство соответствовало нашим нуждам, нам пришлось его изменить. Около 60% в Литве и в мире признались, что сделали перестановку дома, чтобы можно было заниматься всеми необходимыми делами дома.

Пространство

Ваш дом соответствует
вашим психологическим
нуждам?

Жилое пространство хорошо соответствует
нуждам:

50%

В Литве

56%

В Мире

В целом,
нам хорошо
дома, но
есть **место**
для
улучшений

Отчёт «Жизнь
дома» 2021

У себя дома **комфортнее**:

13

- Людям, живущим в пригороде
- Живущем в своём доме

У себя дома менее **комфортно**:

- Людям моложе 34 лет
- Людям, живущем в арендованных домах

?

Насколько ваш дом соответствует вашим
психологическим нуждам? (2 самых популярных ответа)



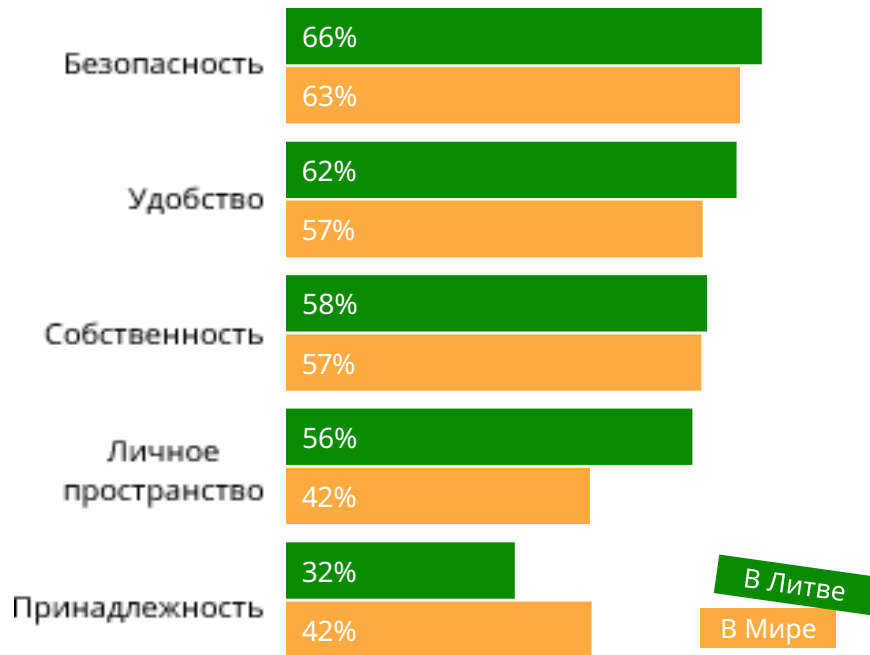
Пространство

Наши ожидания от дома

В первую очередь, мы хотим чувствовать себя **удобно** и **безопасно**.

В сравнении со всем миром, для жителей Латвии **личное пространство** дома не так важно. Это может означать, что жители Литвы чувствуют себя комфортнее (или привыкли), когда делят пространство и другими членами семьи.

В процентном соотношении тех, кто считает это важным в Латвии:



Насколько важно или неважно, чтобы ваш дом соответствовал эмоциональным нуждам?

Результаты со значением «Очень важно»

Пространство

У всех свои
ожидания от дома

Все пять
**эмоциональных
нужд** важнее для
женщин, чем для
мужчин

Люди живущие с
детьми до 18 лет,
чаще нуждаются в
комфорте и
принадлежности
дома

Ощущение **владения** и
контроля над
пространством более
важно для **людей моложе**
34 лет





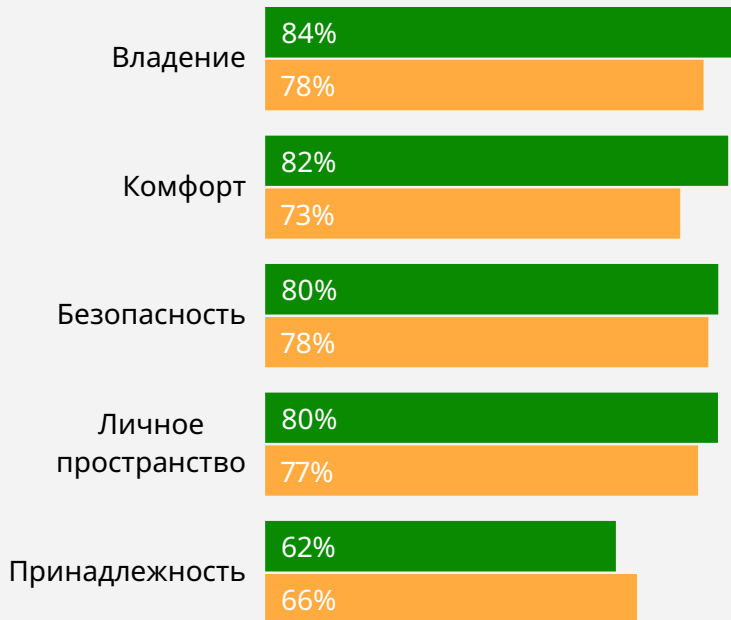
Пространство

Наш дом для нас убежище

Дом соответствует
большинству нашим
эмоциональным нуждам. Мы
чувствуем, что **владеем**
пространство, в котором
живём, и мы ощущаем там
себя **комфортно и**
безопасно.

Однако для некоторых из нас
наш дом - это **не столько**
чувство принадлежности.
28% жителей Литвы
ощущают свою
принадлежность вне дома.

Наш дом даёт ощущение....



Где из ниже перечисленных мест вы себя лучше
всего чувствуете? [Дома]

В Литве
В Мире



Пространство

Для многих дом – наше
главное пристанище

Но для некоторых, проводить много
времени дом является сложной
задачей.

27% людей, что живут
в съёмном жилье
стали более
негативно настроены
по отношению к
дому, чем во времена
до пандемии.

Стали более
ПОЗИТИВНЫ к
дому

42%

В Литве

35%

В Мире

vs.

Стали более
НЕГАТИВНЫ к
дому

15%

В Литве

14%

В Мире

?

За последний год, вы стали позитивно или негативно
настроены по отношению к дому, в сравнении с
временем до пандемии?



Пространство

Обновление нашего пространства для собственного удобства

Изменили свой дом, или хотя бы немного
обновили его:

64%

В Литве

60%

В Мире

Только **7%** жителей
Литвы **серьёзно или
полностью изменили**
пространство своего
дома.

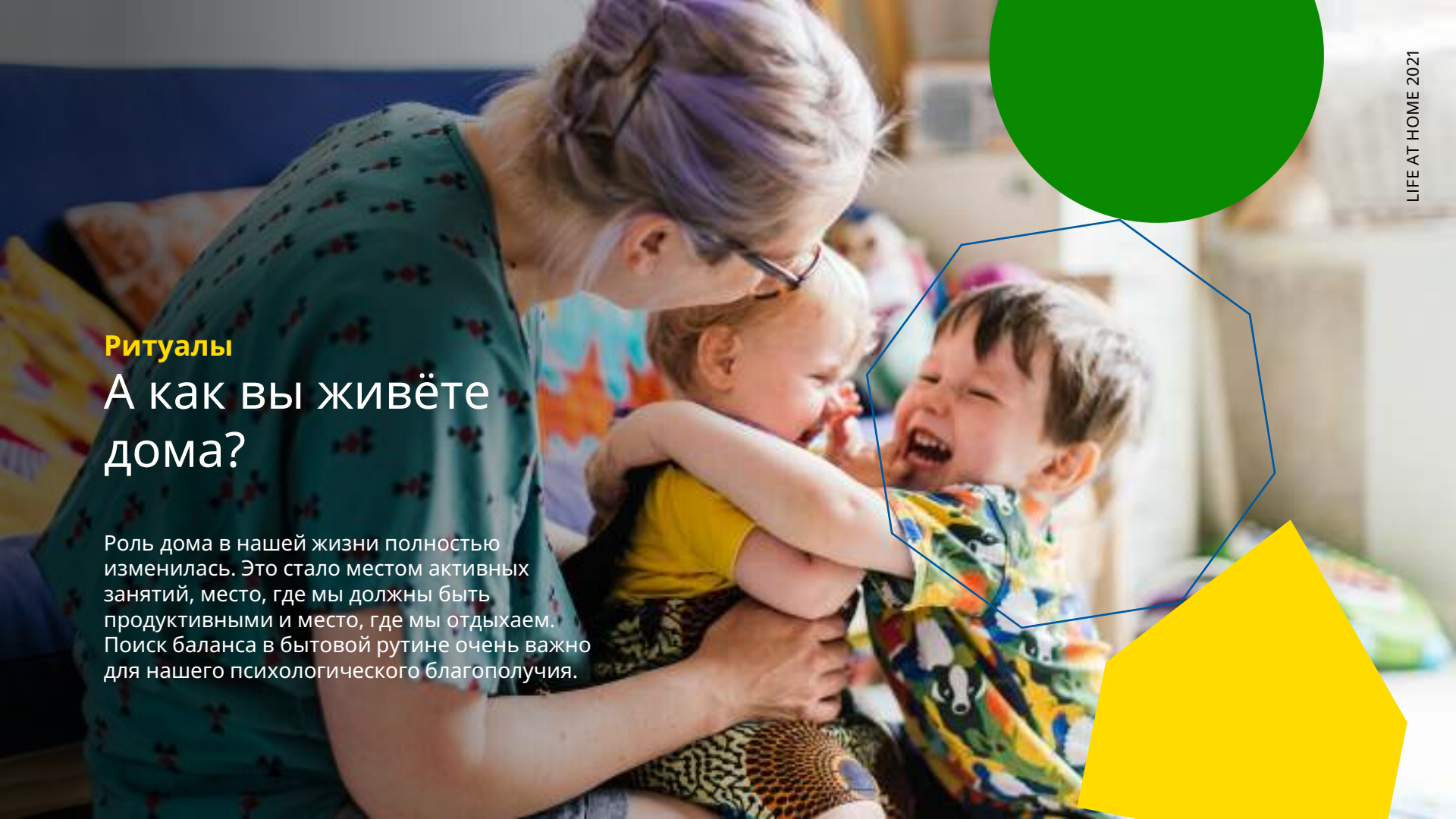
После 2020 года, который полностью
изменил ход жизни, в 2021 году
обновления дома поставили на паузу.

64% жителей Литвы и 60% респондентов
в мире признались, что им пришлось
хотя бы немного изменить дом, чтобы
он соответствовал их нуждам.

18



Делали ли вы дома какие-либо значительные перестановки в доме за
последние 12 месяцев, чтобы создать место для желаемых занятий?



Ритуалы

А как вы живёте дома?

Роль дома в нашей жизни полностью изменилась. Это стало местом активных занятий, место, где мы должны быть продуктивными и место, где мы отдыхаем. Поиск баланса в бытовой рутине очень важно для нашего психологического благополучия.

Ритуалы

Время отдыха ДОМА

Для жителей Литвы психологическое благополучие основано на **расслаблении, сне и занятиях хобби**.

Кроме того, вместо того, чтобы тратить время на размышления о себе, они предпочитают проводить его с **партнером** или устраивать себе **SPA на дому**.

Важно для
психологического
состояния дома

?

Что из нижеуказанного наиболее важно для вашего хорошего самочувствия в рамках дома?



В Литве

В Море

Ритуалы

ДОМ, где есть всё, что нужно

Наш дом отлично справляется с **основными** задачами: **сон, отдых, готовка и приём пищи.**

Однако жители Литвы **НЕ** считают, что их дом в достаточной мере удовлетворяет потребности для **проведения времени в одиночестве, работе / учебе, для физических упражнений и для игр с детьми.**

В целом **женщины** Литвы считают свой дом **более подходящим для своих нужд,** чем мужчины.

Мой дом
соответствует
нуждам...



?

Если мы говорим о вашем доме, то в нём есть пространства для нижеуказанных занятий?

В Литве

В Мире

Дом будущего

Насколько жизнь-мечты дома соответствует текущему состоянию?

Люди стали чётче понимать, чего они ждут и хотят от места, где они живут. Дом, который соответствует ожиданиям станет ещё важнее в будущем.

Дом будущего

Больше зелени и личного пространства

Размышляя об идеальном дома, вот, что для большинства **стало важнее** за последние 12 месяцев:

- 1 Личное пространство
- 2 Жизнь ближе к природе или паркам
- 3 Свой сад
- 4 Просторный дом
- 5 Пространство для любимого хобби

?

Если задуматься о вашем идеальном доме, укажите что стало для вас важным за последние 12 месяцев?

То, что стало важнее за последние 12 месяцев



Дом будущего

То, чем в будущем мы **хотим**
заниматься больше, а значит и **наш**
дом должен соответствовать этому.

Топ 5 в Литве:

- 1 Хобби
- 2 Отдых
- 3 Уход за собой, спа на дому
- 4 Время с партнёром
- 5 Занятия спортом

?

Задумываясь об этих занятиях, чем бы вам хотелось заниматься больше?



В Литве

В мире

Дом будущего

Многообещающее будущее

Треть жителей Литвы смотрят положительно на будущее, однако есть разница по возрастным группам: **51%** людей младше **34 лет** позитивны, и только **21%** людей старше **55 лет** смотрят на будущее позитивно.

Будущее будет лучше, чем сейчас

34%

■ В Литве

38%

■ В мире

?

Как вы опишите свои чувства касательно будущего (следующие 2 года)? (2 самых популярных ответа)



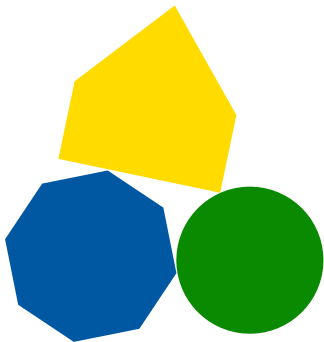
БЫҒОҒЫ





Основные выводы (1)

Дом, который мы любим, стал ещё более важен

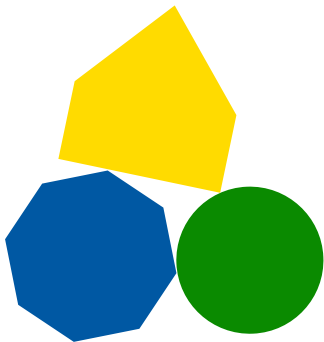


1. 29% жителей Литвы испытывали негативное влияние на их психологическое состояние за последние 12 месяцев.
2. Но уютный дом помогает нашему психологическому состоянию: 23% жителей Литвы, которые стали лучше чувствовать себя дома в 2021 году, почувствовали положительное влияние на внутреннее состояние.
3. У некоторых дом не соответствовал их needs. 20% жителей Литвы признались, что дом не соответствовал их психологическому благополучию.



Основные выводы (2)

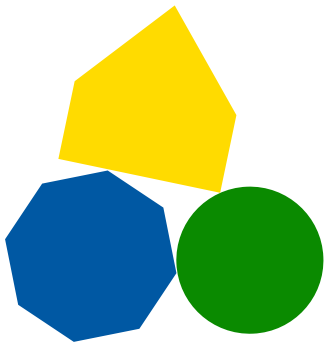
4. 35% жителей Литвы сказали, что их отношения с близкими стали лучше за последние 12 месяцев.
5. Однако, 18% респондентов этот год негативно сказался на дружбе.
6. Наши соседи и районы сыграли немаловажную роль за последние 12 месяцев. 85% жителей Латвии стали проводить больше времени в своих районах.





Основные выводы (3)

7. У нас был активный год: 64% преображали дом за последние 12 месяцев, чтобы было удобнее заниматься желаемым.
8. Для достижения внутренней гармонии, важным для нас в этом году было: отдых (54%), сон (5%), хобби (52%), время с партнёром (33%), выход на свежий воздух (25%).
9. Задумываясь об идеальном доме, за последние 12 месяцев, жители Литвы хотели бы личное пространство (37%), жить ближе к парку и зелени (37%), свой сад (35%), просторный дом (30%), место для хобби (30%).





Приложение

Об опросе

Количественный опрос проводила компания YouGov по заказу IKEA.
Опрос проходил с 23 июня по 28 июля 2021 года.

Выборка состоит из:

1021 жителей
Литвы с 18
лет и старше

Пол

Мужчины	45%
Женщины	55%

Возраст

18-34	26%
35-54	32%
55+	42%

Дети до 18 лет

Как минимум один ребёнок	8% 84%
Нет детей указанного возраста	

Место проживания

Город	89%
За городом	11%

Размер семьи

1	21%
2	41%
3	20%
4+	18%

Tack!
Спасибо!



The Life at Home
Report 2021

