

Raport o Życiu w domu 2021:

Top 10 Wniosków

Świat & Polska



zaczyna

się



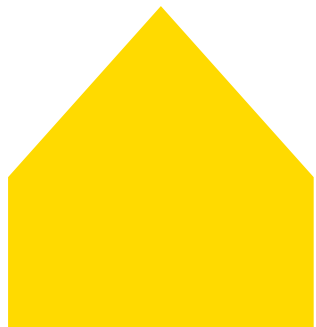
w

domu

Raport IKEA Życie w domu 2021 to zbiór informacji na temat dobrego samopoczucia oraz naszych domów.

Zrównoważone podejście pomaga nam czerpać z życia jak najwięcej, a w IKEA wierzymy, że zaczyna się to od przestrzeni, w której żyjemy.

Dlatego porozmawialiśmy z ponad **34,000** osób z całego świata, by dowiedzieć się, jak wygląda życie w domu w 2021 roku.



Zrównoważone podejście do dobrego samopoczucia pomaga nam czerpać z życia jak najwięcej. W IKEA wierzymy, że ten proces zaczyna się w domu. Chcieliśmy się jednak dowiedzieć o tym jeszcze więcej.

Dlatego w tegorocznym raporcie IKEA Życie w domu poprosiliśmy tysiące ludzi z całego świata, by opowiedzieli nam o swoich doświadczeniach z ostatniego roku. Pełny raport zawiera wiele naszych globalnych spostrzeżeń. Wyciągnęliśmy z niego również **10 najważniejszych wniosków dla każdego kraju.**

Przyszłość

Przestrzeń

Społeczność

Nawyki

Relacje

Główne spostrzeżenia

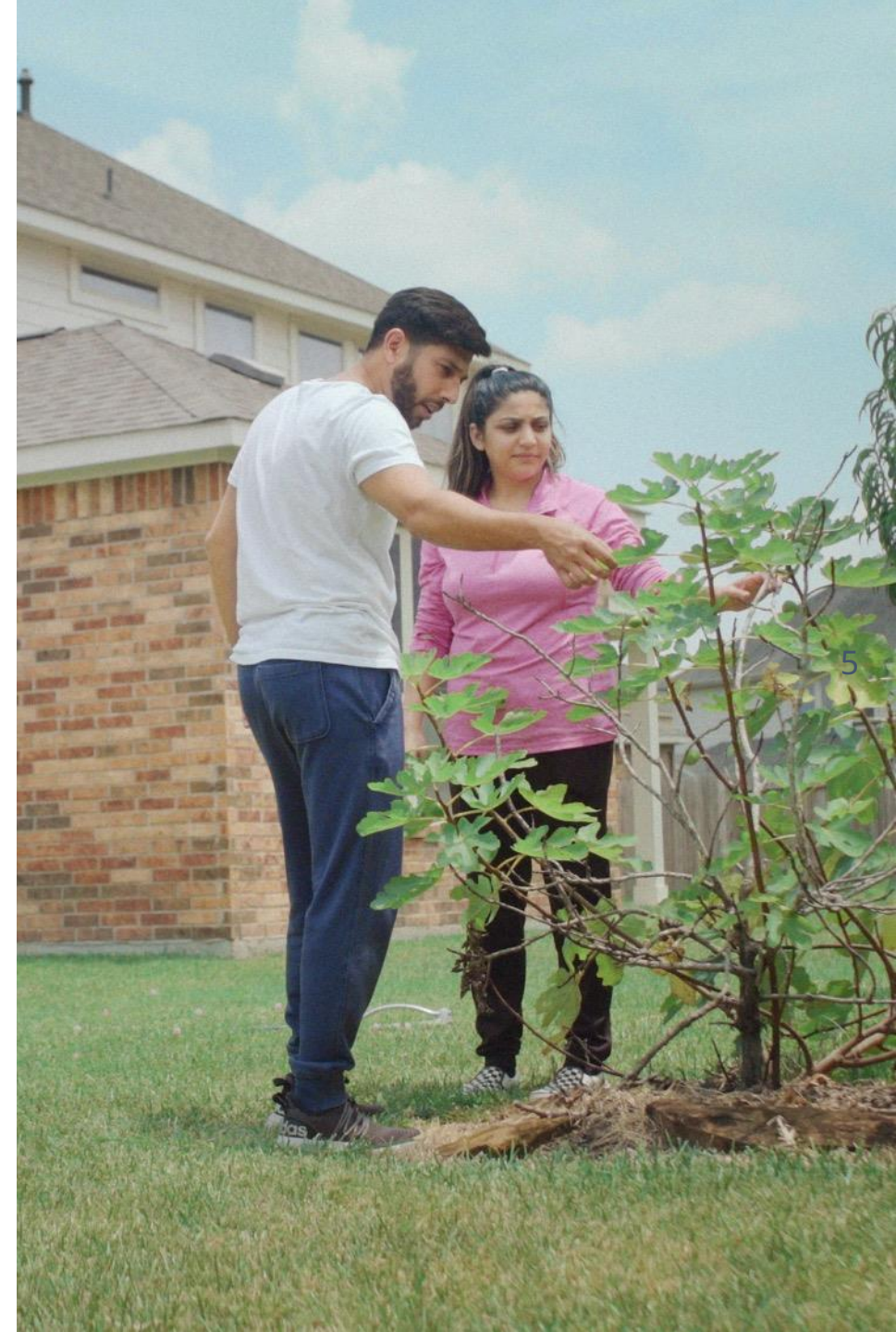
Tegoroczny raport składa się z pięciu części, w których omówiono kluczowe elementy, umożliwiające prowadzenie zrównoważonego życia w domu.

Relacje

Dom jest miejscem, gdzie nawiązujemy więzi, na których polegamy, aby zachować dobre samopoczucie. Niektóre z tych relacji rozkwitły w ciągu ostatnich 12 miesięcy, podczas gdy inne ucierpiały.

- ▶ **Rodziny zbliżyły się do siebie**, a 42% osób twierdzi, że ich relacje z najbliższą rodziną poprawiły się w ciągu ostatnich 12 miesięcy.
- ▶ **Podczas gdy niektóre przyjaźnie rozkwitły, inne nie radziły sobie tak dobrze.** Jedna na pięć ankietowanych osób twierdzi, że ich przyjaźnie ucierpiały.
- ▶ **Relacje mają kluczowe znaczenie dla naszego dobrostanu psychicznego, zwłaszcza te w domu.** Kiedy rozmawiamy o naszym zdrowiu i samopoczuciu psychicznym, wielu z nas zwraca się do osób, z którymi mieszka. Średnio połowa z nas twierdzi, że rozmawia ze swoim partnerem, 22% z rodzicem, a 21% z rodzeństwem.

***A co jeśli...** pomożemy stworzyć środowisko, w którym ludzie będą mogli ponownie nawiązać relacje?*



Przestrzeń

W ciągu ostatnich 12 miesięcy zmieniliśmy naszą przestrzeń tak, aby móc robić w niej to, co chcemy lub musimy. Przejęcie kontroli nad miejscem, w którym żyjemy i wprowadzenie natury do naszych domów było ważne dla zachowania poczucia równowagi oraz dobrego samopoczucia.

- ▶ **W tym roku zaobserwowaliśmy znaczną zmianę w sposobie, w jaki ludzie korzystają ze swoich mieszkań i myślą o nich.** 60% z nich zmieniło sposób organizacji swojego domu, aby mogli w nim wykonywać wszystkie czynności, które chcą lub muszą.
- ▶ **Jednak tylko 41%** z nas twierdzi, że nasze domy odpowiadają naszym potrzebom, jeśli chodzi o miejsce do pracy lub nauki.
- ▶ **Bliskość natury jest ważna** – według 27% osób dostęp do terenów zielonych jest istotny dla utrzymania dobrego samopoczucia w domu.

A co jeśli... pomogliśmy ludziom zapanować nad ich przestrzenią w domu?



Nawyki

Ponieważ życie w domu stało się bardziej intensywne, staliśmy się bardziej świadomi tego, w jaki sposób korzystamy z przestrzeni i jak ona nas reprezentuje. Zaczęliśmy świadomiej podchodzić do kwestii produktywności oraz relaksu w domu.

- ▶ **Nasze domy stały się miejscami sprzyjającymi większej aktywności.** 26% osób twierdzi, że zajmowanie się hobby lub własnymi projektami jest ważne dla utrzymania dobrego samopoczucia w domu.
- ▶ **Jednocześnie chcemy mieć więcej czasu dla siebie we własnej przestrzeni.** Sen (55%), relaks (53%) i spędzanie czasu w samotności (38%) zostały uznane za najważniejsze czynniki wpływające na dobre samopoczucie w domu.

A co jeśli... pomożemy ludziom poświęcać więcej czasu na relaks w domu?



Społeczność

Najbliższa społeczność wspierała się w ciągu ostatnich 12 miesięcy, bo więcej czasu spędzaliśmy w swoich miejscach zamieszkania – 62% uczestników badania twierdzi, że poczucie przynależności wpłynęło korzystnie na ich samopoczucie.

- ▶ **Społeczności lokalne są obecne, gdy ich potrzebujemy.** 73% ludzi na całym świecie twierdzi, że spędza więcej czasu w swoich dzielnicach.
- ▶ **Relacje społeczne zaczynają teraz słabnąć.** Jednak 13% z nas twierdzi, że kiedy myśli o swoim idealnym domu, kontakty z ludźmi z sąsiedztwa są teraz ważniejsze niż 12 miesięcy temu.

***A co jeśli...** zachęcilibyśmy mieszkańców do ponownego zainteresowania się lokalnymi społecznościami?*



Przyszłość

Mamy jasność co do tego, czego oczekujemy od naszych domów w przyszłości, a zostało to pod wieloma względami ukształtowane przez doświadczenia z ostatnich 12 miesięcy. Patrząc w przyszłość, chcemy być w stanie odpowiednio zaaranżować naszą przestrzeń.

- ▶ **Wiele osób musiało na nowo zdefiniować swój stosunek do domu.** 84% ludzi twierdzi obecnie, że ważne jest, aby mieć kontrolę nad miejscem, w którym mieszkają.
- ▶ **Idealny dom stał się czystym, sprzyjającym zdrowiu miejscem.** Gdy myślimy o swoim idealnym domu, cechy, których znaczenie wzrosło najbardziej w ciągu ostatnich 12 miesięcy to: posiadanie prywatnego ogrodu lub balkonu (36%), bliskość terenów zielonych (35%), bliskość rodziny i przyjaciół (31%), przestronny dom (28%).

***A co jeśli...** pomogliśmy ludziom osiągnąć to, czego potrzebują od swojego idealnego domu?*



Świat

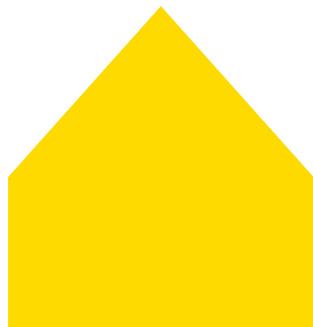
- ▶ 27% ludzi na świecie doświadczyło negatywnego wpływu na swoje zdrowie psychiczne w ciągu ostatnich 12 miesięcy.
- ▶ Jednak szczęśliwy dom może pomóc w utrzymaniu dobrego samopoczucia: 40% ludzi na całym świecie, którzy w 2021 roku czuli się bardziej zadowoleni ze swojego domu, zauważyło również poprawę komfortu psychicznego.
- ▶ Niektórzy uważają, że ich potrzeby w zakresie komfortu psychicznego nie są zaspokajane przez miejsce, w którym mieszkają. W skali globalnej 14% osób uważa, że miejsce zamieszkania nie pokrywa w wystarczającym stopniu ich potrzeb w tym obszarze.
- ▶ 42% osób na świecie stwierdziło, że ich relacje z rodziną poprawiły się w ciągu ostatnich 12 miesięcy.
- ▶ Tymczasem 19% osób na całym świecie stwierdziło, że ich przyjaźnie w tym czasie ucierpiały.
- ▶ W ujęciu globalnym respondenci deklarują, że aby porozmawiać o swoim zdrowiu psychicznym, zwracają się do: Partnera (50%), Przyjaciela (41%), Rodzica (22%), Rodzeństwa (21%), Terapeuty (16%).
- ▶ Społeczność i sąsiedztwo najbliższej okolicy w ciągu ostatnich 12 miesięcy również odegrały ważną rolę w naszym życiu - 73% ludzi na całym świecie spędza więcej czasu w lokalnych okolicach.
- ▶ Byliśmy również bardzo aktywni w sferze domowej: w skali globalnej 60% z nas w ciągu ostatnich 12 miesięcy zmieniło coś w miejscu, w którym mieszka, aby móc realizować działania, które chcieliśmy lub musieliśmy podejmować (hobby czy praca).
- ▶ Globalnie, czynności, które oceniamy jako najważniejsze dla utrzymania równowagi psychicznej w domu to: Sen (55%), Odpoczynek (53%), Czas spędzany samemu (38%), Czas spędzany z partnerem (36%), Jedzenie (28%).
- ▶ W ujęciu globalnym, podczas myślenia o swoim idealnym domu w ciągu ostatnich 12 miesięcy wzrosło znaczenie następujących czynników: Posiadanie prywatnego ogrodu (36%), Bliskość terenów zielonych (35%), Bliskość rodziny i przyjaciół (31%), Przestrzeń dla prywatności (29%), Przestronny dom (28%).

Polska

- ▶ 39% osób w Polsce doświadczyło negatywnego wpływu na swoje zdrowie psychiczne w ciągu ostatnich 12 miesięcy.
- ▶ Szczęśliwy dom może pomóc w utrzymaniu dobrego samopoczucia: 34% osób w Polsce, które w 2021 roku miały lepsze zdanie o swoim domu, zauważyło również poprawę zdrowia psychicznego.
- ▶ Niektórzy uważają jednak, że ich potrzeby w zakresie komfortu psychicznego nie są zaspokajane przez miejsce, w którym mieszkają. Dla 12% Polaków miejsce zamieszkania nie zaspokaja w wystarczającym stopniu tych potrzeb.
- ▶ 46% osób w Polsce twierdzi, że ich relacje z rodziną poprawiły się w ciągu ostatnich 12 miesięcy.
- ▶ Natomiast 29% osób w kraju stwierdziło, że ich przyjaźnie ucierpiały w tym czasie.
- ▶ W Polsce osoby, do których respondenci zwracają się w pierwszej kolejności, aby porozmawiać o zdrowiu i samopoczuciu psychicznym, to: Partner (54%), Przyjaciel (26%), Rodzic (25%), Rodzeństwo (23%), Terapeuta (18%).
- ▶ Społeczności i sąsiedztwo najbliższej okolicy również odegrały ważną rolę w naszym życiu w ciągu ostatnich 12 miesięcy - 85% osób w Polsce spędza więcej czasu w lokalnych okolicach.
- ▶ Byliśmy również bardzo aktywni w sferze domowej: w skali lokalnej 62% z nas w ciągu ostatnich 12 miesięcy zmieniło coś w miejscu, w którym mieszka, aby móc realizować działania, które chcieliśmy lub musieliśmy podejmować (hobby czy praca).
- ▶ Czynności, które oceniamy jako najważniejsze dla utrzymania równowagi psychicznej w domu to: Sen (61%), Relaks (55%), Czas z partnerem (36%), Jedzenie (31%), Gotowanie (27%).
- ▶ W Polsce w ciągu ostatnich 12 miesięcy wzrosło znaczenie następujących czynników, podczas myślenia o swoim idealnym domu: Bliskość terenów zielonych (37%), Posiadanie prywatnego ogrodu (34%), Bliskość rodziny i przyjaciół (32%), Przestrzeń dla prywatności (32%), Udogodnienia w sąsiedztwie (23%).

Załącznik: Wybrane pytania

- ▶ Q1 Jaki wpływ miało ostatnie 12 miesięcy na następujące aspekty Pana/Pani życia? [Zdrowie psychiczne: Bardzo negatywny / Negatywny / Żaden / Pozytywny / Bardzo Pozytywny / Nie wiem]
- ▶ Q1 Jaki wpływ miało ostatnie 12 miesięcy na następujące aspekty Pana/Pani życia? [Zdrowie psychiczne: Bardzo negatywny / Negatywny / Żaden / Pozytywny / Bardzo Pozytywny / Nie wiem]
Podstawa (osoby, które w pytaniu Q4 odpowiedziały „Znacznie lepiej” lub „Lepiej”: Q4 Ogólnie rzecz biorąc, czy w ciągu ostatniego roku czuł/a się Pan/i bardziej pozytywnie czy bardziej negatywnie w swoim domu, w porównaniu z sytuacją sprzed pandemii?)
- ▶ Q9 W jakim stopniu Pana/Pani obecne miejsce zamieszkania spełnia Pana/Pani potrzeby związane z dobrym samopoczuciem psychicznym? [Wcale / Nieznacznie / W pewnym stopniu / Znacznie / W bardzo dużym stopniu / Nie wiem]
- ▶ Q1 Jaki wpływ miało ostatnie 12 miesięcy na następujące aspekty Pana/Pani życia? [Relacje z najbliższą rodziną: Bardzo negatywny / Negatywny / Żaden / Pozytywny / Bardzo Pozytywny / Nie wiem]
- ▶ Q1 Jaki wpływ miało ostatnie 12 miesięcy na następujące aspekty Pana/Pani życia? [Relacje z przyjaciółmi: Bardzo negatywny / Negatywny / Żaden / Pozytywny / Bardzo Pozytywny / Nie wiem]
- ▶ Q10 Każdy z nas polega na rozmaitych relacjach z innymi w zależności od potrzeb. Do kogo zwraca się Pan/Pani lub zwrócił(a)by się Pan/Pani w kwestiach związanych ze zdrowiem i dobrym samopoczuciem psychicznym? Proszę wybrać maksymalnie 3 odpowiedzi.
- ▶ Q11 W jakim stopniu zgadza się Pan/Pani z poniższymi stwierdzeniami? Przez ostatnie 12 miesięcy... spędzałem(-am) więcej czasu w swojej okolicy [Wcale / Nieznacznie / W pewnym stopniu / Znacznie / W bardzo dużym stopniu / Nie wiem]
- ▶ Q8 Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy musiał(a) Pan/Pani istotnie zmienić sposób organizacji domu, aby wykonywać w nim preferowane lub wymagane czynności? [Wcale / Nieznacznie / W pewnym stopniu / Znacznie / W bardzo dużym stopniu / Nie wiem]
- ▶ Q6 Które z poniższych kwestii są dla Pana/Pani ważne (lub najważniejsze) w kontekście dobrego samopoczucia psychicznego w domu? Proszę wybrać maksymalnie 5 odpowiedzi.
- ▶ Q13 Proszę pomyśleć o swoim idealnym domu (niezależnie od tego, czy można tak określić Pana/Pani obecny dom). Czy przez ostatnie 12 miesięcy zwiększyło się znaczenie następujących kwestii? Proszę wybrać maksymalnie 5 kwestii, których znaczenie najbardziej się zwiększyło.



Badanie ilościowe zostało zrealizowane przez YouGov na zlecenie Ingka Holding B.V. – Grupa IKEA. YouGov jest międzynarodową grupą badawczą, zajmującą się analizą danych.

YouGov przeprowadził wywiady na łącznej próbie 34 387 dorosłych w wieku 18+ w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, Wielkiej Brytanii, Irlandii, Niemczech, Francji, Włoszech, Hiszpanii, Portugalii, Austrii, Szwajcarii, Belgii, Holandii, Rosji, Polsce, Czechach, Rumunii, Węgrzech, Serbii, Chorwacji, Słowacji, Słowenii, Litwie, Łotwie, Estonii, Szwecji, Norwegii, Danii, Finlandii, Chinach, Japonii, Korei Południowej, Indiach i Australii. Badanie zostało przeprowadzone w 34 krajach w okresie od 24 czerwca do 28 lipca 2021 r., za pomocą paneli internetowych dla każdego kraju.

W próbie badawczej założono kwoty ze względu na wiek, płeć i region. Dla każdego kraju finalne dane zostały przeważone zgodnie z danymi z urzędów statystycznych, tak aby wyniki były reprezentatywne dla populacji (ze względu na powyższe kryteria).

Próba badawcza:

Wszystkie osoby dorosłe = 34,387