

Отчёт
Жизнь дома 2024

Наполните
дом радостью



Резюме:

Пространство для удовольствия

В мире перемен и напряжения мы задаемся вопросом, как превратить дом в место радости, защищенное от внешнего мира?

Радость — одна из восьми базовых потребностей для лучшей жизни дома. Однако 37% жителей стран Балтии считают ее важной, но при этом редко ощущают ее в быту. При этом в Эстонии 34 % людей не получают достаточного удовольствия от своего дома.

В IKEA мы верим: радость от нахождения дома заслуживает каждый. И мы хотим помочь вернуть это ощущение. Наши исследования показывают: те, кто чувствует радость дома, чаще довольны жизнью и с оптимизмом смотрят в будущее. Вот почему в отчете «Жизнь дома-2024» мы исследовали радость: как она проявляется, как ее достичь и почему она особенно важна именно сейчас.

Интервью и глобальный опрос помогли узнать, что дом может играть ключевую роль в формировании благополучия, ощущения принадлежности, а также создавать пространство для игр и общения. Радостная домашняя жизнь возможна уже сегодня, а достичь ее помогут небольшие, но важные моменты и действия.





«Вы посещаете любимые парки, рестораны и другие места, потому что они выглядят привлекательно и дарят "инстаграмные" моменты. Но вот, что мы усвоили после пандемии — важно создавать эти ощущения удовольствия и ярких впечатлений и в нашем собственном доме».

**Брита Миквере,
Глава отдела
интерьера IKEA**



Что включено?

Введение	05
1. Хорошее настроение	13
2. Веселье	23
3. Создание атмосферы	35
4. Общение	42
Заключение	53
Сводка	55

Введение

«Для нас — большая честь видеть, понимать и слушать то, что действительно важно для людей. Настоящие мечты и проблемы, с которыми живут люди в странах Балтии. Постоянно исследуя, что такое дом и как сделать его лучше, из года в год мы находим подходящие решения и задаем важные вопросы о том, что действительно делает жизнь дома лучше».

**Инга Филипова,
Руководитель розничной
торговли IKEA в странах
Балтии**



Hej!

Каждый год мы общаемся с людьми по всему миру, чтобы понять, что такое жизнь дома сегодня, и как мы можем сделать ее лучше. Именно этому посвящен отчет IKEA «Жизнь дома-2024». И этот год не исключение.

Наше исследование

Отчет этого года основан на сочетании количественного и качественного анализа, а также на исследовании трендов. В опросе приняли участие 38 630 человек в возрасте 18+ из 39 стран. Из них 3 037 — из стран Балтии: 1011 из Литвы, 1011 из Латвии и 1015 из Эстонии. Дополнительно мы провели 24 домашних исследований, 36 цифровых погружений и 6 последующих домашних визитов в 3 странах*. Мы проводили исследование учитывая концепцию восьми потребностей для лучшей жизни дома, о которых вы можете подробнее прочитать на стр. 9.

Внутри и снаружи

Наши открытия отражены в тексте отчета и сопровождаются данными, полученными в ходе опроса. Мы добавили комментарии специалистов и экспертов,

а также раздел «Актуальные тренды», которые показывают, как культурные движения и тенденции влияют на то, как мы воспринимаем и обустроиваем свой дом.

В заключении все важное

В конце отчета представлена подробная сводка всех данных, представленных в главах. Также там есть объяснение терминов, демографический разбор и описание профилей участников исследования. Это — настоящая находка для тех, кто любит внимательно изучать данные.

Ваш выход

Впрочем, довольно предыстории — давайте начинать! Мы с радостью приглашаем вас погрузиться в отчет 2024 года. Надеемся, вам будет так же интересно его читать, как нам было над ним работать.

Наслаждайтесь!

*Опрос этого года впервые включал Колумбию. Этнографические исследования, цифровые погружения и визиты в дома проводились в Индии, Испании и США. Для полного списка всех 39 стран, участвовавших в опросе, ознакомьтесь с разделом Сводка.

Мир вокруг нас

Чтобы говорить о радостной жизни дома, важно понимать глобальный контекст. Мировые тренды влияют не только на культурные настроения, но и на то, как мы ощущаем радость каждый день. Отчет этого года учитывает ключевые мировые процессы, которые затрагивают наше благополучие — как дома, так и за его пределами.

Жизнь в условиях глобальной неопределенности

Непредсказуемые мировые новости продолжают влиять на общее ощущение благополучия и на то, как мы живем дома. Политическая нестабильность, экстремальные погодные явления, войны, ускоренное развитие технологий и другие перемены — все это проникает в личное пространство, влияя на наше самочувствие и то, как мы проводим время дома. Идеальный дом — это место, где человек чувствует принадлежность, радость и умиротворение. В этом отчете мы исследуем, как сделать дом настоящим убежищем — пространством, где царит радость, где есть близкие люди, и где можно восстановить силы, когда мир так стремительно меняется.



Наука о радости

Погоня за счастьем постепенно превращается в науку. Люди стремятся оптимизировать моменты радости, особенно дома, чтобы создать пространство от повседневного стресса. По мере того как все больше людей осознают прямую связь между тем, что их окружает, и эмоциональным состоянием, стремление к максимальной радости превращается в важный инструмент. Это делает тему актуальной, как никогда.

«Мы постоянно сканируем внешние сигналы, потому что они напрямую или косвенно влияют на то, как люди воспринимают и используют дом»

Марко Пыдер
Менеджер рынка IKEA



Контркультура благополучия и счастья

Параллельно с этим происходят культурные сдвиги, которые меняют наше представление о ментальном здоровье, счастье и благополучии. Исследование эффекта «ноцебо» подчеркивает опасность чрезмерного фокуса на здоровье, в то время как движение «тихое увольнение» говорит о необходимости границ, отдыха и восстановления. Эти изменения бросают вызов традиционным взглядам на продуктивность и становятся отражением сопротивления культуре «постоянной спешки» и выгорания. В этом контексте дом становится не только убежищем, но и местом, где продолжается поиск радости — несмотря на то, что мир от нас требует постоянного движения.

Восемь потребностей

Модель восьми потребностей — это система эмоциональных и функциональных потребностей человека, основанная на 11 годах наших исследований.

Она помогает понять, что делает жизнь дома по-настоящему качественной. Каждая потребность определяется набором факторов, которые либо способствуют ее реализации, либо мешают. Когда мы спрашиваем людей о счастье и трудностях дома, мы ориентируемся именно на эти потребности. Разумеется, ни одна потребность не существует изолированно. Между ними всегда происходит взаимодействие. Именно поэтому в отчете мы упоминаем не одну, а сразу несколько потребностей, даже если главная тема — радость.

Контроль

Способность управлять средой: что мы впускаем в дом и как этим пользуемся.

Комфорт

Уверенность в том, что среда помогает нам чувствовать себя спокойно и уютно.

Безопасность

Защита того, что нам дорого, чтобы мы чувствовали себя уверено перед лицом перемен.

Забота

Связь с собой, поддержка физического и ментального здоровья.

Принадлежность

Принятие нас такими, какие мы есть, людьми, с которыми мы живем, и пространством, которое нас отражает.

→ Радость

Положительные моменты, которые дарят тепло и вдохновение.

Достижения

Чувство гордости за счет достижения целей и приобретения навыков.

Устремления

Позитивное восприятие будущего и готовность к нему.

Ежедневные нужды

Регулярные связи

Важные моменты

Планы на будущее

Карта радости

Как люди в разных частях света находят удовольствие от жизни дома? Как показывает* наша карта, все зависит от того, где вы живете.

1. Объятия по-литовски

Помимо увлечений и хобби, жители Литвы получают удовольствие от объятий близких — 36 %, в среднем по миру этот показатель составляет 35 %.

2. Латвийская страсть

Жители Латвии чаще всего получают удовольствие от хобби и увлечений — 34%, в среднем по миру этот показатель составляет.

3. Волки-одиночки из Эстонии

В Эстонии радость чаще всего находят в уединении — 43%, в среднем по миру этот показатель составляет 33%.

4. Балтийское счастье

В странах Балтии радость часто связана с хобби и интересами — 33%, в среднем по миру этот показатель составляет 33%.

5. Итальянский ремонт

Итальянцы чаще других находят радость в улучшении дома — 26%, в среднем по миру этот показатель составляет 33%.

6. Швейцарская кухня

Швейцарцы чаще всего получают удовольствие от готовки и выпечки — 29%, в среднем по миру этот показатель составляет 22%.

7. Голландское уединение

В Нидерландах радость чаще всего связана с уединением — 48%, в среднем по миру этот показатель составляет 33%.

8. Датские объятия

В Дании радость чаще всего находят в объятиях с любимыми — 48%, в среднем по миру этот показатель составляет 21%.

9. Норвежское единение

В Норвегии чаще всего находят радость во времени, проведенном с другими — 37%, в среднем по миру этот показатель составляет 27%.

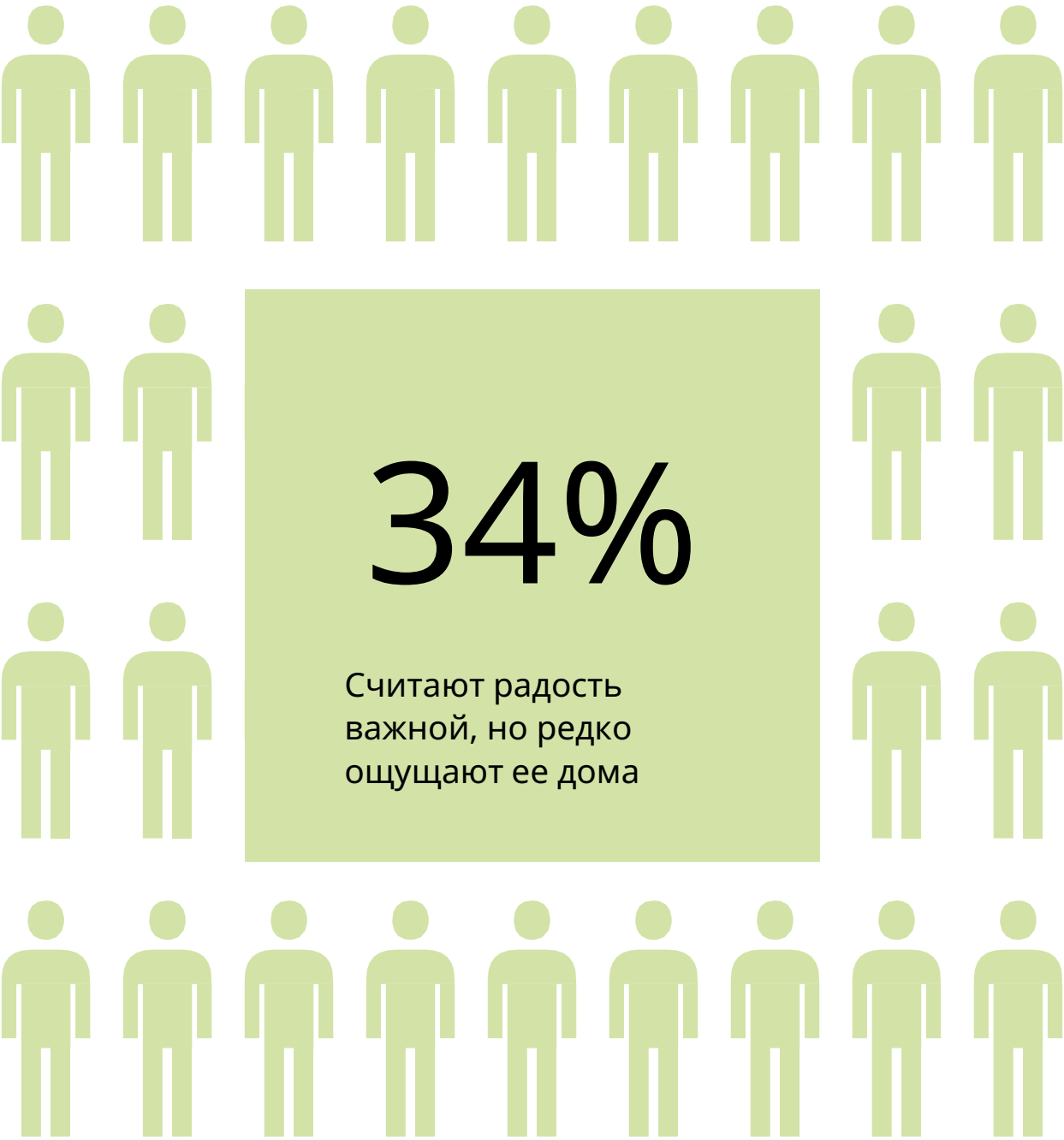
10. Финская постель

Финляндия — страна, где больше всего людей радуются свежему постельному белью — 33%, в среднем по миру этот показатель составляет 21%.

*Это — выборка из 15 стран, участвовавших в исследовании в этом году. Полный список всех 39 стран опроса вы найдете в разделе Сводка.

Возможности для радости

Большинство людей действительно испытывают радость дома — и это прекрасно. Но каждый четвертый, хотя и ценит радость дома, испытывает трудности с ее поиском.



*Те, кто считают радость важным чувством и испытывают радость дома, те, кто не считает радость важной, и те, кто затрудняются ответить.

Всем нам нужна радость

Радость — одна из восьми базовых потребностей для лучшей жизни дома. Но, как показывают исследования, многим людям сложно найти причины для радости. Наша миссия в IKEA — изменить к лучшему повседневную жизнь многих людей, и у нас есть возможность помочь людям чаще испытывать радость дома, создавая поводы для радости и укрепляя ее.

Что мы обнаружили?
По данным опроса 2024 года 4 из 10 человек (34%) считают радость важной потребностью, но не ощущают ее дома. Это расхождение между ожиданиями и реальностью мы отмечали и в прошлом году. На этот раз оно подтверждено количественным и качественным анализом, а также исследованиями трендов.

Что это значит?
Удовольствие может показаться не таким уж и важным, в сравнении с безопасностью или комфортом, но оно влияет на чувство радости. Среди тех, кто редко или никогда не испытывает радости дома, только 35% довольны своей текущей жизнью дома

дома (по сравнению со средним показателем по Эстонии* в 63%). Лишь 33% из них позитивно смотрят в будущее (против 47% среди всех опрошенных). В условиях глобальной неопределенности и культурных изменений, меняющих наше представление о доме, наши дома должны быть не просто функциональными — они должны поднимать настроение.

Как мы можем помочь?
Наша цель — понять, почему люди не испытывают радость дома, и найти решения, которые могут им помочь. Поэтому наш отчет посвящен тому, как люди находят радость дома, что им мешает, и какие решения, пусть и небольшие, способны улучшить ситуацию. Вернем радость домой



*Средний показатель по Эстонии — средний или усредненный ответ на вопрос всех опрошенных людей. Информация об используемой терминологии находится в разделе Сводка.

Удаленная
работа

72%

людей, работающих из дома, довольны своей текущей жизнью дома (по сравнению с 64% по стране).

Дом, в котором
можно быть собой

54%

людей испытывающих чувство принадлежности, дома могут выразить свою индивидуальность и чаще испытывают радость (по сравнению с 41% в среднем по стране).

Сон имеет значение

#1

Сон, главная активность, которая способствует ментальному (63%) и физическому (65%) благополучию дома.

Есть вместе значит
быть ближе

59%

тех, кто воспринимает еду как социальную активность, чаще испытывают радость дома (по сравнению с 50% по стране).

Питомцы дарят
радость

Те, у кого дома есть питомцы, чаще испытывают радость.

56%

людей, у которых есть домашнее животное, по сравнению с 50% в среднем по стране.

69%

владельцев домашних животных говорят, что дом — это их любимое место, по сравнению с 57% в среднем по стране.

Топ-5 источников
радости дома

1

Проводить время в одиночестве (43%)

2

Уделять время своим хобби и интересам (35%)

3

Есть домашнюю еду (31%)

4

Смеяться с близкими (29%)

5

Вздремнуть (26%)

Топ-10 главных выводов об Эстонии

Смех — как
лучшее
лекарство

74%

тех, кто смеется вместе с близкими, довольны жизнью дома (в среднем — 63%).

Любимые хобби

60%

людей смотрят телевизор, что делает это хобби номер один. Чтение (43%) и решение головоломок, кроссвордов и т.д. (34%) занимают второе и третье места.

Дома никакого
веселья

8%

говорят, что дома могут проявляться играя.

Неравенство
радости

33%

ценят радость, но редко ее ощущают дома.

Рецепт радости

Как нам принести больше радости в дом? Наше исследование выделило четыре ключевых аспекта радости дома — каждый со своими внутренними движущими и ограничивающими факторами.

Хорошее настроение Привычки и взгляды на здоровье и благополучие дома играют важную роль в ощущении радости — но эта тема не всегда в приоритете, особенно для людей с более низким доходом.	Веселье Хобби, творчество и игры повышают уровень радости дома. Но на это может влиять размер семьи и негативное восприятие «несерьёзности», что ограничивает время, которое мы на это тратим.	Создание атмосферы Создание личной атмосферы дома делает жизнь более радостной. Но это может быть проблемой для тех, кто не является владельцем жилья.	Создание отношений Общение приносит радость в повседневную жизнь, и то, как мы ощущаем связь с обществом —тоже влияет на восприятие радости.
--	--	--	--

1. Хорошее настроение



Новое понимание: что такое счастливый дом

Сегодня ментальное и физическое здоровье — важнейшие составляющие счастливой и полноценной жизни дома. В поисках гармонии люди все чаще стремятся, чтобы дома было лучше всего. При этом меняется само представление о здоровье — вместо устаревших моделей приходит более целостный подход. Эта эволюция отражает растущее осознание: подлинное здоровье — это личное и многогранное состояние, которое опирается на связь с окружающим миром и ежедневные привычки, которые приносят радость.

Ведущий фактор
Домашняя еда
усиливает
ощущение
радости каждый
день.

Есть домашнюю еду
В Эстонии домашняя еда
(31%) занимает 3-е место
среди удовольствий дома.

Важные потребности

Радость
Контроль
Достижения
Забота
Безопасность

Главные темы

1. Дом, здоровье и взгляд на жизнь — все это взаимосвязано
2. Здоровье дома — это разностороннее понятие
3. Здоровье — личное дело каждого



«Ощущение радости — это не вопрос силы воли, а результат глубоких внутренних процессов. Чтобы радость жила дома, не обязательно затевать масштабные и дорогие перемены. Часто достаточно небольших, но осознанных шагов, чтобы создать пространство, в котором чувствуешь себя в безопасности, получаешь поддержку и комфорт.»

**Рита Рятсепп,
психолог**

Здоровье дома — это разностороннее понятие

Уютная домашняя среда может улучшить наше ментальное и физическое состояние, а также повлиять на то, как мы воспринимаем свою жизнь и будущее. Это, в свою очередь, отражается на нашем доме. Такая взаимосвязь серьезно влияет на то, насколько счастливыми или несчастными мы себя ощущаем дома.

Концепция «домашнего здоровья» охватывает множество аспектов того, что связано с домом. Это не только физическое и ментальное здоровье, но и общее чувство гармонии в жизни. Каждый элемент играет важную роль в том, как мы переживаем радость и удовлетворение в домашних условиях.

Экологическое благополучие

71% тех, кто считает, что дом помогает им жить более устойчиво, также называют его своим любимым местом.

Духовное благополучие

Люди, регулярно практикующие медитации или молитвы, чаще счастливы дома (76% против 63%).

Эмоциональное благополучие

Люди, испытывающие беспокойство по поводу своего психического здоровья, с меньшей вероятностью будут довольны своей жизнью дома. (55% против 63%).

Социальное благополучие

74% тех, кто регулярно испытывает чувство принадлежности, также чаще испытывают радость.

Профессиональное благополучие

Профессиональное благополучие
Те, кто работает из дома, чаще довольны своей жизнью дома. (72% против 64%).

Физическое благополучие

Люди, занимающиеся физической активностью дома, чаще довольны жизнью. (69% против 63%).

Финансовое благополучие

В этом году жителей Эстонии больше всего волнует состояние экономики в их стране (41%), на втором месте — физическое здоровье (40%).

Пространственное благополучие

Почти половина из нас (46%) считает, что чистый и аккуратный дом способствует физическому и психическому благополучию.

Здоровье — личное дело каждого

Наряду с более целостным взглядом на благополучие в доме, само понятие «здоровья» становится все более личным. Люди все чаще переосмысливают здоровье, выбирая то, что подходит им, отходя от стандартов вроде 10 000 шагов в день. Какой бы ни была активность, главное — делать то, что помогает вам чувствовать себя лучше и заботиться о себе.

→ Главные открытия

Еда с комфортом

Любите готовить не спеша, в расслабленном ритме? Тогда вы с большей вероятностью будете чувствовать себя счастливыми дома (69% против 63% в среднем).

Сон имеет значение

Сон — важная активность, способствующая нашему благополучию дома, как физическому (65%), так и психологическому (63%).



→

Значение
отдыха

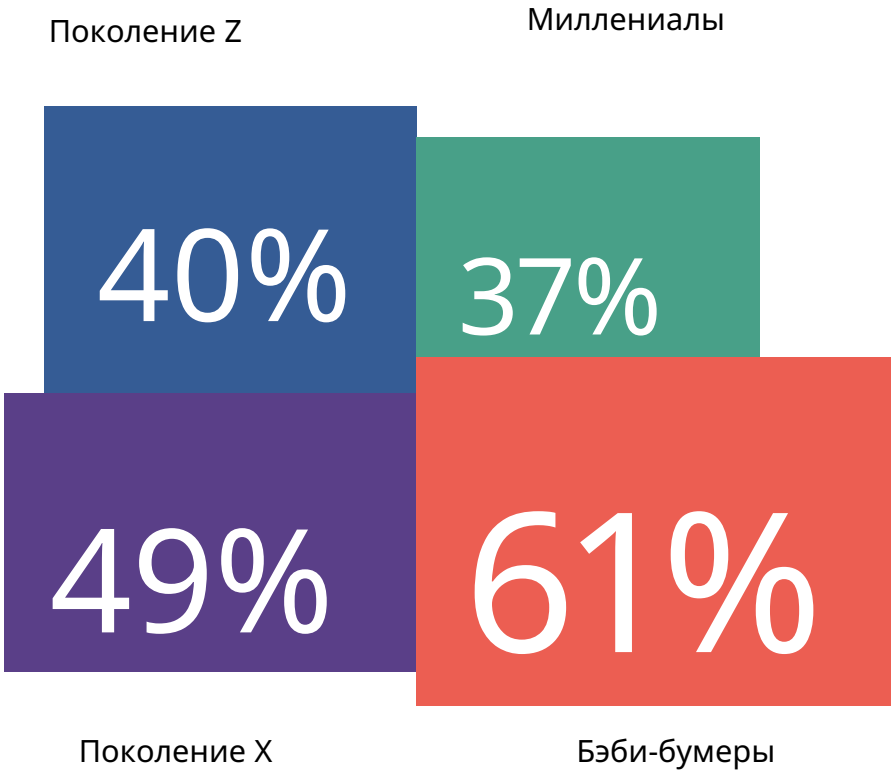
Отдых — важная часть как физического, так и ментального благополучия. Однако разные поколения понимают его по-разному. Молодежь чаще выбирает заботу о себе и создание нужной атмосферы дома. Старшие поколения склонны к более традиционным способам отдыха — таким как сон или чтение.



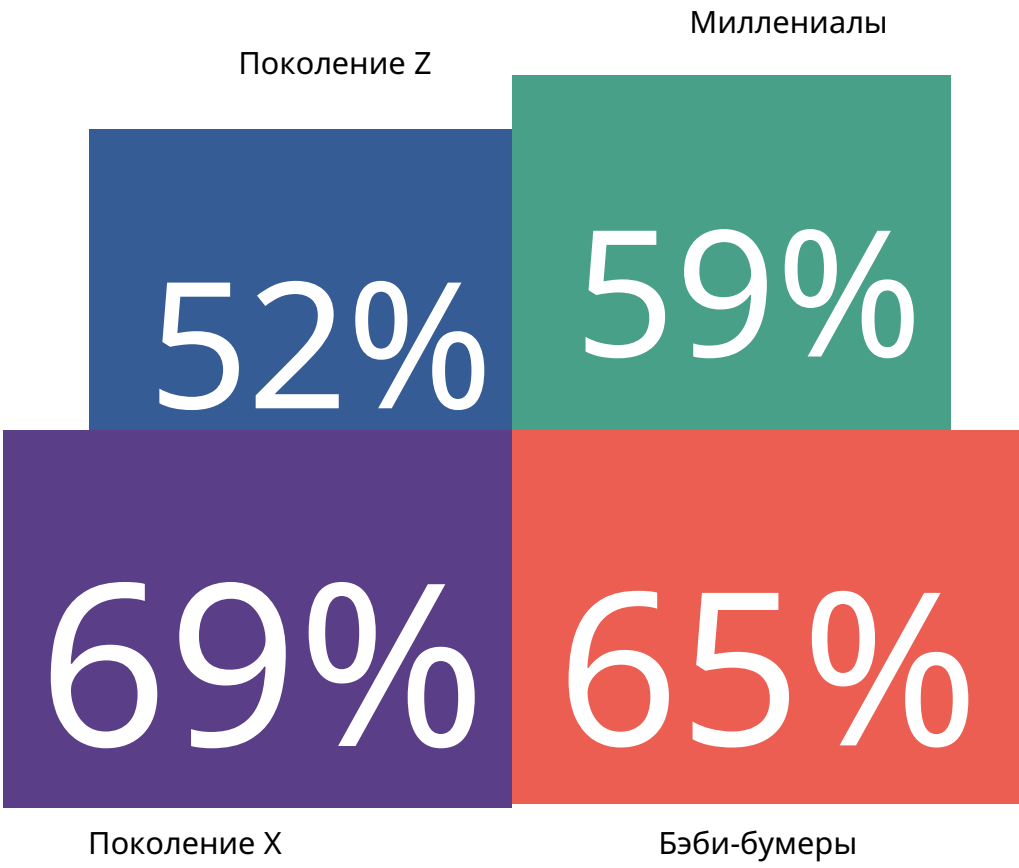
Забота о себе и домашнее спа



Положительная внутренняя атмосфера



Чтение, прослушивание музыки или просмотр ТВ



Сон

Распределение поколений по возрасту можно найти в Сводке.

Тенденции здорового образа жизни

Сегодня забота о здоровье нередко становится скорее вызовом, чем рутиной: советы «экспертов» и дорогие гаджеты зачастую больше сбивают с толку, чем помогают. Каждой привычной здоровой практике теперь есть альтернативы — все зависит от индивидуального выбора.

→ Что в тренде?

Joyscrolling и **gleefreshing** — противоположность «думскроллингу». Эти практики тоже связаны со смартфонами, но с другим намерением: Вместо бездумного листания — поиск вдохновляющего и позитивного контента. 17% опрошенных признались, что тратят слишком много времени на бессмысленное пролистывание ленты.

Bedrotting — тренд заботы о себе из соцсетей. Это значит проводить в кровати целый день не для сна, а для отдыха в пассивном режиме, за просмотром ленты и сериалов и едой. К счастью, 14% участников отметили, что любят спать на чистых свежих простынях.

* По сравнению со средними показателями 55%, 36% и 41% соответственно.



Наша точка зрения:

Смотрим на здоровье иначе

Пришло время переосмыслить понятие здоровья дома — ведь именно домашнее пространство дает нам возможность заботиться о себе по-своему.

Создавая обстановку, которая поддерживает наши индивидуальные потребности и привычки, будь то создание уютных пространств, забота о психическом здоровье или поиск радости в ежедневных ритуалах, мы можем укрепить связь между нашим домом и хорошим самочувствием в целом. Радость повседневной жизни начинается с осознанного выбора — возможности почувствовать себя по-настоящему хорошо в пространстве, которое мы называем домом.

Каким *вы* видите здоровый и счастливый дом, и какие ритуалы и правила помогают вам чувствовать себя максимально комфортно?

2.

Веселье



Открываем заново энергию игры

Игры и творческие занятия часто воспринимаемые как «детские», на самом деле могут быть мощным инструментом и для взрослых. Они помогают нам делать осознанный выбор, улучшают самочувствие и придают жизни осмысленность. Когда мы уделяем время тому, что по-настоящему любим, это влияет на восприятие себя, на наши отношения и ощущения дома. Игра ради самой игры, пусть даже на первый взгляд и несерьезная, может стать противоядием от давления взрослой жизни.





«Игра — это не просто развлечение, а один из самых естественных и эффективных способов установить и укрепить связь между ребёнком и взрослым. Радость и смех во время игры способствуют выработке окситоцина — гормона, который усиливает чувство привязанности и доверия. Когда взрослый по-настоящему вовлечён в игру, ребёнок чувствует себя любимым и значимым.»

**Эйя Уус,
консультант по родительству и
писательница**

Хобби делают нас счастливее

Занятия любимыми делами — приносят мгновенные всплески радости, а их эффект сохраняется надолго, создавая радость дома. Но помимо атмосферы, хобби позитивно влияют на общее самочувствие и помогают взглянуть иначе на себя, отношения и окружающий мир.

→ Главные открытия

Увлеченность хобби

Люди, которые гордятся своими увлечениями, чувствуют больший оптимизм в отношении будущего (53% против 47% в среднем).

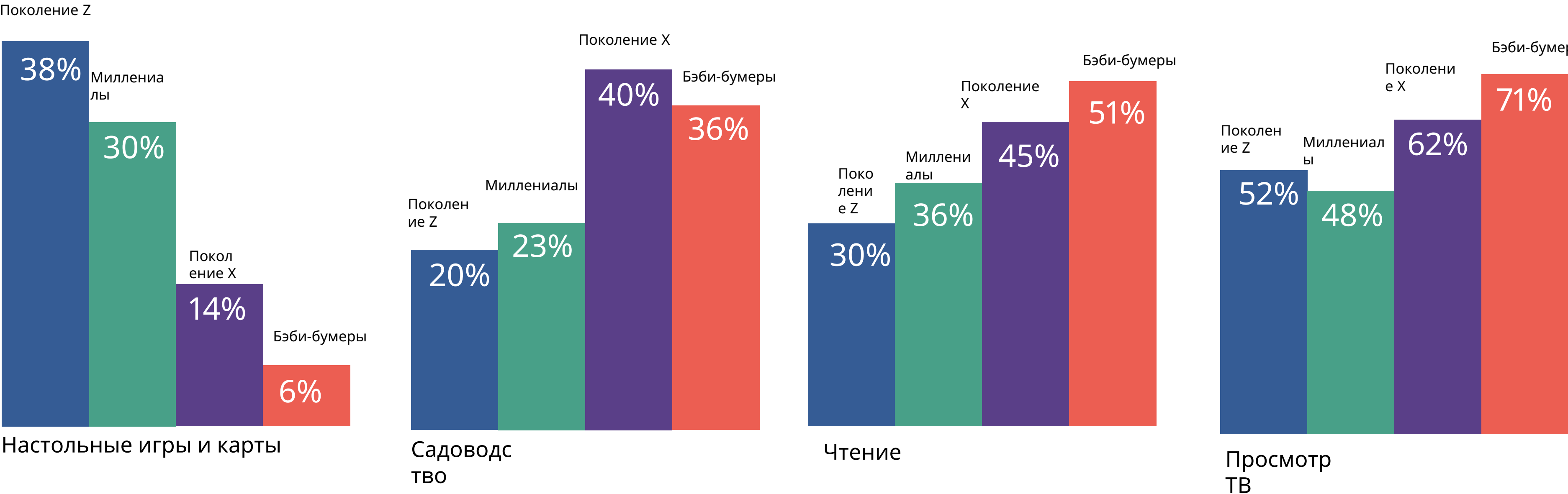
Все взгляды на экран

Просмотр телевизора — самое популярное хобби в Эстонии, им увлечены 60% респондентов. Чтение (43%) и решение головоломок, кроссвордов и т.д. (35%) занимают второе и третье места.



→ Игры поколений

Исследование также показало, что представители поколения Z и миллениалы чаще находят радость в настольных играх и карточных развлечениях, в отличие от бэби-бумеров и поколения X, которым ближе садоводство, чтение и просмотр телевизора.



Игре нужна поддержка

Вызывает ли ваш дом желание играть и радоваться? Если нет — вы не одиноки.

На самом деле, вы в большинстве: это чувствует большинство взрослых в 39 странах. Почему же для многих из нас игра дома так и не становится важной частью жизни? Все дело в том, что те же факторы, которые мешают радоваться, могут при определенных условиях и помогать.

→ Основные открытия

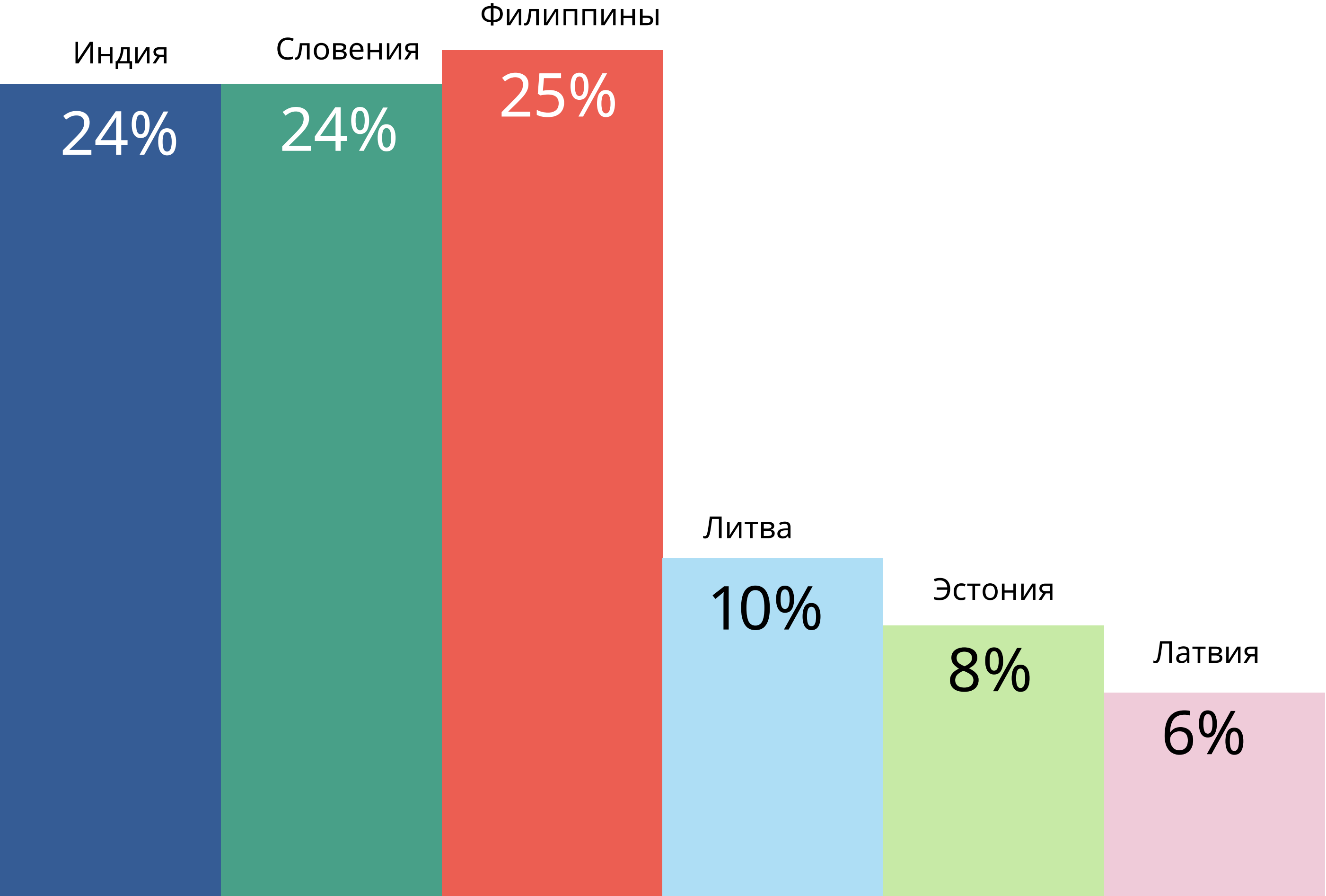
Дома никакого веселья

Только 8% жителей Эстонии говорят, что их дом пробуждает в них желание играть.



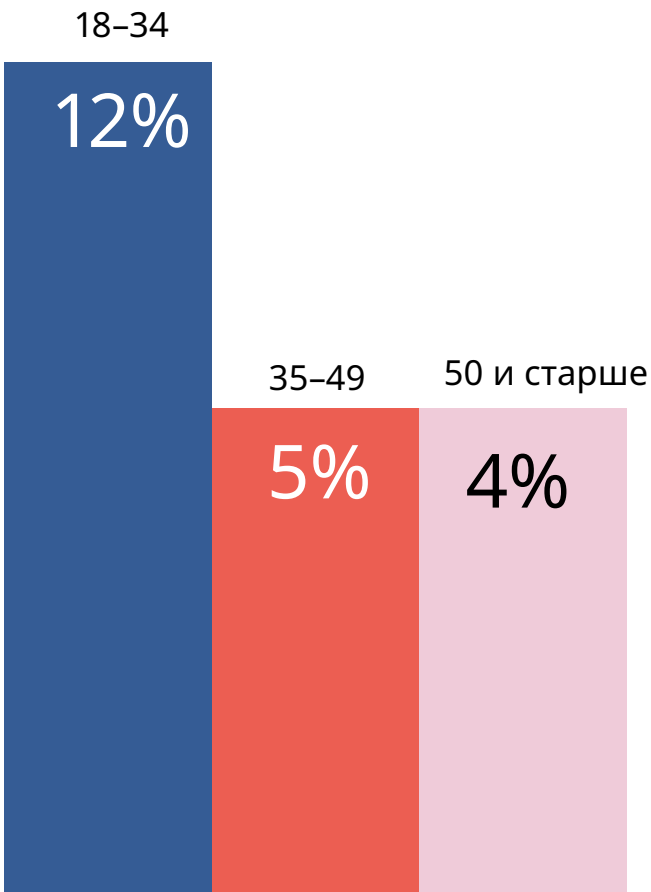
→ Горячие (и холодные) точки радости в мире

То, насколько наш дом помогает раскрыть наше веселье и игривость, сильно различается от страны к стране.

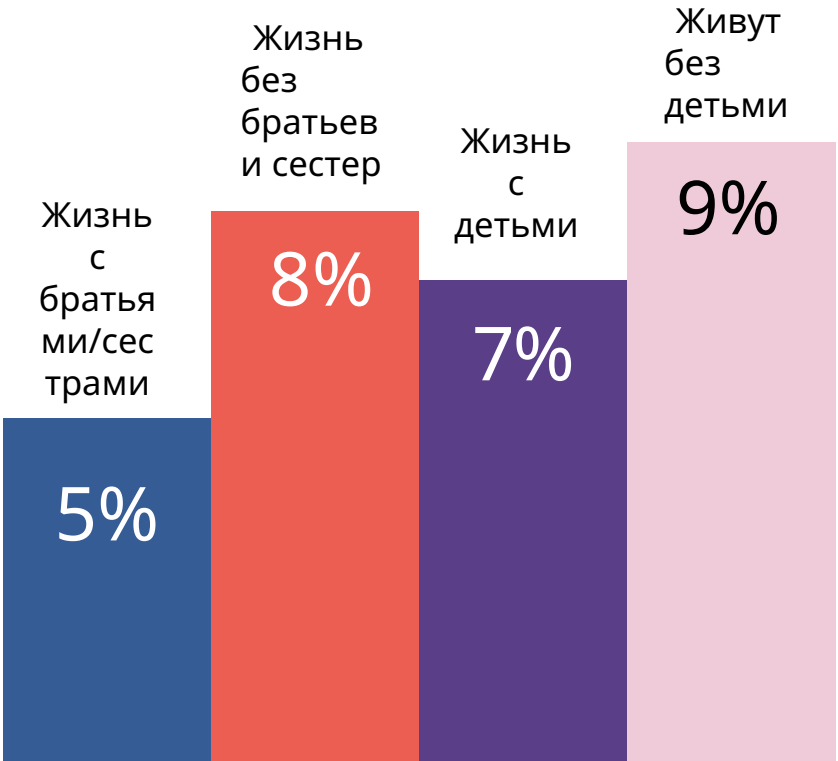


→ Катализаторы радости и преграды для нее

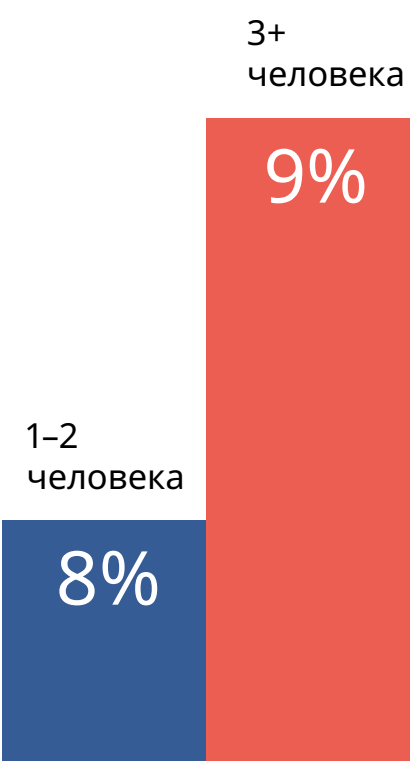
Наше восприятие радости дома зависит не только от настроения, но и от реальных условий: возраста, состава семьи, дохода и других факторов. Иногда они могут мешать, а иногда, наоборот, способствовать.



Ваш возраст
Чем старше человек, тем реже в доме появляется настроение играть.



С кем вы живете
Совместная жизнь с детьми или братьями/сестрами способствует игре.



Размер домохозяйства
Чем больше домочадцев, тем больше вероятности веселья дома.

все данные на этой странице сравниваются с общим средним показателем в 8%.
Вы также можете найти разбивку уровней дохода в Сводке.



Веселье — лекарство от стресса

Для большинства взрослых стресс — неотъемлемая часть жизни. Но сколько из нас действительно рассматривают игры, творчество и веселье как средство от стресса?

Психолог Рита Рятсепп показывают: и взрослые, и дети воспринимают игру как способ справиться с давлением, восстановить внутренний баланс и поднять настроение. Данные отчета «Жизнь дома» подтверждают: те, чей дом позволяет им веселиться и играть, чаще чувствуют удовлетворение по всем восьми ключевым показателям.

→ Главные открытия

Игровая суперсила дома

Среди тех, кто считает, что их дом помогает им играть и веселиться, 63% называют его своим любимым местом, а 58% с оптимизмом смотрят в будущее (по сравнению с 58% и 47% в среднем).

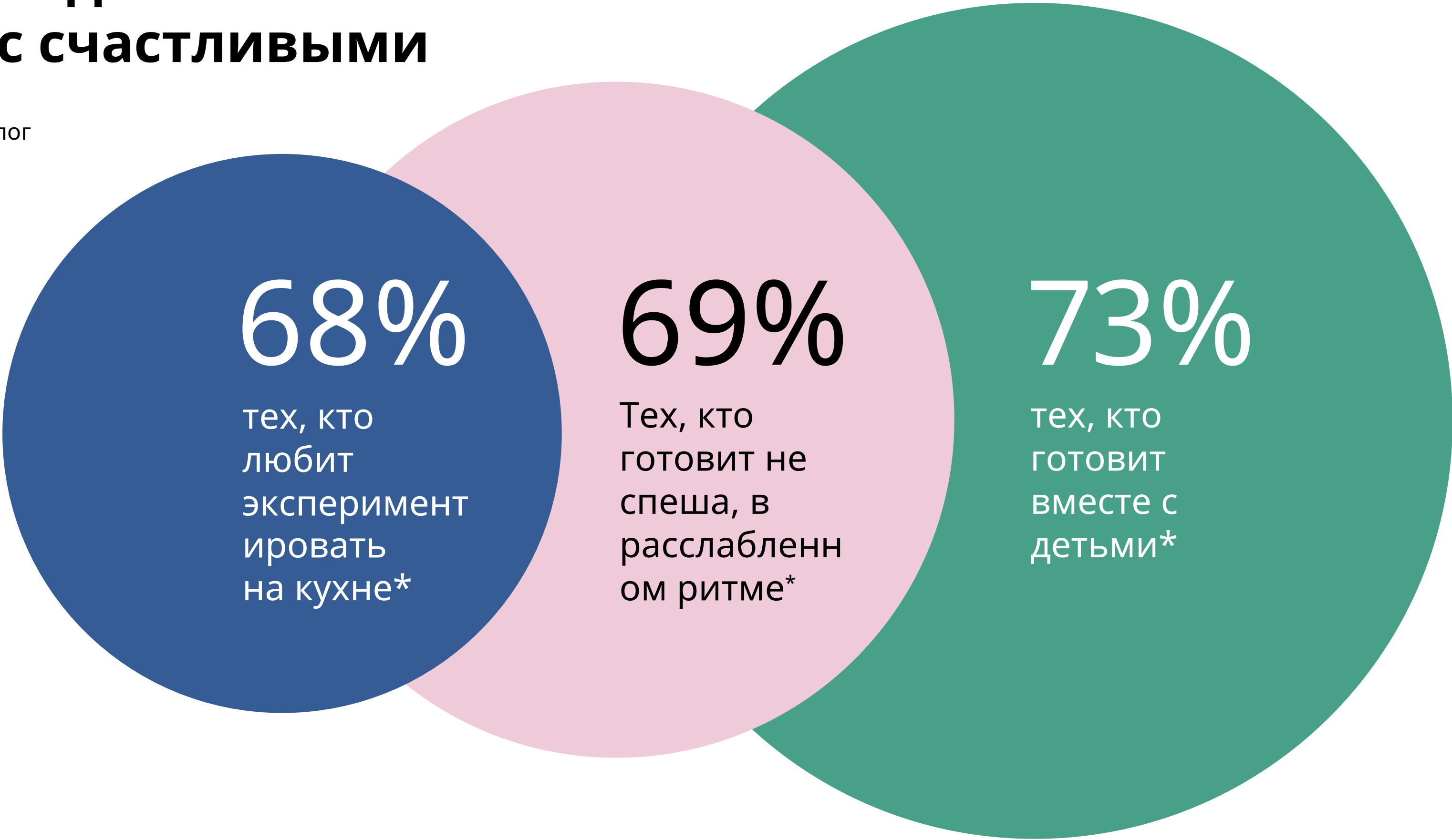
Время с детьми

Люди, которые играют с детьми, чаще довольны жизнью дома — 64% против 63% в среднем.

→

Радость от еды тоже делает нас счастливыми

Радость от готовки — залог счастья дома.



*... довольны своей жизнью дома, по сравнению с 63% в среднем.

Веселье для взрослых

Порой взрослым бывает непросто вновь открыть в себе интерес к веселью и играм. Но для тех, кто действительно хочет вернуть радость в повседневность, возможностей становится все больше.

→ Что в тренде?

Психолог Рита Рятсепп отмечает растущую популярность тёплых, осмысленных встреч в узком кругу, основанных на совместных занятиях — таких как готовка, настольные игры или вечер просмотра фильмов. Эти события чаще всего проходят дома и делают акцент не на масштабности или бурных эмоциях, а на уюте, искренности и настоящем общении.

Совместная готовка превращается в способ наладить диалог и сотрудничество, а настольные игры и фильмы — в ненавязчивый, но содержательный формат общения и отдыха.

Эта тенденция отражает более широкое культурное стремление к простоте, осознанности и ценности близких связей — когда настоящее качество жизни рождается из повседневных моментов в привычной и гостеприимной обстановке.



Наша точка зрения:

Дайте волю своему внутреннему ребенку

Веселье и игры наполняют дом новой энергией и помогают взглянуть на жизнь с более теплой, жизнеутверждающей стороны — как сейчас, так и в будущем.

Какие бы увлечения вы ни выбирали, простые забавы или творческие занятия, все начинается с осознанного решения вернуть себе ту детскую радость, которую мы привыкли прятать. Главное — сделать первые шаги: найти мелочи, которые делают день легче и ярче.

Взрослые всегда найдут причины, чтобы не играть. Но представьте себе: что будет, если в вашей жизни станет чуть больше игр, воображения и свободы? Уже сама эта мысль может сделать жизнь радостнее.

Что, если взрослея мы попробуем не терять умения удивляться и радоваться?

3.

Создание атмосферы



Пусть ваш дом отражает вашу индивидуальность

Наше исследование показывает: чем более «своим» мы ощущаем дом, тем больше радости он приносит. В мире, который часто кажется непредсказуемым, недешевым и заикленным на внешнем виде и эффективности, могут ли наши дома стать убежищем, где можно просто «быть»? Это может означать быть собой или быть в гармонии с собой. Или и то, и другое. Способность найти и создать собственную «атмосферу» зависит от дома, человека и бюджета. Для этого в современном мире существует множество способов.

Ведущий фактор
Улучшение дома — это (обычно) весело

Улучшение дома приносит радость — для Эстонии это 9-й источник удовольствия от жизни дома (23%).

Важные потребности
Радость
Безопасность
Забота
Устремления
Принадлежность

Главные темы

- 1. Принятие своей уникальности создает чувство принадлежности
- 2. Даже маленькие перемены имеют значение.



«Люди всё чаще понимают: яркие интерьеры — лучше. Цвет помогает нашему дому лучше отражать нас самих. Мы все меньше думаем о том, как в будущем продать свое жилье, и все больше о том, как наслаждаться им здесь и сейчас».

**Брита Миквере,
Глава отдела интерьера IKEA**

Принятие своей уникальности создает чувство принадлежности

Когда мы чувствуем, что мы на своем месте, это наполняет дом радостью. А осознание своей уникальности только усиливает это чувство. Все решают мелочи — любимая вещь, домашние традиции или привычка, отражающая наши ценности. Именно они превращают просто жилье в настоящий дом.

→ Главные открытия

Радость дома чаще испытывают:

- **54%** тех, кто ощущает принадлежность, когда может выразить **свою индивидуальность**;
- **65%** тех, у кого дома есть **кристаллы**.
- **56%** тех, у кого есть отдельный ящик с вкусняшками.



Маленькие перемены — большое значение

Иногда людям не хватает возможностей или навыков, чтобы по-настоящему наслаждаться своим домом. Но несмотря на это, многие находят простые, но креативные способы выразить свою индивидуальность и создать пространство, которое отражает их индивидуальность.

Мультимодальный подход, когда важны запахи, звуки, свет и тактильные ощущения, помогает по-новому воспринимать домашнюю среду, позволяя взаимодействовать с ней весело, без больших изменений.

→ Главные открытия

- Обращение к чувствам**
- Многие стремятся создать в доме приятную атмосферу, чтобы расслабиться или почувствовать себя комфортно. Для этого нужно:
- Чтобы дома **хорошо пахло** (15%),
 - играла музыка для создания нужного настроения (10%),
 - горели **свечи** (9%).

- Планы на два года**
- Многие люди заняты ремонтом и обустройством дома. Среди тех, кто планирует обновить свое жилье в ближайшие два года:
- 50% планируют **косметический ремонт** (покраска стен, замена обоев и т.п.)
 - 35% хотят **обновить интерьер** — добавить подушки, шторы и другие элементы декора.



Создание атмосферы

Не важно, как вы собираетесь себя выражать, мы уверены, для этого найдутся и решения, и вдохновение. Все, что требуется, — это практичность и открытость новым идеям.

→ Что в тренде?

Решения для тех, кто снимает жилье становятся все популярнее в соцсетях: обои на клеевой основе, самоклеящийся ламинат, витражные пленки на окна, замена светильников и недорогие точечные светильники.

Дофаминовый декор — это способ наполнить дом цветом, текстурами и узорами, добавляя ностальгические или забавные элементы, вызывающие улыбку. Цель — создать яркое, радостное пространство, отражающее индивидуальность.

Биофильный дизайн использует природные материалы (камень, дерево), растения и естественный свет, которые помогают создать дома ощущение уюта и спокойствия.

Технологии для «умного дома» позволяют изменять атмосферу одним нажатием кнопки. Когда-то они считались роскошью, а для некоторых, возможно, и сейчас ею остаются*, но сегодня они встречаются в современных домах все чаще. Они позволяют управлять светом, звуком, безопасностью и качеством воздуха одним нажатием кнопки.

*На вопрос о планах по ремонту или улучшению своего дома в течение следующих 2 лет только 1% людей ответили, что рассматривают возможность интеграции умного дома.



Наша точка зрения:

Давайте наполняться энергией

Когда пространство становится таким же уникальным, как и мы сами, дом приносит больше радости и удовольствия.

Даже если вы арендуете жилье, небольшие изменения или персонализированные решения могут существенно повлиять на атмосферу. Яркий декор, сенсорные детали или важные мелочи помогут сделать дом местом, где вам легко и приятно находиться.

Дом, в котором вы чувствуете себя собой, помогает обрести уверенность, восстановить силы и легче справляться с тем, что происходит за его пределами.

«Чтобы дом казался по-настоящему “вашим”, не обязательно начинать с пустых стен. Достаточно по-новому взглянуть на то, что у вас уже есть. Например, сменить наволочку в новом сезоне или превратить подушку в арт-объект».

**Брита Миквере,
Глава отдела интерьера IKEA**

**Если бы вы жили в
«дофаминовом доме
своей мечты», с чего бы
вы начали создание
своего пространства?**

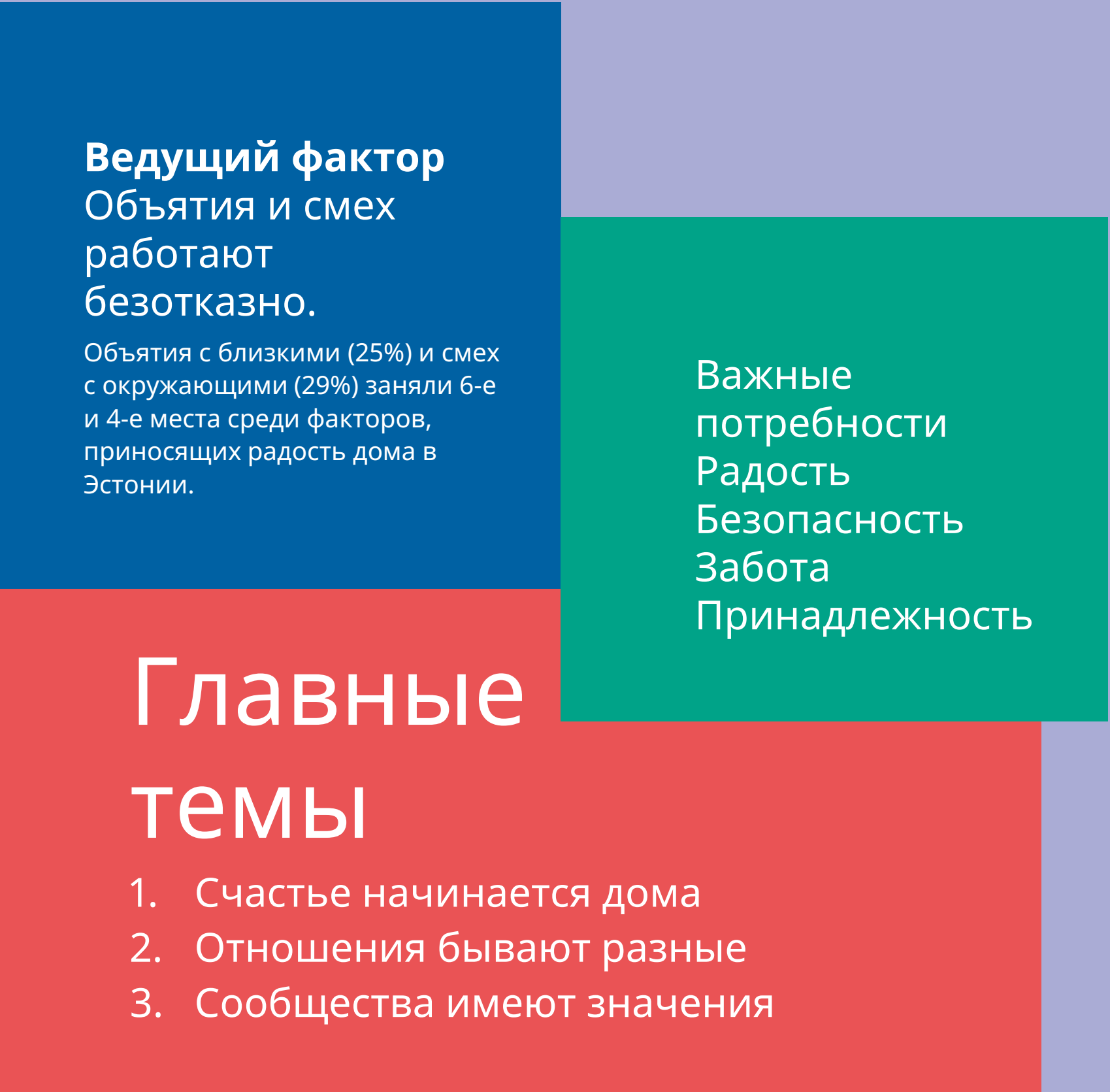
4.

Общение



Время на близких

Моменты единения с другими людьми поддерживают нас и помогают легче переносить будни. Однако в современном обществе, которое становится все более расколотым и поляризованным, мы все чаще уходим внутрь себя, и близкие отношения становятся редкостью. Дом, независимо от того, живете ли вы вместе с другими или в одиночестве, может стать катализатором общения. И не только благодаря личным и виртуальным отношениям, которые строятся дома, но и за его пределами, в сообществах, которые нас окружают и поддерживают.





«Обмен радостями опытом усиливает это чувство. Обмен событиями с другими увеличивает счастье. Людям необходимо чувство принадлежности, и различные семейные события, занятия и встречи создают и усиливают чувство принадлежности. Совместное пребывание укрепляет отношения, создает общие воспоминания, близость и доверие. Нет ничего лучше, чем пригласить кого-то в свой дом, для создания доверительных отношений».

**Психолог
Рита Ретсеп**

Счастье начинается дома

Люди, с которыми мы живем, сильно влияют на наше ощущение счастья и взгляд на жизнь. В мире, где одиночество становится эпидемией, повседневные ритуалы помогают сохранять связь с близкими — будь мы в компании или наедине с собой.

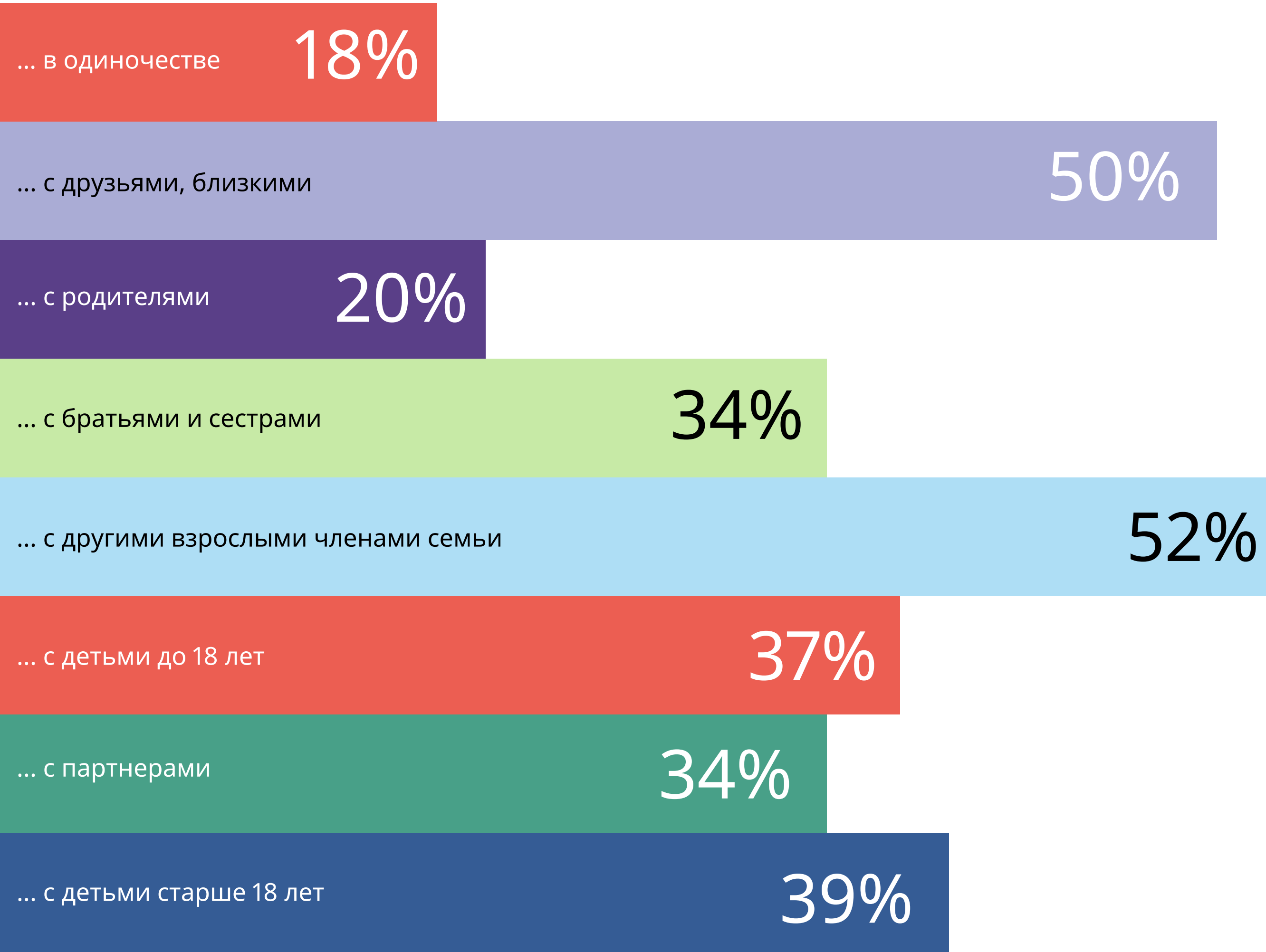
→ Главные открытия

Объятия — это поддержка
Среди тех, кто обнимается с близкими, 56% с оптимизмом смотрят в будущее (по сравнению с 47% в среднем), а 74% довольны своей текущей жизнью дома (против 63% в среднем)

Дом там, где питомцы
56% владельцев домашних животных (против 50% в среднем) чаще испытывают радость, а 69% (против 57%) считают дом своим любимым местом.



Жить и смеяться...



→ **Смех — лучшее лекарство**

Это не миф! 74% людей, которые смеются вместе с окружающими, довольны жизнью дома (против 63% в среднем).

Согласно разбивке по типу проживания, особенно ярко это ощущают те, кто живет с детьми.

→ Совместные трапезы для совместной жизни

Мы, вероятно, всегда это чувствовали, но теперь у нас есть подтверждение: еда объединяет. Более того, данные показывают, что те, кто воспринимает приемы пищи как социальную практику, чаще, чем в среднем, испытывают чувство принадлежности (+6% пунктов) и удовольствие (+9% пунктов) от жизни дома.



«Психологические исследования в области ментального здоровья подчёркивают важность совместно проведённого времени и ритуалов, например, семейных приёмов пищи. Чувство принадлежности, возникающее в такие моменты, играет важную роль в психологической поддержке.»

Психолог
Рита Рятсепп

Отношения бывают разные

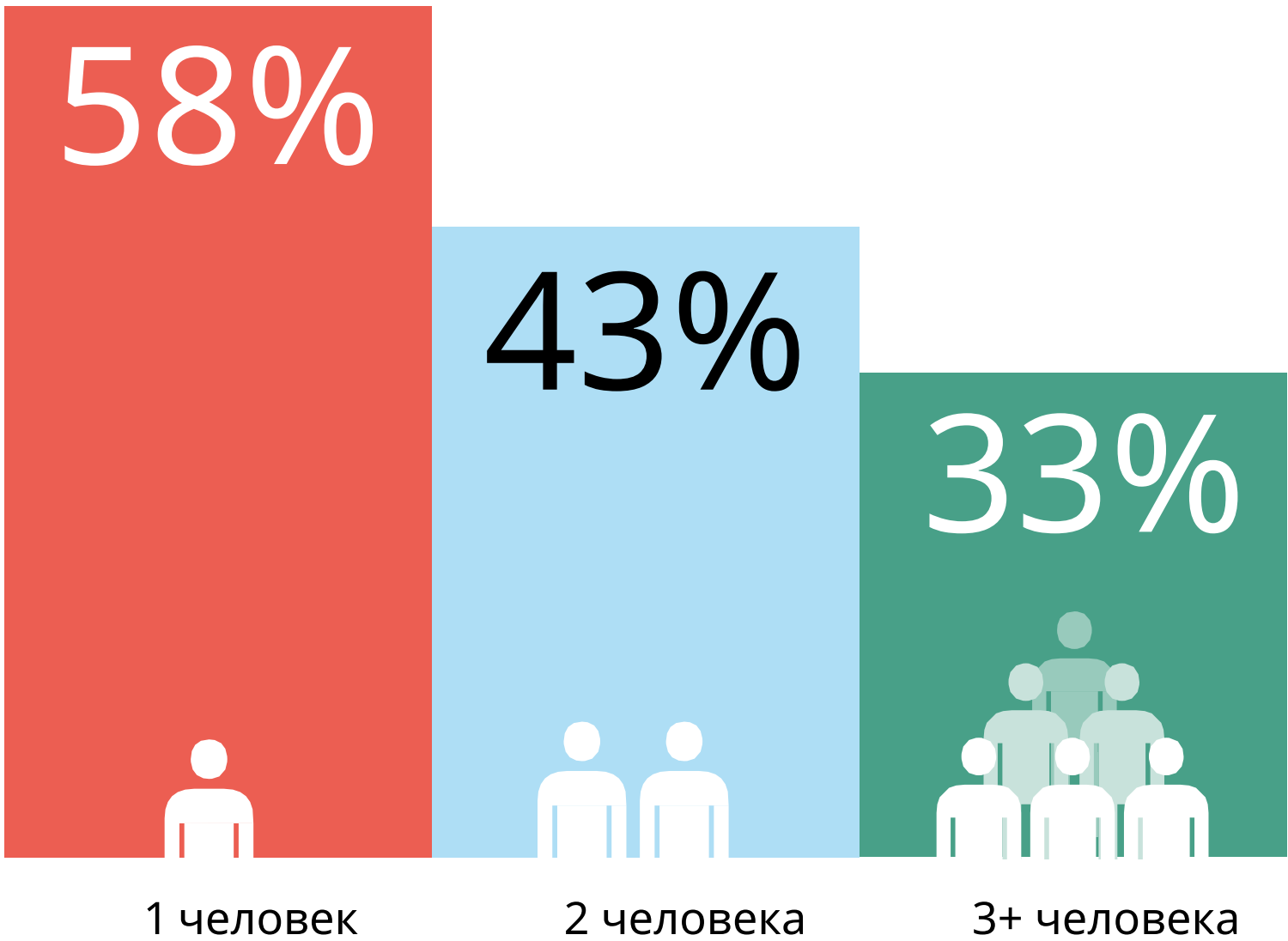
Чтобы наслаждаться жизнью дома, необязательно жить с кем-то. Мы можем ценить одиночество и наслаждаться своим личным пространством, при этом поддерживая отношения с помощью технологий — даже на расстоянии. Главное — найти свой собственный рецепт поддержки отношений и общения, дающих энергию.

→ Основные открытия

- Садоводство для общения**
Люди, которые занимаются садоводством как хобби, чаще чувствуют принадлежность к дому (78% против 65% в среднем), и часто или иногда ее испытывают (86% против 79%).
- Радость садоводства**
67% тех, кто занимается садоводством, считают дом своим любимым местом (против 57% в среднем).

→ Радость одиночества

Когда речь идет об умении наслаждаться временем наедине с собой, лидируют люди, живущие одни.



Сила общности

Понятие «домашнего очага» выходит за рамки четырех стен, а связи с сообществом обеспечивают чувство безопасности, видимости и принадлежности. Наше исследование подчеркивает важность объединения — будь то для обмена опытом, совместного преодоления трудностей или просто для общения.

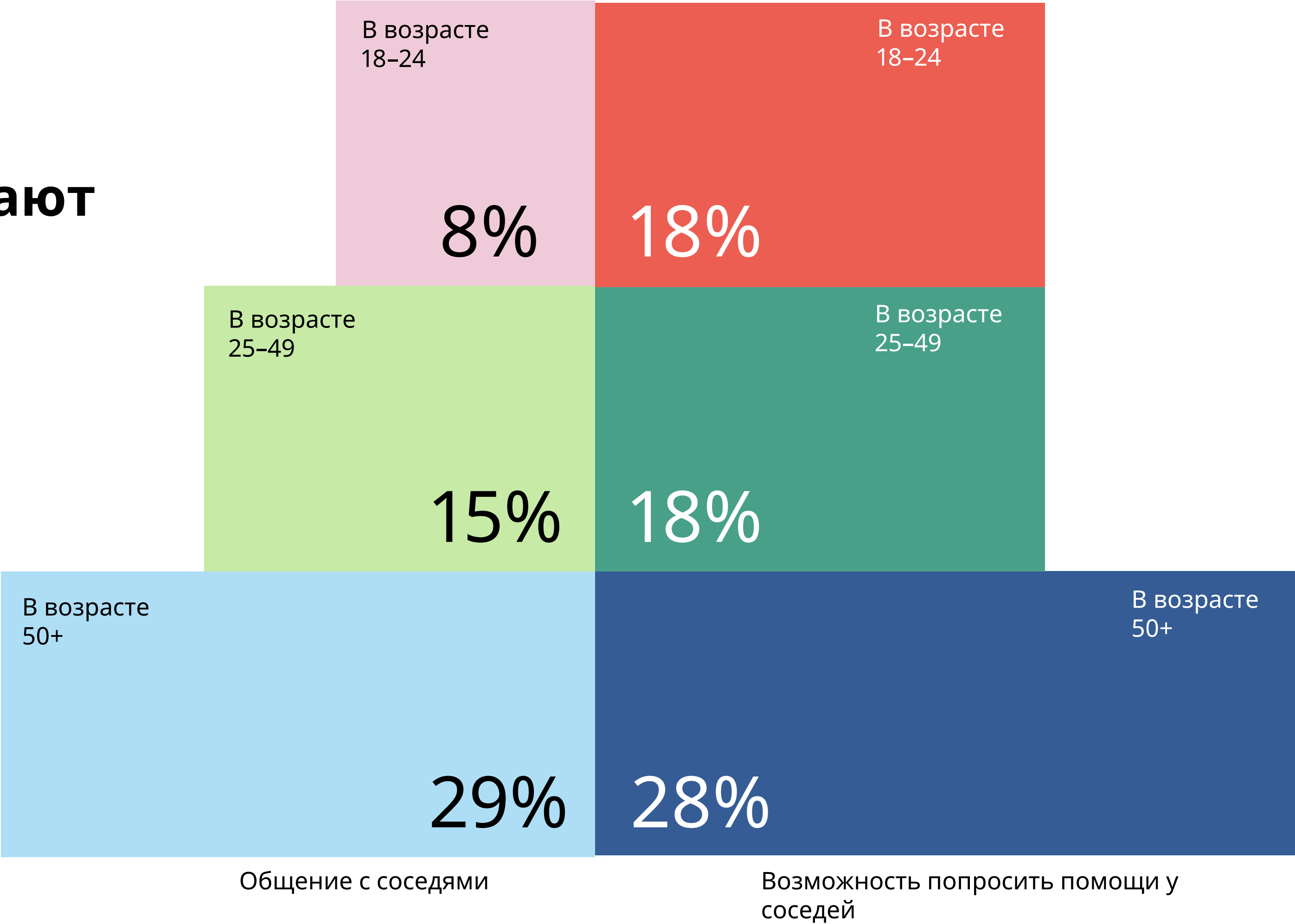
→ Основные открытия

- Помогая помогаем**
62% тех, кто регулярно помогает своему сообществу, чаще получают удовольствие от жизни дома (против 50% в среднем).
- Быть собой и рядом со «своими»**
Люди, которые чувствуют свою принадлежность в сообществе, чаще чувствуют себя счастливыми дома (69%). То же касается и тех, кто проводит время с людьми, разделяющими их взгляды и ценности (71%). Оба показателя выше среднего (63%).



→ Разговаривают со своими соседями

С возрастом мы чаще находим общий язык с соседями, что имеет большое значение для чувства принадлежности к месту, которое мы называем своим домом.



Новые способы общения

Несмотря на то, что общество кажется все более разобщенным, сегодня мы как никогда связаны друг с другом. И не только благодаря технологиям — во многом это заслуга креативности, инициативы и энергии обычных людей. Где бы и с кем бы вы ни жили, сегодня у вас есть выбор — с кем, как и когда общаться.

→ Что в тренде?

Big Talk — глобальное движение, призванное заменить поверхностную болтовню на глубокие и осмысленные разговоры с друзьями и семьей. Карточки для разговоров за кухонным столом или вдвоем в спальне — это мировое явление, позволяющее избежать болтовни и вступить в содержательный разговор с близкими людьми.

Готовимся со мной «GRWM» (get ready with me) — популярный тренд в соцсетях, где молодежь (и не только) показывает процесс сборов перед выходом, нередко в прямом эфире. Иногда такие видео становятся поводом собраться с друзьями и пообщаться.

Время в одиночестве (Single-serve leisure) — концепция досуга для тех, кто любит проводить время в одиночестве, но сталкивается с барьерами, будь то социальные стереотипы или «налог на одиночество». Решения вроде наборов для индивидуального досуга становятся все популярнее.

Волонтерство на благотворительных кухнях — все чаще практикуется благотворительными организациями. Такие проекты не только борются с одиночеством и бедностью, но и объединяют людей через совместную готовку, общение и распределение еды.

*Хотя среди представителей поколения Z вдвое больше тех, кто считает онлайн-развлечения хобби (50% против 24%), многие тенденции социальных сетей доступны людям всех возрастов, особенно тем, кто молод душой.



Наша точка зрения:

Будем ближе

Чувство единения приносит радость в дом. И даже если сейчас мы его не ощущаем, большинству из нас его очень не хватает.

Исполняя простые ритуалы — совместные приемы пищи, веселье или просто общение с близкими, вы можете сделать жизнь дома более насыщенной. Благодаря технологиям мы можем общаться на расстоянии, даже если живем вдали от любимых людей. Создавая поводы для общения каждый день, будь то офлайн или онлайн, мы формируем среду, которая поддерживает наше душевное состояние и делает жизнь лучше.

Какой простой ритуал вы бы выбрали, чтобы добавить чувство сплоченности в свою повседневную жизнь?

Заключение

«Исследование помогает нам понять, что действительно важно здесь и сейчас. А наблюдение за изменениями на протяжении многих лет позволяет увидеть, как меняется ситуация, и какие прогнозы мы можем строить на будущее».

**Инга Филипова,
Руководитель розничной торговли
IKEA в странах Балтии**



Наша окончательная точка зрения:

Больше радости дома

За последнее десятилетие, благодаря нашим исследованиям и разработке структуры восьми базовых потребностей, мы узнали многое о том, что действительно нужно людям для счастливой жизни дома. Но это только начало.

У каждого из нас своя роль в мире, и не важно, занимаетесь ли вы политикой, проектируете ли дома и мебель или разрабатываете технологии, которые объединяют людей. Вместе мы можем помочь людям удовлетворить восемь потребностей и дать многим из них шанс стать счастливее, как дома, так и за его пределами.

Радость порой трудно поймать за хвост, а ее нехватка влияет и на другие потребности, и мы предлагаем поставить ее во главу угла. Работая вместе, мы можем сделать жизнь дома более счастливой, дать людям силы и вдохновение для перемен.

С нашей точки зрения, каждая приятная мелочь может помочь справиться с повседневным стрессом.

Давайте вернем радость к себе. Домой.



Словарь

→ Пояснения

Интересуетесь значением определённого слова или выражения? Хотите понять, как мы делим ключевые демографические группы? Эти важные пояснения помогут вам разобраться в отчёте.

Страны
В исследовании участвовали 39 стран: Австралия, Австрия, Бельгия, Великобритания, Венгрия, Германия, Дания, Индия, Индонезия, Ирландия, Испания, Италия, Канада, Китай, Колумбия, Латвия, Литва, Малайзия, Нидерланды, Новая Зеландия, Норвегия, Польша, Португалия, Румыния, Сербия, Сингапур, Словакия, Словения, США, Таиланд, Филиппины, Финляндия, Франция, Хорватия, Чили, Чехия, Швейцария, Швеция, Южная Корея, Эстония.

Возрастные группы

- Поколение Z: 18–27 лет
- Миллениалы: 28–42 года
- Поколение X: 43–58 лет
- Бэби-бумеры: 59–77 лет

Уровни дохода

- Низкий доход: менее 75% от медианного дохода
- Средний доход: от 75% до 200% от медианного
- Высокий доход: более 200% от медианного*

Медианный доход — это показатель, делящий всё население пополам: у одной половины доход выше этого значения, у другой — ниже.

Потребности

Когда мы говорим о потребностях, мы ссылаемся на восемь ключевых основ, делающих дом по-настоящему «домом»:

Контроль — возможность управлять своим пространством и тем, как оно используется

Комфорт — чувство уюта и расслабления

Безопасность — ощущение защищённости и стабильности

Забота — поддержка ментального и физического здоровья

Принадлежность — ощущение, что нас принимают такими, какие мы есть

Радость — тёплые и вдохновляющие моменты

Достижения — гордость за свой рост и успехи

Устремления — вера в позитивное будущее

Подробнее на странице 8.

Исследования, выводы и тенденции
Количественные и качественные исследования — это два основных способа сбора и анализа данных.

Количественные данные выражаются в числах и количествах. Их легко измерить и проанализировать с помощью математических и статистических методов.

Качественные данные не имеют численного выражения. Это описательные сведения, основанные на мнениях и чувствах людей, которые помогают глубже понять суть явлений.

Факты из Латвии это интерпретация данных и наблюдений, полученных в ходе количественных и качественных исследований.

Внешние сигналы— это наблюдение за новыми идеями, поведением или инновациями, которые могут повлиять на будущее. Это может быть как единичный случай, так и проявление тенденции, которую легко распознать.

Тренд — это устойчивая совокупность сигналов с общими признаками, отражающая количественные или качественные изменения с течением времени.

Статистические термины
Глобальное среднее значение — это средний ответ на конкретный вопрос среди всех респондентов в странах, участвовавших в исследовании. Если в тексте говорится, что показатель **«выше среднего»**, это означает значение **выше глобального среднего**; если **«ниже среднего»** — соответственно, ниже него.
Пункт процента (%) — это абсолютная разница между двумя процентными значениями. Например, разница между 2% и 3% составляет 1 процентный пункт.
Процент (%) — это относительное изменение, выраженное в процентах от исходного значения. Например, увеличение с 2% до 3% — это рост на **50%**.

Task! Спасибо!

