

# Iekšējais līdzsvars sākas mājās

Pētījums "Dzīve mājās"  
Latvija



## Ievads

Garīgā veselība ir svarīga pilnvērtīgai dzīvei, un IKEA uzskata, ka tās pamatā ir cilvēku labsajūta mājās.

Lai uzzinātu par to vairāk, lūdzām vairāk nekā 1000 cilvēku Latvijā un vairāk nekā 34 000 cilvēku visā pasaulē dalīties pārdomās par garīgo veselību un dzīvi mājās.



## Pētījuma galvenie temati

- Attiecības
- Sociālā vide
- Telpa
- Rituāli
- Nākotnes mājoklis

## Rezultāti

Pēdējo 12 izaicinošu mēnešu laikā **27 %** aptaujāto Latvijas iedzīvotāju **garīgā veselība ir pasliktinājusies**, un viņi uzskata, ka mājoklis vairāk nekā līdz šim ietekmē cilvēku garīgo veselību.

Respondenti, kas uzskata, ka pēdējo 12 mēnešu laikā viņu **garīgā veselība ir pasliktinājusies**.

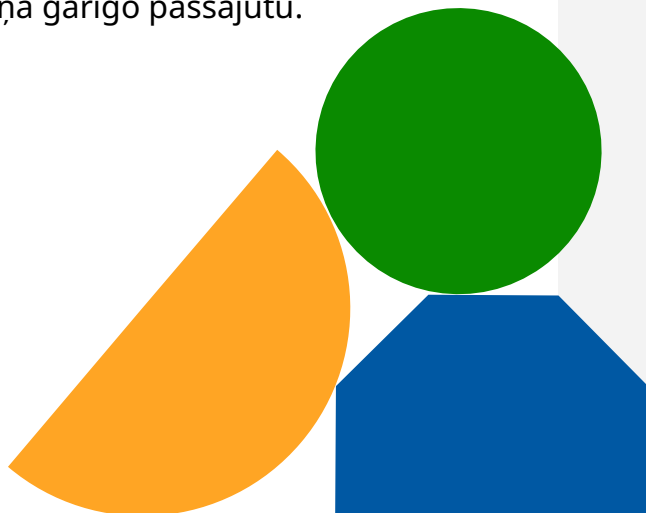


## Rezultāti

Pētījumā atklājās, ka **dzīvojot patīkamā mājoklī**, cilvēku **garīgā pašsajūta** var uzlaboties.

Daļēji tāpēc šis atklājums ir tik satraucošs, jo, ja kāds mājās nejūtas labi, tas visticamāk negatīvi ietekmēs viņa garīgo pašsajūtu.

Tiem, kuri mājās jūtas labi,  
**garīgā veselība ir uzlabojusies.**





## Attiecības

# Vai mājvieta pozitīvi vai negatīvi ietekmē tavas attiecības?

Pandēmijas ietekmē esam viens otram ir tuvāk nekā jebkad. Tas īpaši attiecas uz ģimenes locekļiem un tiem, ar kuriem dzīvojam kopā. Iespējams, tas kādu ir mudinājis pārtraukt kādu draudzību. Garīgās veselības kontekstā kvalitāte ir pārāka par kvantitāti.



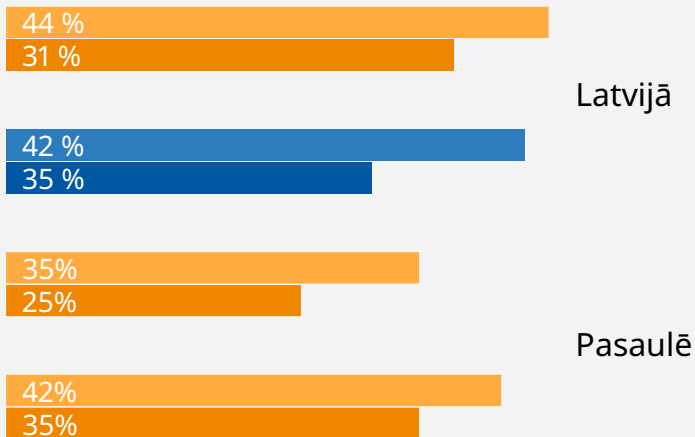
## Attiecības

### Ģimene un draugi

Pandēmijas ietekmē ģimenes ir satuvinājušas, bet daži draugi ir atsvešinājušies.

13 % respondentu Latvijā sacīja, ka pēdējos 12 mēnešos ir pasliktinājušās attiecības ar draugiem.

#### Pozitīva ietekme uz attiecībām ar ģimenes locekļiem vai draugiem



Kāda pēdējo 12 mēnešu laikā ir bijusi ietekme uz šīm tavas dzīves jomām?



## Attiecības

Runājot par garīgo veselību...

Vairums cilvēku savu garīgo labsajūtu pārrunā ar savu **partneri** vai **draugu**.



Pētījums "Dzīve mājās 2021"

1

Partneris

Latvijā  
49 %

Pasaulē  
50 %

2

Draugs

Latvijā  
33 %

Pasaulē  
41 %

3

Kāds no vecākiem

Latvijā  
17 %

Pasaulē  
22 %

4

Terapeits

Latvijā  
9 %

Pasaulē  
16 %

5

Kolēģi

Latvijā  
9 %

Pasaulē  
7 %

?

Dažādās dzīves jomās atbalstu mēdzam meklēt pie dažādiem cilvēkiem. Pie kā tu vērsies vai vērstos, lai runātu par savu garīgo veselību un labsajūtu?

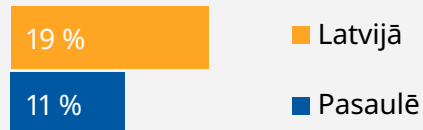


## Attiecības

# Mums ir grūti atvērties

Latvijas iedzīvotāji **retāk** ar citiem pārrunā savu garīgo veselību nekā vidēji pasaulē.

Ne ar vienu nepārrunā savu garīgo veselību:



Dažādās dzīves jomās atbalstu mēdzam meklēt pie dažādiem cilvēkiem. Pie kā tu vērsies vai vērstos, lai runātu par garīgo veselību un labsajūtu?

Ar ko Latvijas iedzīvotāji pārrunā savu garīgo veselību un labsajūtu?

**Sievietes** pretstatā **vīriešiem** savu garīgo veselību un labsajūtu pārsvarā pārrunā ar **draugiem**

**39 %** pret **26 %**

sievietes

vīrieši

**56 %** pret **44 %**

vīrieši

sievietes

**Vīriešu un sieviešu** atklātība pret savu **partneri**



## Sociālā vide

# Kādu atbalstu tu saņem no cilvēkiem savā sociālajā lokā?

Sociālā vide ir svarīga cilvēka dzīves daļa. Tie var būt kaimiņi vai grupas sociālajos saziņas kanālos. Šie cilvēki sniedz praktisku, sociālu vai emocionālu atbalstu, un pēdējo 12 mēnešu laikā daudzi ir saņēmuši palīdzību tieši no šiem cilvēkiem.

## Sociālā vide

Pēdējos 12 mēnešos vairāk laika esam pavadījuši savu tuvāko cilvēku lokā jeb vietējā kopienā.

Domājot par savu ideālo mājokli, **13 %** Latvijas iedzīvotāju atbildēja, ka **saziņa ar tuvumā dzīvojošiem cilvēkiem** tagad ir svarīgāka nekā pirms 12 mēnešiem.

**Vairāk laika**  
pavadām savas  
dzīvesvietas  
tuvumā

44 %

31 %

Latvijā

Pasaulē

**Par draugiem**  
ir kļuvuši tie,  
kas dzīvo netālu  
no mājām

10 %

13 %

Latvijā

Pasaulē

?

Pēdējos 12 mēnešos vairāk laika esmu pavadījis savas dzīvesvietas tuvumā // Esmu labāk iepazīnis savus kaimiņus (divas biežākās atbildes).



## Sociālā vide

Sociālā vide nebūt nav tikai tuvākās mājas vai ielas. Garīgo labsajūtu **pozitīvi ietekmē** arī **socializēšanās** ar kaimiņiem.

**Labsajūtu uzlabo**  
labi pavadīts laiks  
tuvu pie mājām

18 %

18 %

Latvijā

Pasaulē

Garīgo labsajūtu  
pozitīvi ietekmē  
**piederības**  
**sajūta** savā  
tuvākajā  
sociālajā vidē

21 %

15 %

Latvijā

Pasaulē

?

Pēdējos 12 mēnešos es labprāt socializējos ar saviem kaimiņiem // Mana garīgā labsajūta ir uzlabojusies, jo jūtos piederīgs savā sociālajā vidē ar kaimiņiem (divas biežākās atbildes).

## Telpa

# Vai dzīves telpa nodrošina tavu labsajūtu?

Pēdējos gados mājokļa funkcija ir mainījusies. Lai panāktu iekšējo līdzsvaru, daudziem ir nācies pielāgot savu mājokli. Apmēram 60 % Latvijas un arī pasaules iedzīvotāju atzīst, ka viņiem bija jāmaina mājokļa iekārtojums, lai mājās varētu veikt nepieciešamās vai vēlamās darbības.

## Telpa

# Vai mājoklis nodrošina garīgo labsajūtu?

Dzīvesvieta (ļoti) lielā mērā nodrošina garīgo labsajūtu:

50 %

56 %

Latvijā

Pasaulē

Kopumā cilvēki mājās jūtas labi, taču varētu būt **vēl labāk**

Pētījums "Dzīve mājās 2021"

**Labākās domās** par savu mājokli ir šīs cilvēku grupas:

- vecāki par 55 gadiem;
- dzīvo sev piederošā mājoklī.

**Sliktākās domās** par savu mājokli ir šīs cilvēku grupas:

- jaunāki par 34 gadiem;
- dzīvo Rīgā;
- dzīvo īrētā mājoklī.

?

Kopumā, cik lielā mērā tava pašreizējā dzīvesvieta uzlabo tavu garīgo labsajūtu? (Divas biežākās atbildes.)



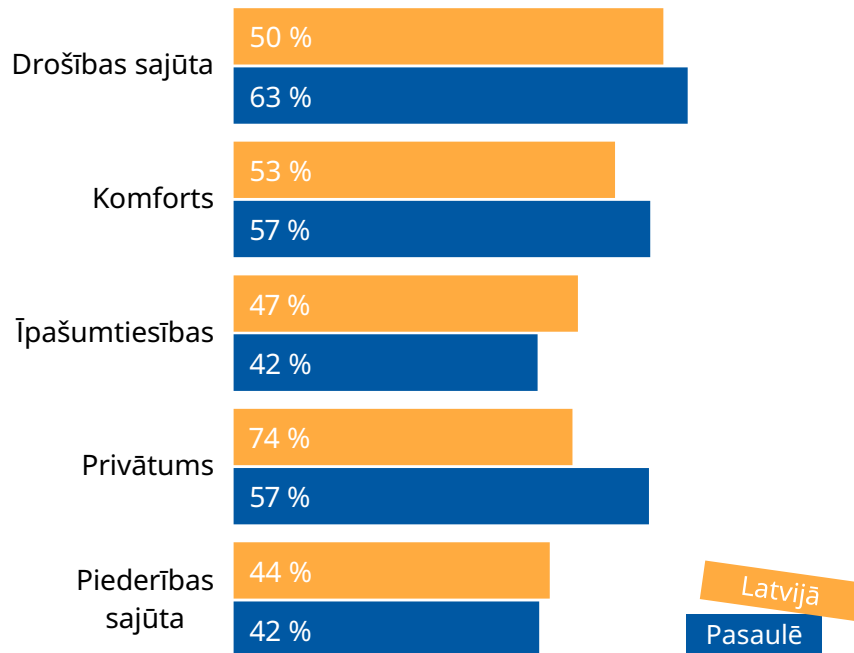
## Telpa

# Ko sagaidām attiecībā uz savu mājvietu

Mājās cilvēkiem pats svarīgākais ir **drošības sajūta** un **komforts**.

Latvijas iedzīvotājiem, salīdzinot ar vidējo rezultātu citās pasaules valstīs, **privātums mājās** ir mazāk svarīgs. Tas varētu būt tāpēc, ka Latvijas iedzīvotāji labprātāk dala dzīvojamo telpu ar vēl kādu cilvēku vai pie tā ir pieraduši.

Aptaujātie, kuriem šie aspekti ir **ļoti svarīgi**



14



Cik svarīgi vai nesvarīgi tev ir tas, vai mājoklis, kurā tu dzīvo, tev pieder? Rezultāti atbildes variantam "Ļoti svarīgi".

## Telpa

Gaidas attiecībā uz  
dzīvesvietu atšķiras

Visi pieci **emocionālo vajadzību** veidi **sievietēm** ir svarīgāki nekā **vīriešiem**

Cilvēki, kuri dzīvo kopā ar nepilngadīgiem **bērniem** (līdz 18 g.v.), vairāk ilgojas pēc **komforta** un **piederības sajūtas** mājās

Sava mājokļa **īpašumtiesības** ir svarīgas **48 %** cilvēku, kas dzīvo sev piederošā dzīvoklī, salīdzinot ar **34 %** to, kuri dzīvo **īrētā** dzīvoklī



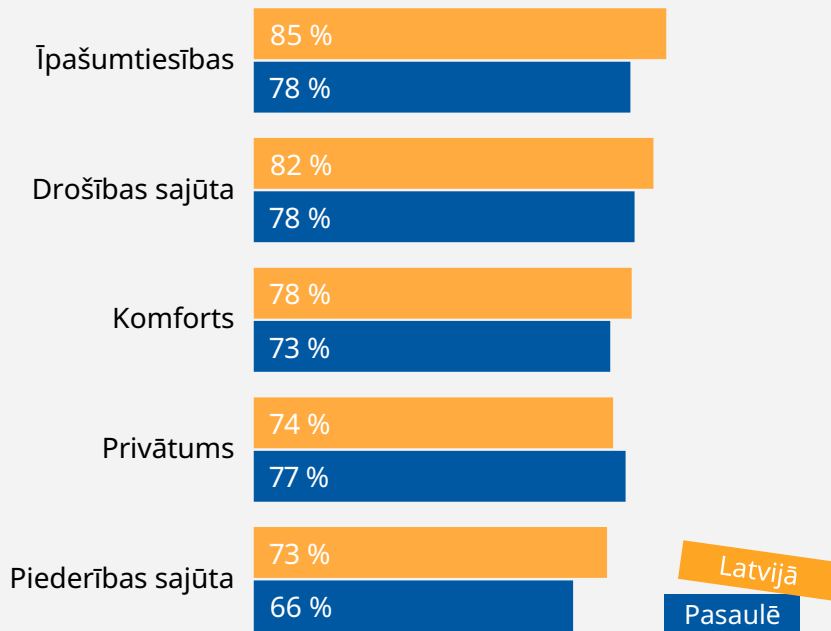
## Telpa

### Mājvieta kā īpašākā vieta pasaulē

Mājās tiek nodrošināts vairums mūsu emocionālo vajadzību. Mēs izjūtam **piederību** savai dzīvesvietai, jūtamies tajā **droši** un **komfortabli**. Taču par 34 gadiem jaunāku cilvēku vajadzības mazliet atšķiras.

11 % Latvijas iedzīvotāju garīgo un emocionālo privātuma sajūtu var gūt dabā. Kā mēs šo dabā gūto sajūtu pārnesam māju vidē?

Mājās...



?

Kurā no šīm vietām tu visspēcīgāk izjūti... ? [Savās mājās]



## Telpa

# Vairumam cilvēku mājvieta ir patvērumš

Tomēr dažiem ilga laika pavadīšana mājās ir  
šķītusi vai joprojām šķiet apgrūtinājums.

14 % aptaujāto, kas ir  
jaunāki par 34 gadiem, ir  
**negatīvāk** noskaņoti par  
savu mājvietu nekā pirms  
pandēmijas.

**Pozitīvākas  
sajūtas** par  
savu mājokli

27 %

35 %

Latvijā

Pasaulē

un

**Negatīvākas  
sajūtas** par  
savu mājokli

9 %

14 %

Latvijā

Pasaulē

?

Vai pēdējā gada laikā par savu mājvietu kopumā esi juties pozitīvāk vai  
negatīvāk nekā pirms pandēmijas?



## Telpa

# Mājvietas pārkārtošana ērtību nolūkā

Kaut mazliet pārkārtoja mājokļa iekārtojumu



Tikai **10 %** Latvijas  
iedzīvotāju ir **loti vai  
pavisam pārkārtojuši**  
savu mājokli.

Pēc izaicinājumiem, kas saistīti ar  
pielāgošanos jaunajiem dzīves apstākļiem  
pandēmijas laikā 2020. gadā, vērienīgas  
pārvērtības mājās 2021. gadā tika atliktas.

Taču **63 %** aptaujāto Latvijā un 60 % citās  
pasaules valstīs **mājoklis bija vismaz  
mazliet jāpārkārto**, lai mājās varētu veikt  
vajadzīgās vai vēlāmās darbības.



Vai pēdējos 12 mēnešos tev bija būtiski jāpārkārto sava mājvieta, lai mājās  
varētu veikt vajadzīgās vai vēlāmās darbības?

## Rituāli

# Kā rit tava dzīve mājās?

Mājokļa nozīme dzīvē ir mainījusies. Arvien vairāku cilvēku mājoklis vairs nav tikai dzīvesvieta, tā ir vieta, kur produktīvi strādāt un arī ļoti atpūsties. Līdzsvars starp darbu un atpūtu mājās lielā mērā ietekmē cilvēku garīgo labsajūtu.

## Rituāli

# Laiks relaksācijai mājās

Salīdzinot ar atbildēm vidēji citās pasaules valstīs, Latvijas iedzīvotāju rituāli garīgās labsajūtas nodrošināšanai mājās nav mainījušies: **relaksācija, gulēšana, laika pavadīšana vienatnē** un kopā ar savu **partneri**, kā arī **dabas zonas** pieejamība.

Nodarbe, kas ir svarīga garīgajai labsajūtai mājās



?

Kuras no šīm jomām ir svarīgas (vai vissvarīgākās), lai palīdzētu saglabāt garīgo labklājību mājās?

## Rituāli

# Pašreizējais mājoklis atbilst vajadzībām

Mājoklis vislabāk nodrošina **pamata vajadzības: relaksāciju, maltītes gatavošanu un ēšanu.**

Taču Latvijas iedzīvotāji, salīdzinot ar vidējo rādītāju citās pasaules valstīs, daudzējādā ziņā mājās jūtas **sliktāk** arī attiecībā uz tik **svarīgām vajadzībām** kā ēšana un laika pavadīšana vienatnē.

Pašreizējais mājoklis atbilst šīm vajadzībām...



?

Vai tavs pašreizējais mājoklis atbilst tavām vajadzībām šajās jomās?

Latvijā  
Pasaulē

## Nākotnes mājoklis

Cik lielā mērā tavs mājoklis atbilst tavam priekšstatam par ideālu dzīvi mājās?

Cilvēkiem tagad ir skaidrāks priekšstats nekā jebkad par to, ko vēlas vai kas viņiem ir vajadzīgs mājās. Nākotnē būs arvien svarīgāk mājās justies labi.

## Nākotnes mājoklis

### Zaļš un savs

Vairumam cilvēku pēdējos 12 mēnešos **svarīgāki ir kļuvuši** vairāki mājvietas aspekti

- 1 Dzīvesvieta ar tuvu pieejamu **dabas zonu**
- 2 Savs **dārzs**
- 3 **Privātā telpa**
- 4 Dzīvesvieta tuvu **draugiem un ģimenei**
- 5 Viegli **tīrāms** mājoklis

Aspekti, kuru nozīme pēdējos 12 mēnešos ir pieaugusi



Vai, domājot par savu ideālo mājokli, šie aspekti pēdējos 12 mēnešos ir kļuvuši svarīgāki?

## Nākotnes mājoklis

Nodarbes, kurām vēlamies veltīt vairāk laika, liecina par to, kādas vajadzības mājoklim varētu būt jānodrošina nākotnē.

### TOP 5 nodarbes Latvijas iedzīvotājiem

- 1 Relaksācija
- 2 Gulēšana
- 3 Laika pavadīšana kopā ar savu partneri/laulāto
- 4 Piekļuve ārtelpai
- 5 Laika pavadīšana vienatnē

?

Kurām no šīm nodarbēm tu vēlētos veltīt vairāk laika?



Latvijā  
Pasaulē



## Nākotnes mājoklis

### Daudzsološa nākotne

Gandrīz pusei aptaujāto Latvijā tuvākā nākotne šķiet daudzsološa. Tomēr dažāda vecuma cilvēku atbildes atšķiras: **66 % aptaujāto vecumā līdz 34 gadiem** nākotni vērtē pozitīvi, bet **55 vai vairāk gadu** vecuma kategorijā šo atbildi izvēlējās tikai **33 %** aptaujāto.

The future will be better than today

45 %

Latvijā

38 %

Pasaulē

?

Kā tu kopumā vērtē nākotni (tuvāko 2 gadu laikā)?  
(Divas biežākās atbildes.)



# Galvenie secinājumi

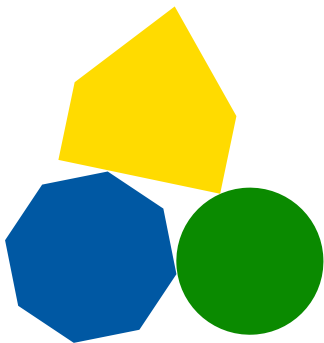




## Galvenie secinājumi (1)

Mājoklis, kurā labi jūties, ir svarīgāks nekā jebkad

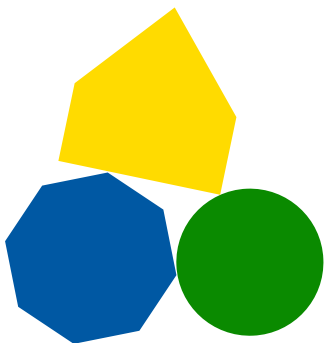
1. 27 % Latvijas iedzīvotāju pēdējos 12 mēnešos ir izjutuši negatīvu ietekmi uz savu garīgo labsajūtu.
2. Mājoklis, kurā labi jūties, var palīdzēt uzlabot garīgo labsajūtu: 39 % Latvijas iedzīvotāju, kuri savu mājokli pozitīvāk vērtēja 2021. gadā, uzskata, ka viņu garīgā labsajūta ir uzlabojusies.
3. Dažu cilvēku vajadzības garīgās labsajūtas jomā mājās nav nodrošinātas. 15 % Latvijas iedzīvotāju vajadzības pēc garīgās labsajūtas mājās ir nepietiekami nodrošinātas.





## Galvenie secinājumi (2)

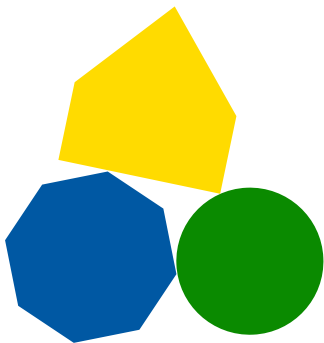
4. 44 % aptaujāto Latvijā sacīja, ka pēdējo 12 mēnešu laikā viņu attiecības ar ģimenes locekļiem ir uzlabojušās.
5. 13 % aptaujāto Latvijā sacīja, ka šajā laikā ir pasliktinājušās attiecības ar draugiem.
6. Pēdējo 12 mēnešu laikā liela nozīme bijusi arī sociālajai videi un kaimiņiem – Latvijā 87 % aptaujāto vairāk laika ir pavadījuši savas mājvietas tuvumā.





## Galvenie secinājumi (3)

7. Cilvēki sevi ir nodarbinājuši: 63 % aptaujāto Latvijā sacīja, ka pēdējo 12 mēnešu laikā ir pārkārtojuši savu mājokli, lai varētu nodoties vēlamajai nodarbei.
8. Latvijas iedzīvotājiem svarīgākās nodarbes iekšējā līdzsvara saglabāšanai mājās bija relaksācija (54 %), gulēšana (54 %), laiks vienatnē (38 %), laiks kopā ar savu partneri (36 %), laika pavadīšana ārā (33 %).
9. Pēdējo 12 mēnešos Latvijas iedzīvotājiem svarīgāki ir kļuvuši šie aspekti attiecībā uz savu ideālo mājokli: atrašanās dabas zonas tuvumā (32 %), personīgais dārzs (30 %), privātā telpa (30 %), ģimenes un draugu tuvums (30 %), viegla uzkopšana (25 %).






## Pielikums

### Par pētījumu

IKEA kvantitatīvo pētījumu veica "YouGov". Anкета tiešsaistē bija pieejama no 23. jūnija līdz 28. jūlijam 2021. gadā.

Auditorija:



1012 Latvijas  
iedzīvotāju  
vecumā no  
18 gadiem

#### Dzimums

Vīrietis	45 %
Sieviete	55 %

#### Vecums

18–34	25 %
35–54	33 %
Vismaz 55	42 %

#### Bērni, kas ir jaunāki par 18 gadiem

Pašlaik vismaz viens bērns šajā vecumā	16 %
Pašlaik nav bērnu šajā vecumā	84 %

#### Dzīvesvieta

Pilsētā	82 %
Laukos	18 %

#### Cilvēku skaits māsaimniecībā

1	17 %
2	39 %
3	21 %
Vismaz 4	23 %

# Tack!



Pētījums "Dzīve  
mājās 2021"

