

„Gyvenimas namuose“
2024 m. tyrimo ataskaita

Džiaugsmas
grįžta namo



Santrauka:

Daugiau erdvės džiaugsmui

Ar įmanoma pasaulyje, pilname iššūkių ir pokyčių, namus paversti vieta, keliančia pasitenkinimą ir saugančia nuo išorinio triukšmo?

Džiaugsmas – vienas iš aštuonių esminių poreikių, kuriant gražesnį gyvenimą namuose. **Nors 37 % Baltijos šalių gyventojų jis atrodo svarbus, namai šį poreikį ne visada patenkina. 36 % lietuvių sako, kad namų aplinka juos džiugina nepakankamai.**

IKEA tiki, kad kiekvienas turi teisę džiaugtis vieta, kurioje gyvena. Tad norime padėti džiaugsmui grįžti namo. Negana to, iš tyrimo „Gyvenimas namuose“ sužinojome, kad žmonės, kurie jaučia džiaugsmą namuose, dažniau būna patenkinti savo gyvenimu ir optimistiškiau žvelgia į ateitį. **Būtent todėl šiais metais nagrinėjame džiaugsmo temą: kaip šis jausmas pasireiškia namuose, kaip jį galima puoselėti ir kodėl šiandien tai svarbiau, nei kada nors anksčiau.**

Pokalbiai žmonių namuose ir visame pasaulyje atlikta apklausa atskleidė, kad namai ne tik atlieka svarbų vaidmenį, puoselėjant gerą savijautą ir priklausymo jausmą, bet ir suteikia erdvės žaidimams bei tarpusavio ryšiams. Pasiekti gražesnį ir laimingesnį gyvenimą nėra sunku – tereikia imtis paprastų, kasdienių veiksmų ir mėgautis prasmingomis akimirkomis.





„Žmonėms patinka lankytis įvairiuose parkuose, restoranuose ir kitose vietose, kurios gražiai atrodo instagramo nuotraukose. Tačiau po pandemijos supratome, kaip svarbu panašų jausmą susikurti ir savo namuose.“

***„IKEA Lietuva“
Interjero dizaino
skyriaus vadovė
Morta Bučinskienė***



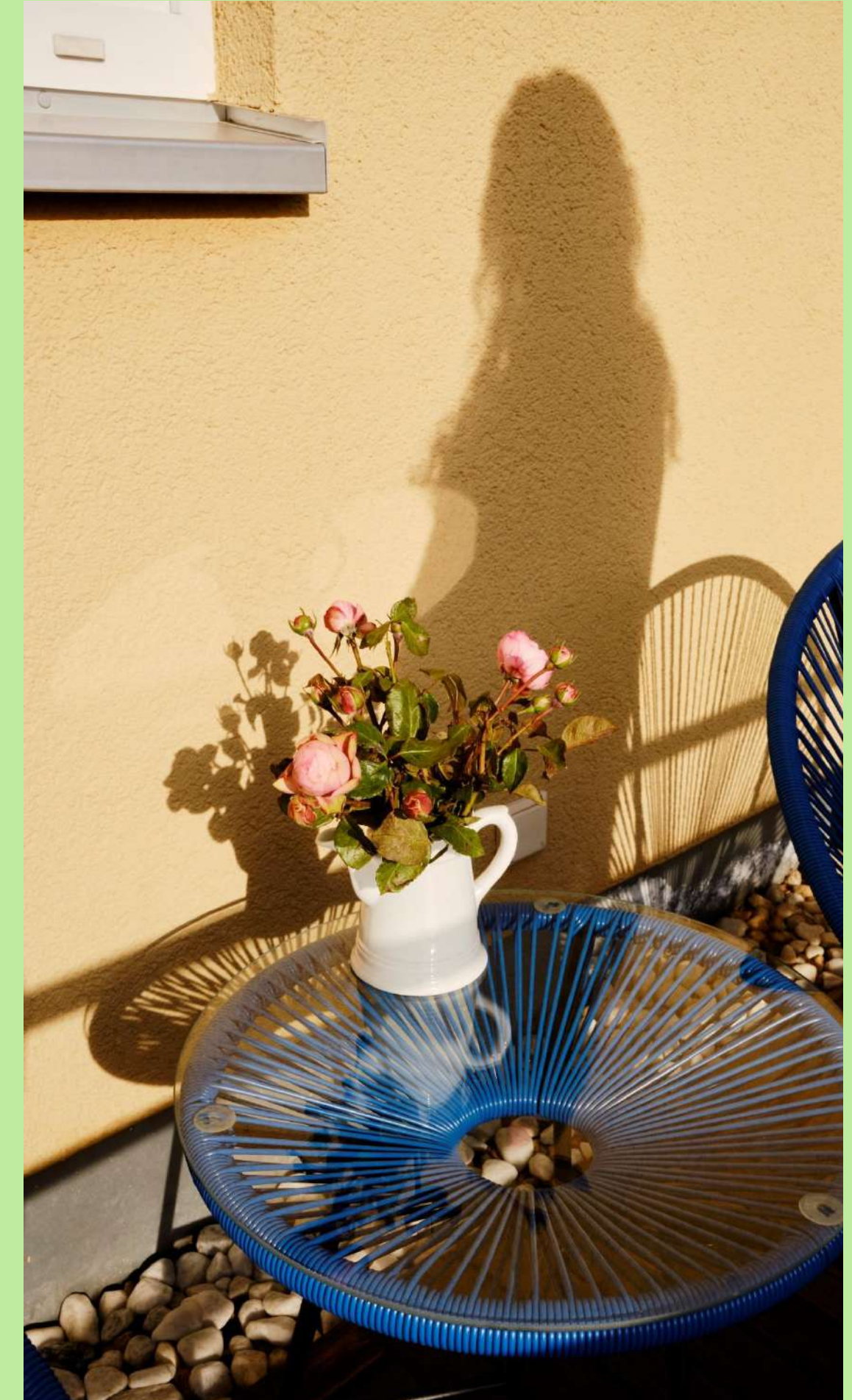
Turinys

Įvadas	05
1. Jaustis gerai	15
2. Smagiai leisti laiką	23
3. Kurti nuotaiką	35
4. Megzti ryšius	42
Išvados	53
Archyvas	55

Išvadas

„Turime privilegiją pamatyti, išgirsti ir suprasti, kas iš tiesų svarbu Baltijos šalių gyventojams – su kokiais kasdieniais iššūkiais jie susiduria ir ko tikisi iš ateities. Keldami svarbius klausimus ir nuosekliai tirdami, kokią reikšmę žmonėms turi namai, kasmet ieškome sprendimų, kaip gyvenimą juose padaryti gražesnį.“

IKEA mažmeninės prekybos vadovė Baltijos šalims Inga Filipova



Hej!

Kasmet kalbamės su žmonėmis iš viso pasaulio, siekdami geriau suprasti, ką jiems reiškia gyvenimas namuose ir kaip mes galime padėti jį pagerinti. Šių metų tyrimo „Gyvenimas namuose“ ataskaita taip pat nėra išimtis.

Apie tyrimą

Šių metų ataskaita paremta kiekybiniais, kokybiniais ir tendencijų tyrimais. Apklausoje dalyvavo 38 630 vyresnių nei 18 metų žmonių iš 39 pasaulio šalių, **įskaitant 3 037 respondentus Baltijos šalyse: 1 011 – iš Lietuvos, 1 011 iš – Latvijos ir 1 015 – iš Estijos**. Taip pat buvo atliktos 24 namų etnografijos analizės, 36 skaitmeninio įsitraukimo tyrimai bei 6 pakartotiniai namų vizitai 3 šalyse*. Visas šis tyrimas paremtas aštuonių gyvenimo namuose kokybę gerinančių poreikių modeliu (daugiau apie jį – 9 psl.).

Įžvalgos

Į ataskaitą įtraukėme ne tik savo pastebėjimus, paremtus tyrimo rezultatais, bet ir išorės ekspertų įžvalgas bei komentarus. Šiais metais čia taip pat

atsirado skyrelis „Tendencijos“, padedantis suprasti, kaip įvairūs kultūriniai judėjimai ir tendencijos veikia mūsų gyvenimą namuose.

Staigmena

Dar viena nauja ataskaitos dalis – archyvas, kuriame rasite išsamų visų skyriuose pateiktų duomenų sąrašą, svarbiausių sąvokų paaiškinimus. Tikras lobynas detales mėgstantiems smalsuoliams!

Dabar jūsų eilė

Bet užteks kalbų – kviečiame jus nieko nelaukiant pasinerti į šių metų ataskaitą. Tikimės, kad skaitant jums bus taip pat įdomu ir naudinga, kaip mums buvo ją rengiant.

Smagaus skaitymo!

* Šių metų apklausoje pirmą kartą dalyvavo ir Kolumbija. Etnografiniai, skaitmeninio įsitraukimo tyrimai ir namų vizitai vyko Indijoje, Ispanijoje ir JAV. Visą 39-ių tyrimo dalyvavusių šalių sąrašą rasite archyve.

Pasaulis aplink mus

Tiriant džiaugsmą namuose, svarbu atkreipti dėmesį ir į platesnį pasaulinį kontekstą, kuris veikia ne tik kultūrinės tendencijas, bet ir mūsų kasdienį gyvenimą bei džiaugsmo sampratą namuose. Šių metų ataskaitą formavo svarbūs judėjimai, turintys įtakos gerai savijautai tiek namuose, tiek už jų ribų.

Gyvename neapibrėžtais laikais

Nenuspėjami įvykiai pasaulyje vis labiau veikia ne tik mūsų bendrą savijautą, bet ir tai, kaip gyvename namuose. Politinis nestabilumas, ekstremalūs orai, karai, sparčiai besivystančios technologijos ir kitos greitai kintančios aplinkybės gali prasiskverbti į mūsų asmeninę erdvę, tiesiogiai ar netiesiogiai paveikdamos tai, kaip jaučiamės ar leidžiame laiką, būdami namuose. Idealiu atveju namai turėtų leisti mums būti savimi, kelti džiaugsmą ir padėti atsipalaiduoti. Todėl kviečiame kartu pagalvoti, kaip galėtume juos paversti užuovėja nuo išorinio pasaulio neramumų – vieta, kurioje kartu su artimaisiais kuriamos ir išgyvenamos džiugios akimirkos.



Džiaugsmo ekonomika ir laimės mokslai

Laimės siekimas virsta mokslu – džiaugsmo ekonomika. Žmonės remiasi džiugiomis akimirkomis namuose, kaip prieglobsčiu, saugančiu nuo kasdienio gyvenimo įtampų. Vis didesnė dalis supranta tiesioginį ryšį tarp savo aplinkos ir emocinės savijautos, o noras maksimaliai išnaudoti džiaugsmą – ir paversti jį pažangos varikliu – rodo išaugusią laimės ir pasitenkinimo svarbą.

„Nuolat stebime aplinką ir analizuojame vykstančius pokyčius, nes šie gali tiesiogiai arba netiesiogiai paveikti, ką žmonės laiko savo namais ir kaip jais naudojami.“

***„IKEA Lietuva“ rinkos vadovė
Jolita Juodzevičienė***



Sveikatingumo ir laimės kontrkultūra

Kultūriniai judėjimai taip pat keičia mūsų požiūrį į psichologinę gerovę bei sveikatos ir laimės sampratą. Tyrimai apie „nocebo efektą“ atkreipia dėmesį į per didelės sveikatos stebėsenos pavojus, o tokie reiškiniai, kaip „tylus išėjimas iš darbo“ (angl. *quiet quitting*), rodo žmonių poreikį nubrėžti ribas, pailsėti ir atsigauti. Šie ir panašūs tradicinės produktyvumo sampratos iššūkiai atspindi platesnį pasipriešinimą „persidirbimo kultūrai“ ir galimam perdegimui. Tokiame kontekste namai tampa prieglobsčiu nuo pasaulio, reikalaujančio nuolat ką nors veikti, tačiau dėl džiaugsmo juose taip pat reikia pasistengti.

Aštuoni poreikiai

Aštuonių poreikių modelis – tai žmonių emocinių ir praktinių poreikių sistema, kurią sukūrėme, remdamiesi 11 metų tyrimų rezultatais. Ji padeda mums suprasti, kas prisideda prie gražesnio gyvenimo namuose.

Kiekvienam iš aštuonių poreikių būdingi tam tikri veiksniai, kurie trukdo arba padeda juos patenkinti. Kai klausiamo žmonių, kas namuose juos džiugina ar kelia iššūkių, būtent tai ir turime galvoje.

Žinoma, šie poreikiai neveikia atskirai. Nuolat stebime jų sąveiką ir vienas kitam daromą įtaką. Todėl ataskaitoje matysite, kad dažnai kalbame ir apie kitus poreikius – nepaisant to, kad pagrindinis dėmesys šiais metais skirtas džiaugsmui.



Džiaugsmo žemėlapis

Kaip žmonės iš skirtingų pasaulio šalių patiria džiaugsmą namuose? Šiame atradimų žemėlapyje* matyti, kad tai priklauso nuo vietos, kurioje gyvenate.

1. Apsikabinimai Lietuvoje

Be laiko, kurį skiria pomėgiams, lietuviai džiaugsmą randa ir mylimų žmonių glėbyje – 36 % lyginant su 35 % pasaulio vidurkiu.

2. Pomėgiai Latvijoje

Latviai daugiausia džiaugsmo patiria užsiimdami savo pomėgiais – 34 %, lyginant su 34 % pasaulio vidurkiu.

3. Vienišiai Estijoje

Estai dažniausiai mėgaujasi laiku, praleistu vienumoje – 43 %, lyginant su 33 % pasaulio vidurkiu.

4. Laimės akimirkos Baltijos šalyse

Baltijos šalių gyventojai labiausiai džiaugiasi galėdami užsiimti savo mėgstama veikla – 38 %, lyginant su 33 % pasaulio vidurkiu.

5. Namų pokyčiai Italijoje

Italai labiausiai džiaugiasi tobulindami savo namus – 26 %, lyginant su 22 % pasaulio vidurkiu.

6. Maisto ruošimas Šveicarijoje

Šveicarija yra šalis, kurioje daugiausia žmonių mėgaujasi ką nors gamindami ar kepdami – 29 %, lyginant su 22 % pasaulio vidurkiu.

7. Laikas sau Nyderlanduose

Olandai yra vieni iš tų, kurie dažniausiai mėgaujasi laiku, praleistu vienumoje – 48 %, lyginant su 33 % pasaulio vidurkiu.

8. Glaustymasis Danijoje

Danija yra šalis, kurioje daugiausia žmonių džiaugiasi mylimųjų apkabinimais – 48%, lyginant su 35% pasaulio vidurkiu.

9. Bendrystė Norvegijoje

Norvegai labiausiai mėgaujasi laiku, kurį praleidžia su kitais – 37 %, lyginant su 23 % pasaulio vidurkiu.

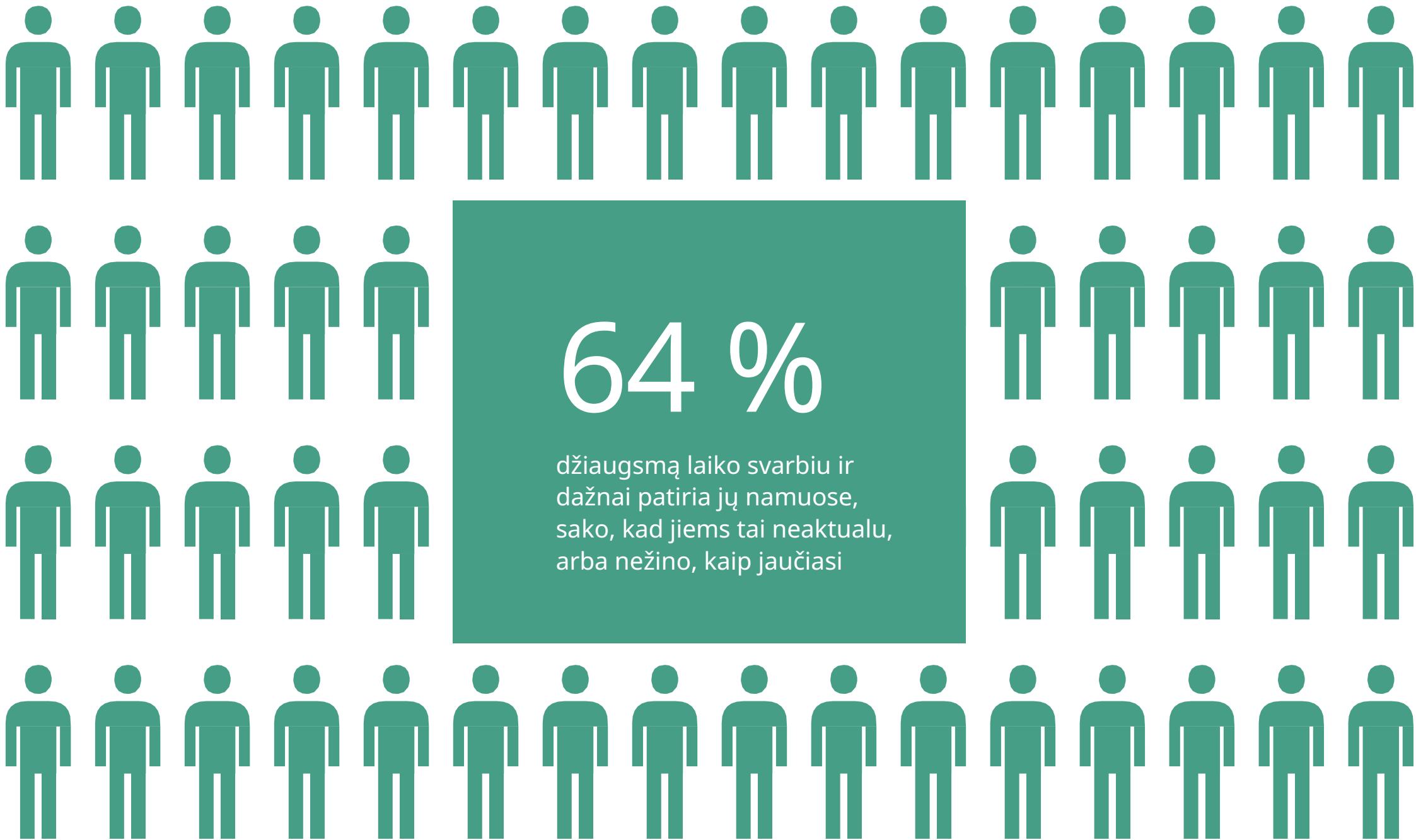
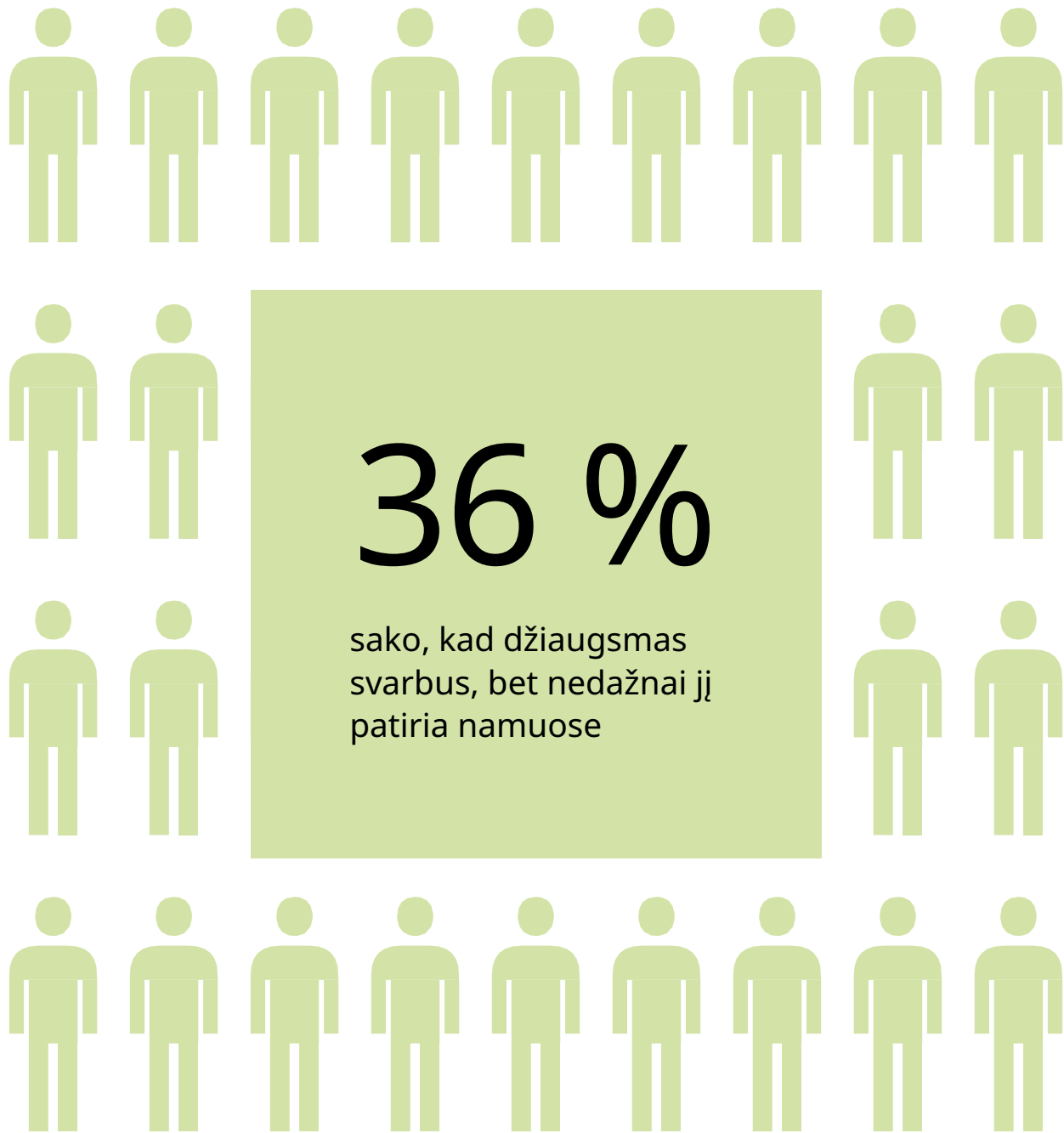
10. Patalai Suomijoje

Suomija yra šalis, kurioje daugiausia žmonių džiaugiasi švariai paklota lova – 33 %, lyginant su 21 % pasaulio vidurkiu.

* Žemėlapyje pateikti svarbiausi atradimai 15-oje šalių. Visą 39-ių šių metų tyrime dalyvavusių šalių sąrašą rasite archyve.

Esame pakeliui

Dauguma žmonių patiria džiaugsmą namuose – ir mes nuoširdžiai dėl to džiaugiamės. **Tačiau 1 iš 3 Lietuvos gyventojų, nors vertina džiaugsmo svarbą, vis dar sunkiai jį atranda namuose.**



Laimės reikia visiems

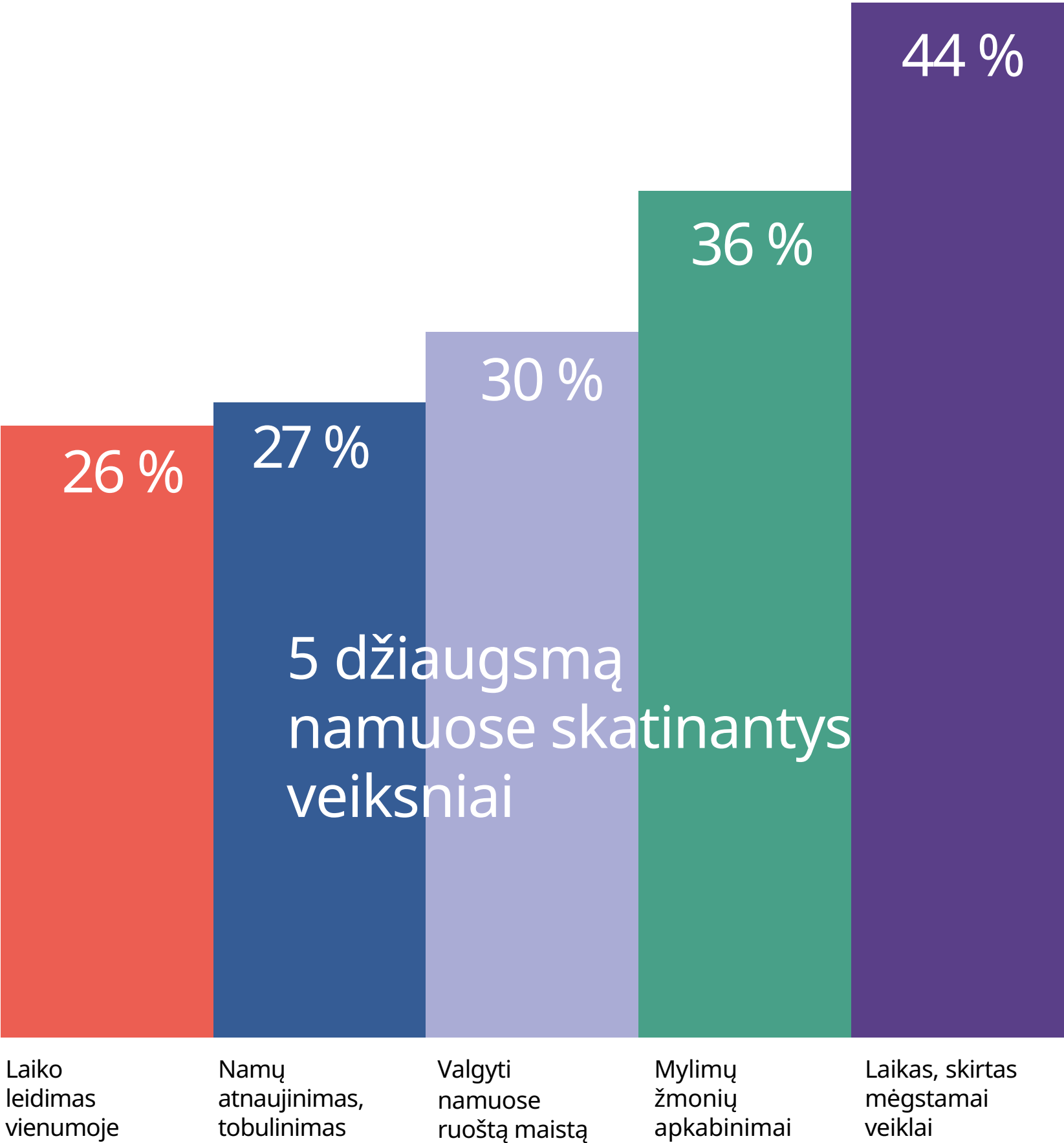
Džiaugsmas – viena iš aštuonių pagrindinių geresnio gyvenimo namuose sąlygų. Tačiau mūsų tyrimas atskleidė, kad šį poreikį žmonėms sunku patenkinti. IKEA misija – kurti gražesnę kasdienį gyvenimą namuose, todėl dedame visas pastangas, kad kuo daugiau žmonių galėtų siekti laimės, ją atrasti ir išlaikyti.

Ką sužinojome?
Remiantis šių metų tyrimo „Gyvenimas namuose“ duomenimis, **bemaž keturi iš dešimties žmonių Lietuvoje (36 %) vertina džiaugsmą, tačiau namuose jo dažnai nepatiria** – tai neatitikimas tarp lūkesčių ir realybės, kuris buvo pastebimas ir praėjusių metų tyrime. Toks rezultatas, patvirtintas kiekybiniais, kokybiniais ir tendencijų tyrimais, rodo, kad problema išliks, jei nebus imtasi veiksmų.

Kodėl tai svarbu?
Lyginant su saugumo ir komforto poreikiais, džiaugsmas gali atrodyti ne toks svarbus, tačiau jis turi didelės įtakos bendram laimės jausmui. Tarp tų, kurie namuose retai arba niekada nejaučia džiaugsmo, tik 43 % yra patenkinti savo dabartiniu gyvenimu namuose (lyginant

su 61 % Lietuvos vidurkiu*). Taip pat tik 29 % optimistiškai žvelgia į ateitį (lyginant su 42 % populiacijos vidurkiu). Pasaulio neapibrėžtumo ir kultūrinių pokyčių fone namai, kuriuose gyvename, turi būti ne tik patogūs – jie privalo mus pakylėti ir įkvėpti.

Kaip galime padėti?
Mūsų tikslas – suprasti, kodėl žmonės nejaučia džiaugsmo, ir rasti sprendimus, leidžiančius jo į gyvenimą įsileisti daugiau. Būtent todėl šių metų ataskaita skirta džiaugsmui namuose: aiškinamės, kaip žmonės jo ieško ir atranda, kokie veiksniai trukdo jam atsirasti ir kokie maži, bet reikšmingi žingsniai gali padėti dažniau jį patirti. Laikas grąžinti džiaugsmą namo!



* Lietuvos vidurkis – tai aritmetinis vidurkis, gautas remiantis visų apklausos dalyvių atsakymais. Daugiau sąvokų apibrėžimų rasite archyve.

Darbas nuotoliu

73 %

Žmonės, kurie **dirba iš namų**, yra labiau patenkinti savo gyvenimu namuose, lyginant su 61 % šalies vidurkiu.

Namai – mūsų atspindys

58 %

Žmonės, kurie **namuose jaučiasi vertinami ir gali būti savimi**, dažniau patiria džiaugsmą, lyginant su 41 % šalies vidurkiu.

Miego svarba

#1

Miegas yra svarbiausias geros savijautos **namuose** veiksnys – jis teigiamai veikia tiek psichinę (52 %), tiek fizinę (51 %) sveikatą.

Valgymas kartu suvienija

53 %

Žmonės, kurie **valgymą laiko socialine veikla**, dažniau patiria džiaugsmą namuose, lyginant su 51 % šalies vidurkiu.

Namai ten, kur augintiniai

Tie, kurie turi augintinių, dažniau patiria džiaugsmą namuose.

58 %

žmonių, turinčių augintinius, lyginant su 51 % šalies vidurkiu.

5 džiaugsmą skatinantys veiksniai

1

Laikas, skirtas mėgstamai veiklai (44 %)

2

Mylimų žmonių apkabinimai (36 %)

3

Namuose ruoštas maistas (30 %)

4

Namų tobulinimas (27 %)

5

Laiko leidimas vienumoje (26 %)

10 įžvalgų Lietuvoje

Juokas – geriausias vaistas

72 %

Žmonės, kurie **juokiasi kartu su aplinkiniais**, yra labiau patenkinti savo gyvenimu namuose, lyginant su 61 % šalies vidurkiu.

Dažniausi pomėgiai

44 %

žmonių **labiausiai mėgsta žiūrėti televizorių, taip pat skaityti**. Maisto gaminimas (40 %) irgi lietuvių mėgstama veikla namuose.

Jokių pramogų

tik 10 %

žmonių sako, kad **namai** padeda atsiskleisti jų **žaismingajai pusei**.

Norai prasilenkia su realybe

36 %

žmonių **vertina** džiaugsmą, tačiau namuose jo **dažnai nepatiria**.

Laimės receptas

Kaip galime įnešti daugiau džiaugsmo į savo namus? Mūsų tyrimas atskleidė keturias pagrindines sritis, susijusias su laime namuose, ir veiksnius, kurie padeda arba trukdo jos siekti.

Jaustis gerai	Smagiai leisti laiką	Kurti nuotaiką	Megzti ryšius
Įpročiai ir požiūris į sveikatą bei gerą savijautą glaudžiai susiję su džiaugsmo paieškomis namuose, tačiau šie klausimai ne visada yra prioritetas – ypač tiems, kurių pajamos žemesnės.	Pomėgiai, kūrybinė veikla ir žaismingos akimirkos namuose kelia džiaugsmą, tačiau tai, kiek laiko iš tiesų skiriame panašioms veikloms, gali lemti kartu gyvenančių namiškių skaičius ir baimė jaustis nepatogiai, apsikvailinti.	Erdvės suasmeninimas ir savitos atmosferos kūrimas leidžia labiau džiaugtis gyvenimu namuose, tačiau tai gali kelti rimtų iššūkių neturintiems nuosavo būsto.	Santykiai su kitais žmonėmis pripildo kasdienybę džiaugsmo, tačiau tai labai priklauso ir nuo skirtingų gyvenimo situacijų bei asmeninio ryšio su bendruomene.

1.



Jaustis gerai

Nauja sveikų ir laimingų namų samprata

Šiandienos pasaulyje fizinė ir psichinė sveikata yra laimingo ir visaverčio gyvenimo pagrindas. Ieškodami daugiau pasitenkinimo namuose, žmonės vis aiškiau suvokia, kad tradicinė sveikatos samprata kinta, artėdama prie holistinio požiūrio. Ši kaita taip pat rodo žmones įsisąmoninant, kad tikroji sveikatos samprata yra individuali ir daugialypė – ji dažnai kyla iš mūsų ryšio su aplinka bei kasdienių įpročių, kurie teikia džiaugsmo ir komforto.

Svarbiausias veiksnys

Namuose ruoštas maistas skatina kasdienį džiaugsmą.

Naminis maistas lietuviams (30 %) yra 3-ias pagal populiarumą džiaugsmo veiksnys namuose.

Aktualūs poreikiai

Džiaugsmas
Kontrolė
Pasiekimai
Gera savijauta
Saugumas

Esminės temos

1. Namai, gerovė ir požiūris į gyvenimą – neatsiejami
2. Namų sveikata – daugiaplanė
3. Sveikatos samprata – individuali



„Namai – tai fizinė ir psichologinė užuovėja. Grįžtame čia atsitraukti nuo greito gyvenimo tempo ir nesibaigiančių užduočių. Svarbu pastebėti: ar namuose kokybiškai atkuriamo savo savijautą?“

**Psichologas
Paulius Rakštikas**

Namų sveikata – daugiaplanė

Palaikanti namų aplinka ne tik prisideda prie mūsų fizinės ir psichologinės gerovės, bet ir lemia požiūrį į gyvenimą dabar bei ateityje, o tai, savo ruožtu, daro poveikį mūsų namams. Nuo šios pusiausvyros priklauso ir tai, kaip jaučiamės namuose – esame laimingi ar ne.

„Namų sveikata“ apima įvairius geros savijautos aspektus ir neapsiriboja vien fizine ar psichine sveikata. Kiekvienas iš šių aspektų atlieka svarbų vaidmenį, formuojant mūsų džiaugsmo ir pasitenkinimo jausmą aplinkoje, kurioje gyvename.

Aplinkosauginė gerovė

74 % žmonių Lietuvoje, teigiančių, kad namai leidžia jiems gyventi tvariai, taip pat sako, kad tai yra jų mėgstamiausia vieta.

Dvasinė gerovė

Žmonės, kurie reguliariai puoselėja dvasinius ritualus, pavyzdžiui, meldžiasi ar medituoja, dažniau jaučiasi laimingi savo namuose (69 % lyginant su bendru 61 % vidurkiu).

Emocinė gerovė

Žmonės, nerimaujantys dėl savo psichinės sveikatos, rečiau jaučiasi laimingi savo namuose (51 % lyginant su bendru 61 % vidurkiu).

Socialinė gerovė

70 % žmonių, kurie dažnai jaučia priklausomybės jausmą, taip pat dažnai patiria ir džiaugsmą.

Profesinė gerovė

Žmonės, kurie dirba iš namų, dažniau jaučiasi patenkinti savo gyvenimu namuose (73 % lyginant su bendru 61 % vidurkiu).

Fizinė gerovė

Žmonės, kurie namuose sportuoja ir aktyviai rūpinasi fizine sveikata, dažniau jaučiasi patenkinti savo gyvenimu namuose (67 % lyginant su bendru 61 % vidurkiu).

Finansinė gerovė

Svarbiausia Lietuvos gyventojų problema šiais metais yra namų ūkio finansai (30 %), o fizinė sveikata (29 %) užima antrąją vietą.

Namų aplinkos gerovė

Kas trečias (35 %) mano, kad svarūs ir tvarkingi namai prisideda prie jų fizinės ir psichologinės gerovės.

Sveikatos samprata – individuali

Plečiantis požiūriui į gerovę namuose, sveikatos samprata taip pat tampa vis individualesnė. Žmonės vis dažniau sveikatą apibrėžia pagal save, mažiau vadovaudamiesi tradiciniais rodikliais (pvz., kad kasdien reikia nueiti 10 000 žingsnių) ir daugiau dėmesio skirdami personalizuotai rutinai. Ne taip svarbu, kokia veikla užsiimsite – svarbiausia daryti tai, kas jums atrodo tinkama ir padeda puoselėti gerą savijautą.

→ Išvalgos

Jaukus naminis maistas

Mėgstate gaminti laisvalaikio, neskubėdami? Jei taip, džiaugsmą namuose patiriate dažniau (70 % lyginant su bendru 61 % vidurkiu).

Miego svarba

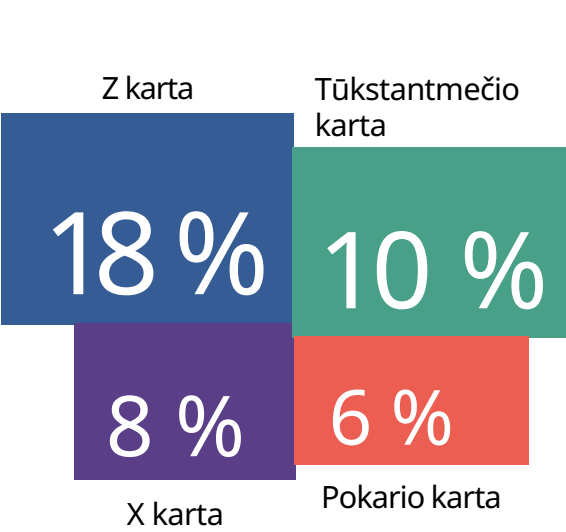
Miegas yra svarbiausias geros savijautos namuose veiksnys – jis teigiamai veikia tiek psichinę (52 %), tiek fizinę (51 %) sveikatą.



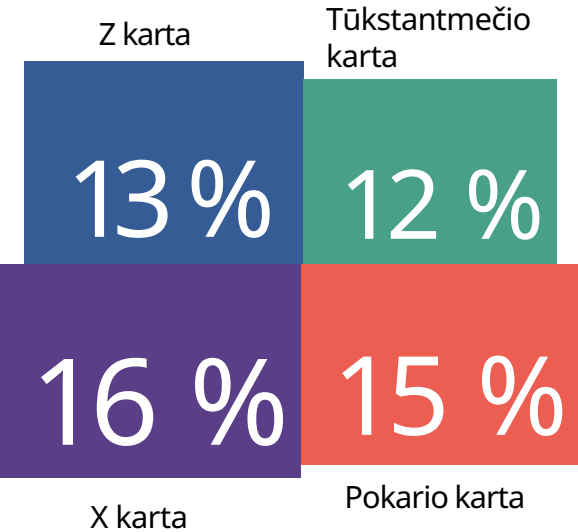
→

Atsipalaidavimo
reikšmė

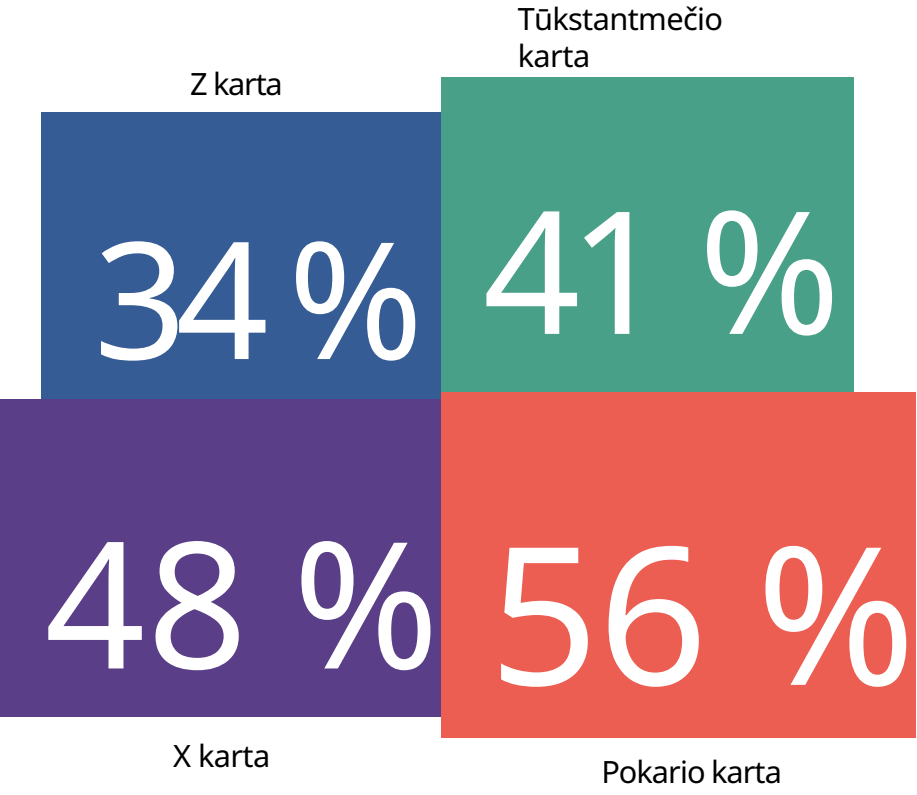
Atsipalaidavimas yra svarbus tiek fizinei, tiek psichologinei gerovei. Tačiau įvairaus amžiaus žmonės atsipalaidavimą gali suprasti skirtingai. Jaunesnės kartos dažniau mėgaujasi savęs lepinimu ir skiria dėmesį namų atmosferos kūrimui. O vyresnių kartų atstovus labiausiai atpalaiduoja tradicinės laisvalaikio veiklos ir miegas.



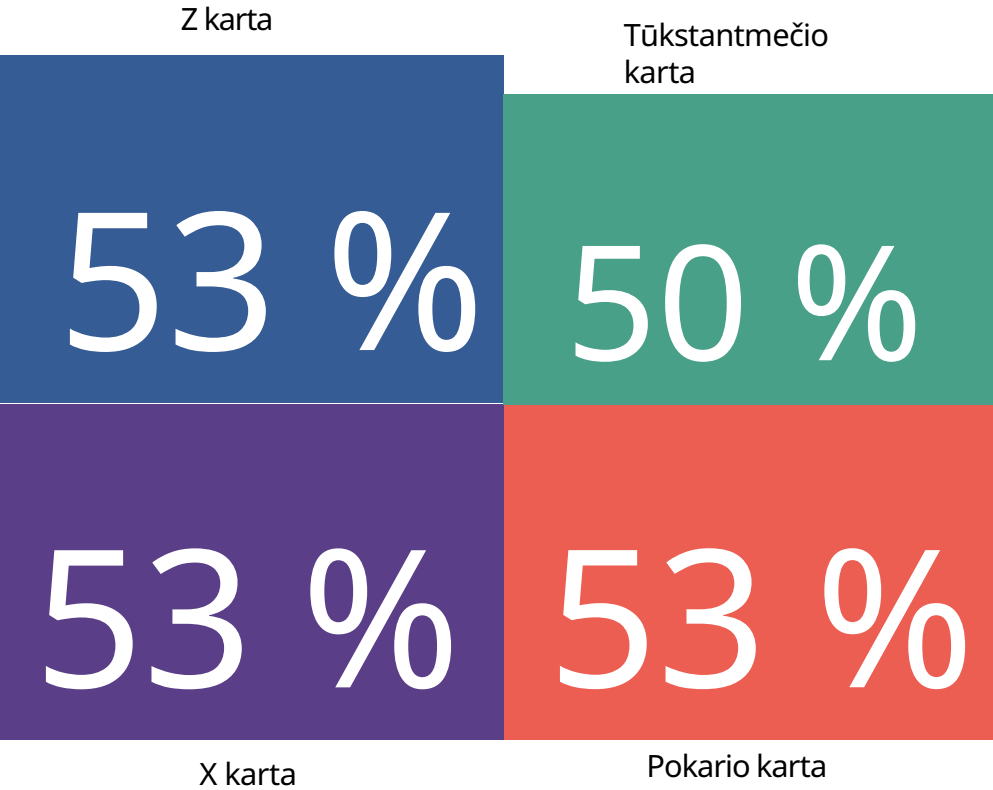
Rūpinimasis savimi,
SPA namuose



Kokybiška namų aplinka



Skaitymas, muzikos klausymas,
televizoriaus žiūrėjimas



Miegas

Naujas požiūris į sveikatą

→ Tendencijos:

Joyscrolling ir **gleefreshing** – visiška priešingybė vadinamajam *doomscrolling* – niūrių naujienų naršymui be sustojimo. Nors šios veiklos vis dar susijusios su išmaniaisiais telefonais, jos toli gražu nėra beprasmės. Priešingai – tai sąmoningos pozityvaus, įkvepiančio turinio paieškos socialiniuose tinkluose. Ir panašu, kad tai tik į gera, mat 18 % žmonių jau dabar pripažįsta, kad pernelyg dažnai be tikslo naršo savo telefonuose.

Bedrotting, arba „**lovinėjimas**“, yra savotiška rūpinimosi savimi mada, išpopuliarėjusi socialiniuose tinkluose. Jos esmė – kurį laiką gulėti lovoje ne miegant, o užsiimant pasyvia veikla: skaitant, naršant socialiniuose tinkluose, žiūrint serialus, vaizdo įrašus ar užkandžiaujant. Tikimės, kad visa tai nevyksta higienos sąskaita – bent jau tiems 17 % žmonių, kuriuos džiugina šviežiai pakeista patalynė.

Šiandien būti sveikam – lengviau pasakyti, nei padaryti. Gausybė „ekspertų“ patarimų ir brangių prietaisų dažnai ne tiek padeda, kiek susuka galvą. Kone kiekvienas tradicinis sveikos gyvensenos įprotis turi naujų alternatyvų, tad rinktis tikrai yra iš ko – o kuo tikėti, kiekvienas turi apsispręsti pats.



Išvada:

Laikas pažvelgti į sveikatą naujai

Nauja namų sveikatos samprata kviečia mus atrasti būstą, kuriame gyvename, iš naujo – kaip erdvę, leidžiančią rūpintis savo asmenine gerove.

Puoselėdami aplinką, atliepiančią mūsų individualius poreikius ir kasdienius įpročius (kad ir kas tai būtų: jaukaus interjero kūrimas, dėmesys psichinei sveikatai ar džiaugsmo paieškos kasdieniauose ritualuose), stipriname ryšį tarp savo namų ir bendros savijautos.

Džiaugsmas kasdienybėje prasideda nuo sąmoningų sprendimų – tokių, kurie padeda mums augti ir atrasti pilnatvę savo namų erdvėje.

Ką *jums* reiškia sveiki ir laimingi namai? Kokie įpročiai ar kasdieniai ritualai padeda juose jaustis gerai?

2.

Smagiai leisti laiką



Žaismingumo galia – vėl dėmesio centre

Žaidimai ir kūrybinės veiklos, dažnai laikomos „vaikiškomis“, iš tiesų labai vertingos ir suaugusiems – jos padeda palaikyti gerą savijautą, priimti sąmoningesnius sprendimus ir gyventi prasmingiau. Laikas, skiriamas tam, ką mėgstame, formuoja mūsų savivoką, požiūrį į ateitį ir santykius su kitais. Tad nors kai kam žaidimas dėl žaidimo gali pasirodyti nereikšmingas, pripildę savo kasdienybę vaikiško džiaugsmo, galime atrasti veiksmingą priešnuodį suaugusiųjų patiriamai įtampai ir stresui.

Svarbiausias veiksny

Žmonės, turintys
pomėgių, laiką
leidžia smagiau.

Laikas, skirtas mėgstamai
veiklai, lietuviams (44 %) yra
1-as pagal populiarumą
džiaugsmo veiksnys namuose.

Aktualūs poreikiai

Džiaugsmas
Saugumas
Gera savijauta
Siekiai
Priklausymas

Esminės temos

1. Pomėgiai teikia laimės
2. Žaismingumui reikia erdvės
3. Linksmybės – priešnuodis stresui



„Maži ir dideli – žaisdami augame ir mokomės, nes žaidimas mažina įtampą bei konfliktus, skatina kūrybiškumą ir smalsumą, kuria bei stiprina santykius.“

***Psichologė
Aušra Kurienė***

Pomėgiai teikia laimės

Namuose užsiimdami savo mėgstama veikla – paprasta ar sudėtingesne – pajuntame momentinį džiaugsmo pliūpsnį, tačiau šis gali turėti ir ilgalaikį poveikį, net nebūtinai susijusį su namais: jis teigiamai veikia mūsų bendrą savijautą, formuoja požiūrį į save, santykius su kitais žmonėmis ir aplinką.

→ Išvalgos

Atsidavimas pomėgiams

Žmonės, besididžiuojantys pomėgiais, kuriais užsiima namuose, linkę optimistiškiau vertinti ateitį (49 % lyginant su bendru 42 % vidurkiu).

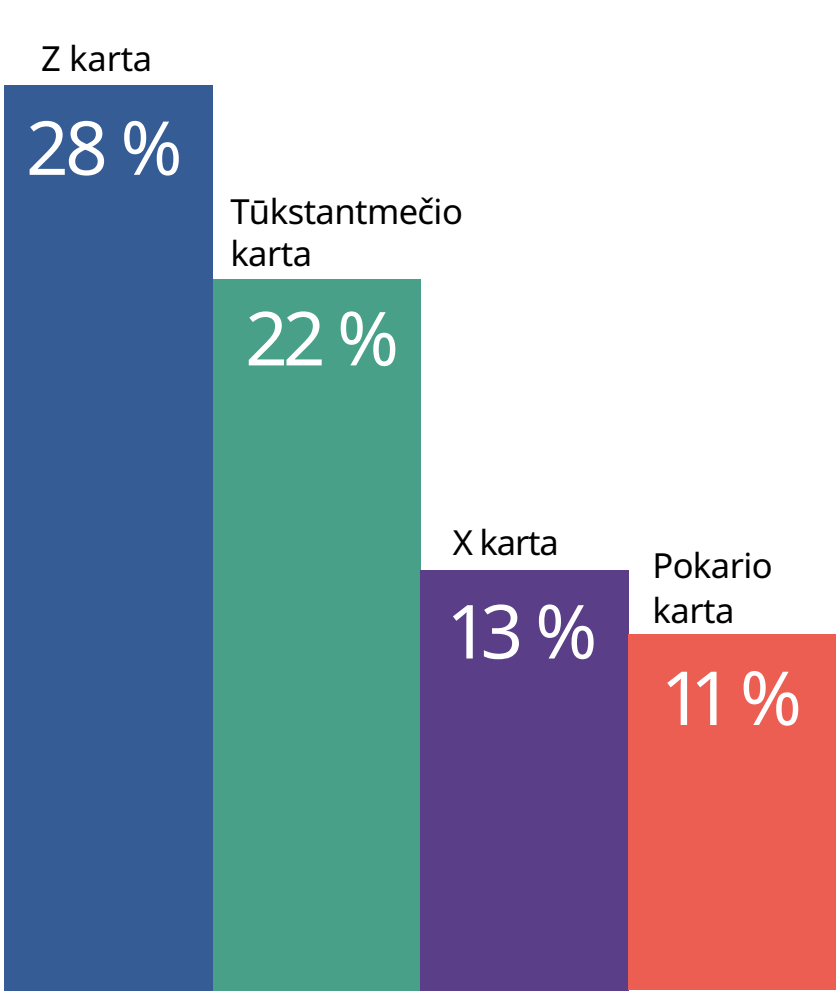
Visų akys – į televizorių

Televizoriaus žiūrėjimas ir skaitymas yra populiariausi laisvalaikio užsiėmimai Lietuvoje – juos mėgsta 44 % žmonių. Maisto gaminimas (40 %) užima trečią vietą.

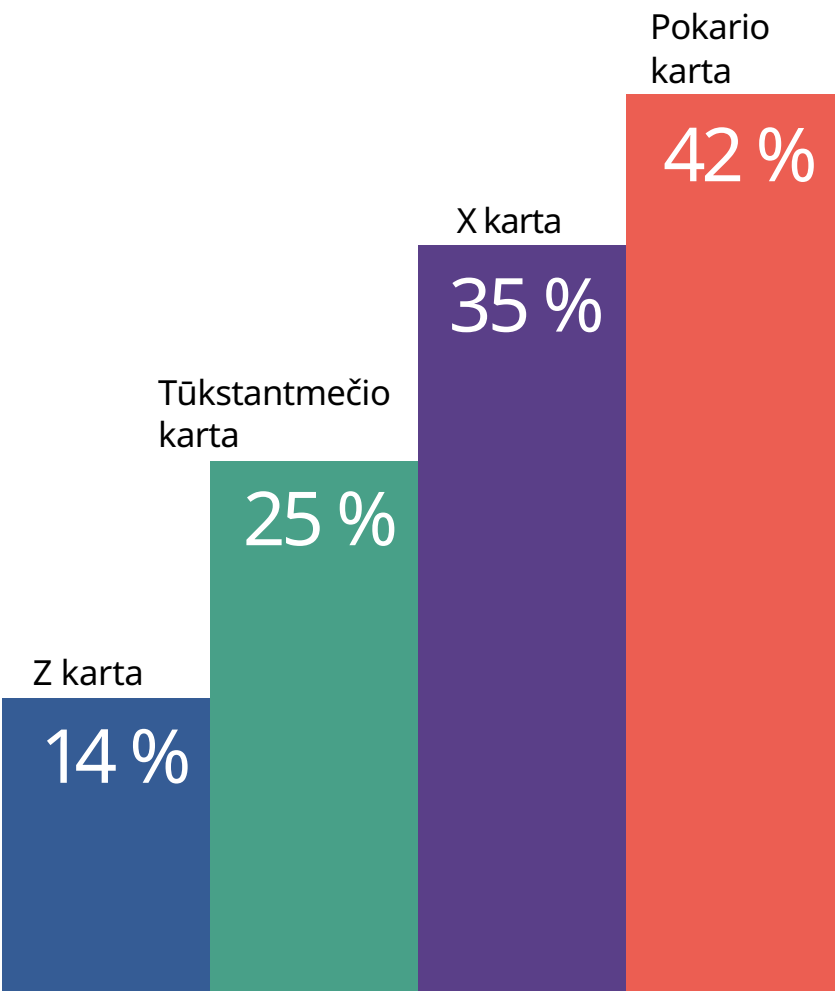


→ Kartų skirtumai

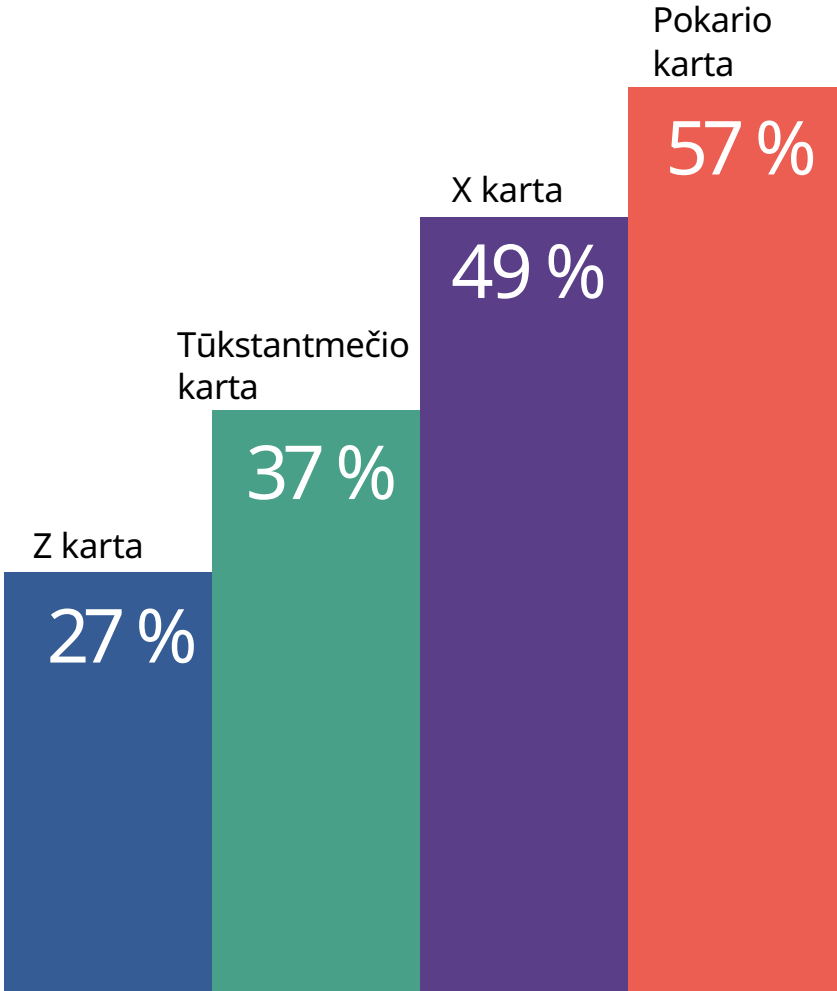
Z ir tūkstantmečio kartų atstovai dažniau nei pokario ar X kartų žmonės mėgaujasi stalo ar kartų žaidimais kaip laisvalaikio užsiėmimu. Tačiau jie rečiau patiria džiaugsmą sodininkaudami, skaitydami ar žiūrėdami televizorių.



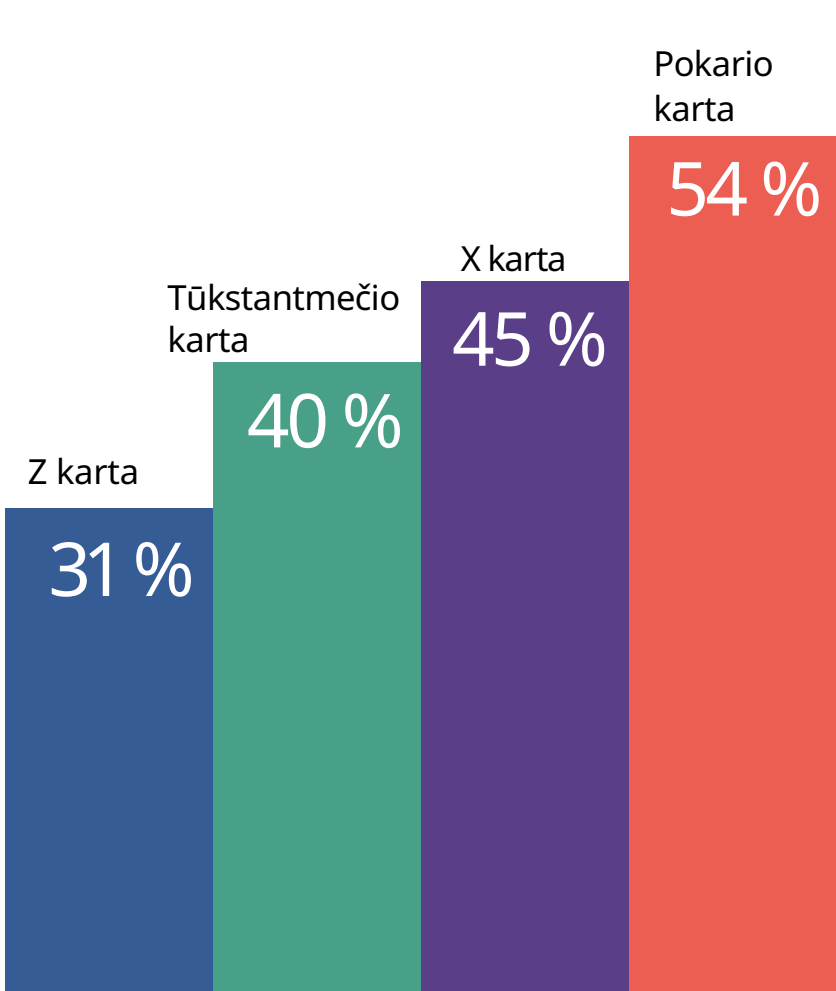
Kortų ir stalo žaidimai



Sodininkystė



Skaitymas



Televizoriaus žiūrėjimas

Žaismingumui reikia erdvės

Ar namai pažadina jūsų žaismingą pusę? Jei atsakymas neigiamas – jūs ne vieni. Iš tiesų jaučiatės taip pat, kaip dauguma suaugusiųjų iš 39-ių pasaulio šalių. Kodėl nelaikome linksmybių svarbia kasdienio gyvenimo dalimi? Pasirodo, tos pačios priežastys, kurios mus stabdo, galėtų tapti ir raktu į pokytį.

→ Išvalgos

Jokių pramogų

Tik 10 % žmonių Lietuvoje teigia, kad namai padeda atsiskleisti jų žaismingajai pusei.

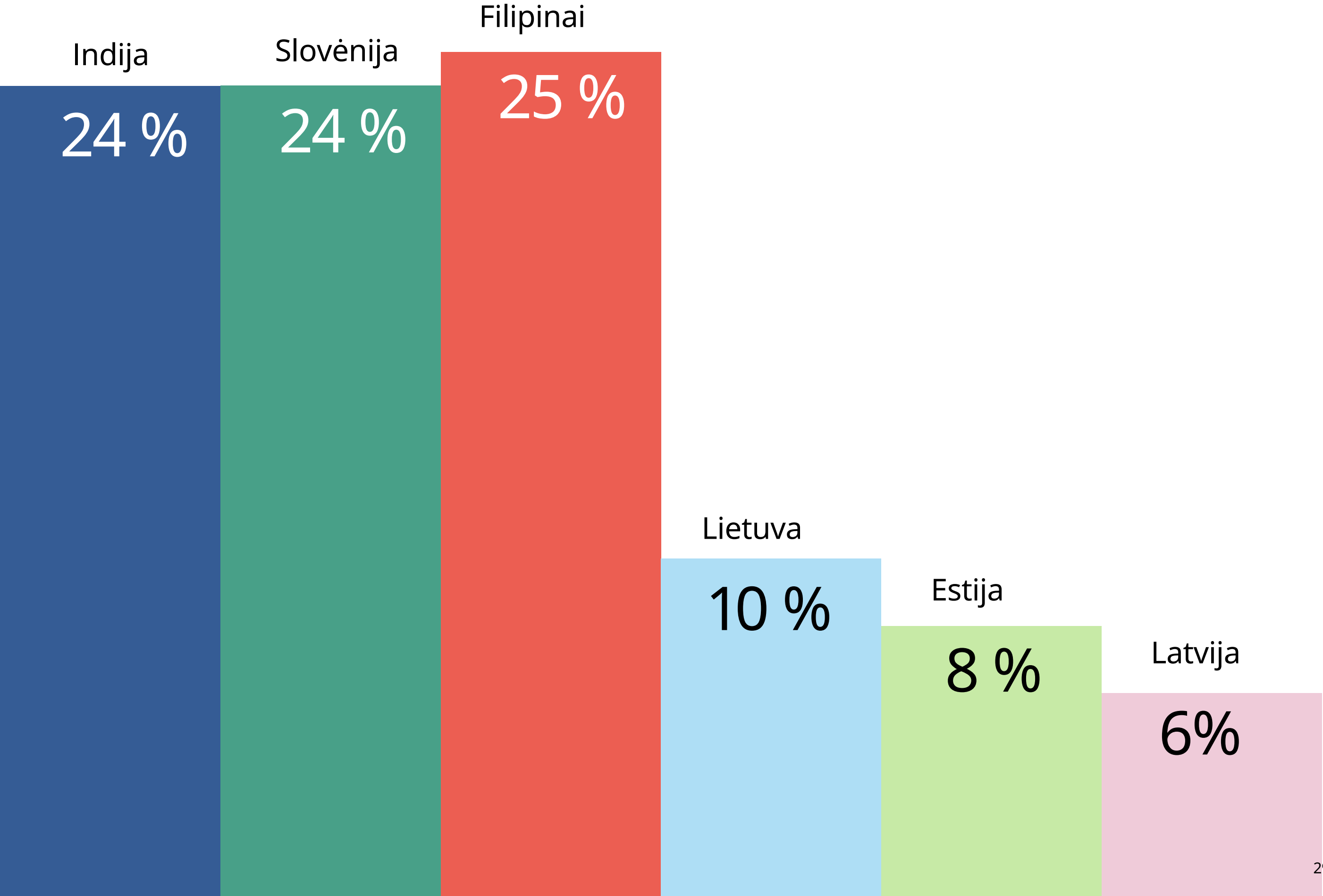
Saugumas – svarbiausia

Tiems, kurių namai skatina žaislingumą, saugumo jausmas dažniau padeda išlaikyti gerą emocinę savijautą (44 % lyginant su bendru 39 % vidurkiu).



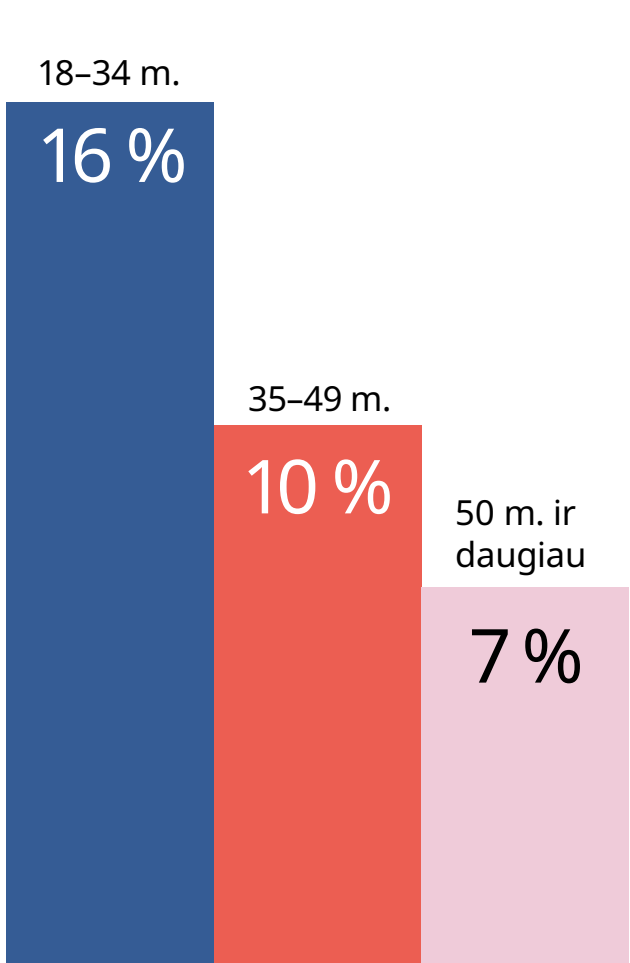
→ **Smagiausios
(ir mažiau
smagios)
pasaulio vietos**

Tai, kiek namai leidžia atsiskleisti mūsų žaismingajai pusei, labai priklauso nuo vietos, kurioje gyvename.

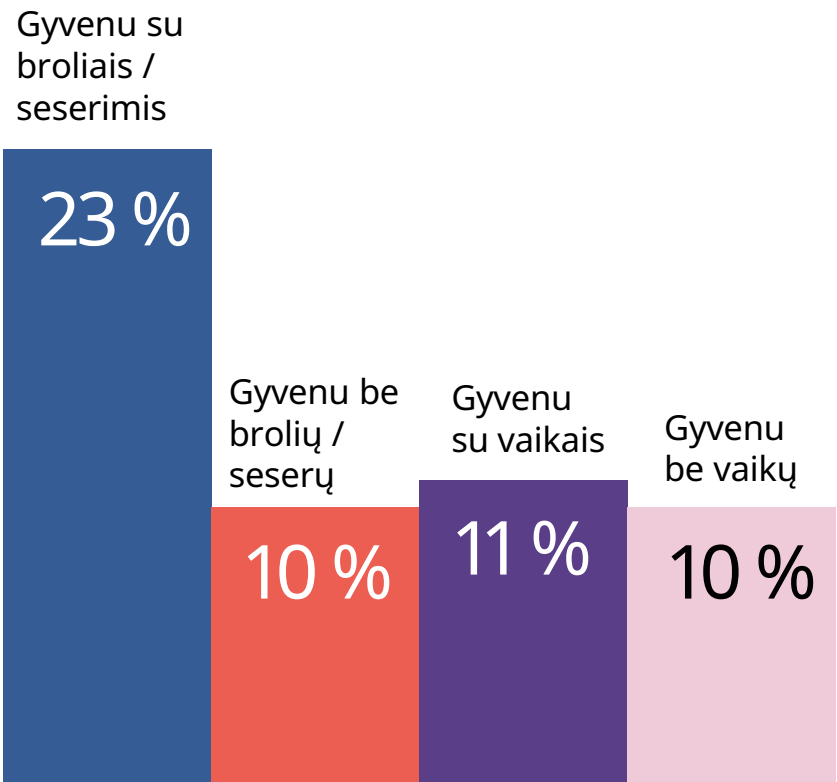


→ Kas trukdo ir padeda smagiai leisti laiką?

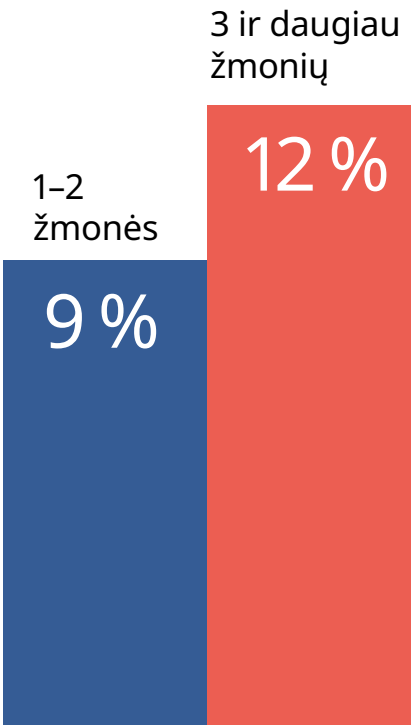
Kiek leidžiame savo žaismingumui atsiskleisti namuose, priklauso nuo mūsų gyvenimo situacijos. Skirtingos aplinkybės gali veikti ir kaip trukdis, ir kaip paskata.



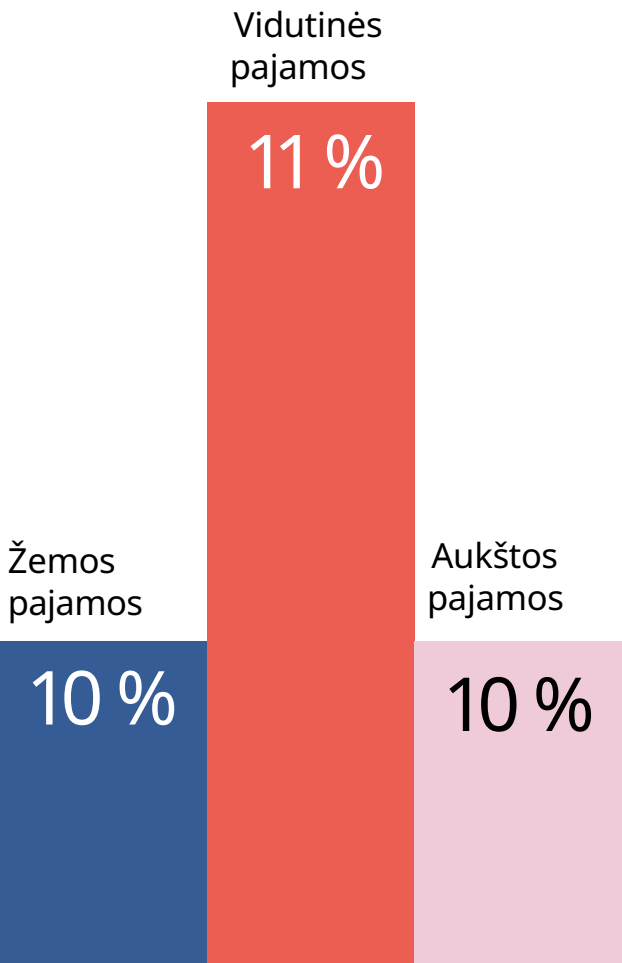
Jūsų amžius
Su amžiumi tikimybė patirti žaismingumo jausmą namuose mažėja.



Jūsų namiškiai
Gyvenant su vaikais, tikimybė patirti žaismingumo jausmą yra didesnė.



Jūsų namų ūkio dydis
Kuo daugiau žmonių gyvena kartu, tuo didesnė tikimybė jiems manyti, kad namai leidžia atskleisti savo žaismingą pusę.



Jūsų pajamų lygis
Kuo žemesnės žmonių pajamos, tuo mažesnė tikimybė jiems manyti, kad namai leidžia atskleisti savo žaismingą pusę.

Visi šio puslapio duomenys lyginami su bendru 6 % vidurkiu. Skirtingų pajamų lygių apibrėžimus rasite archyve.



Linksmybės – priešnuodis stresui

Daugumai suaugusiųjų kasdienis stresas – neatsiejama gyvenimo dalis. Tačiau kiek iš mūsų kada nors pagalvojo, kad priešnuodis jam gali būti linksmybės, kūryba ir žaidimai? Pasak psichologo Pauliaus Rakštiko, kurdami teigiamas emocijas, kartu kuriame ir atsparumą kasdienos iššūkiams. Žaismingas nusiteikimas yra svarbi streso įveikos strategija, padedanti lengviau spręsti problemas ir patirti daugiau pasitenkinimo. Tyrimas „Gyvenimas namuose“ parodė, kad žmonės, kurių namai leidžia atsiskleisti jų žaismingajai pusei, jaučiasi labiau patenkinti visose aštuoniose pagrindinių poreikių srityse.

→ Išvalgos

Žaismingų namų galia

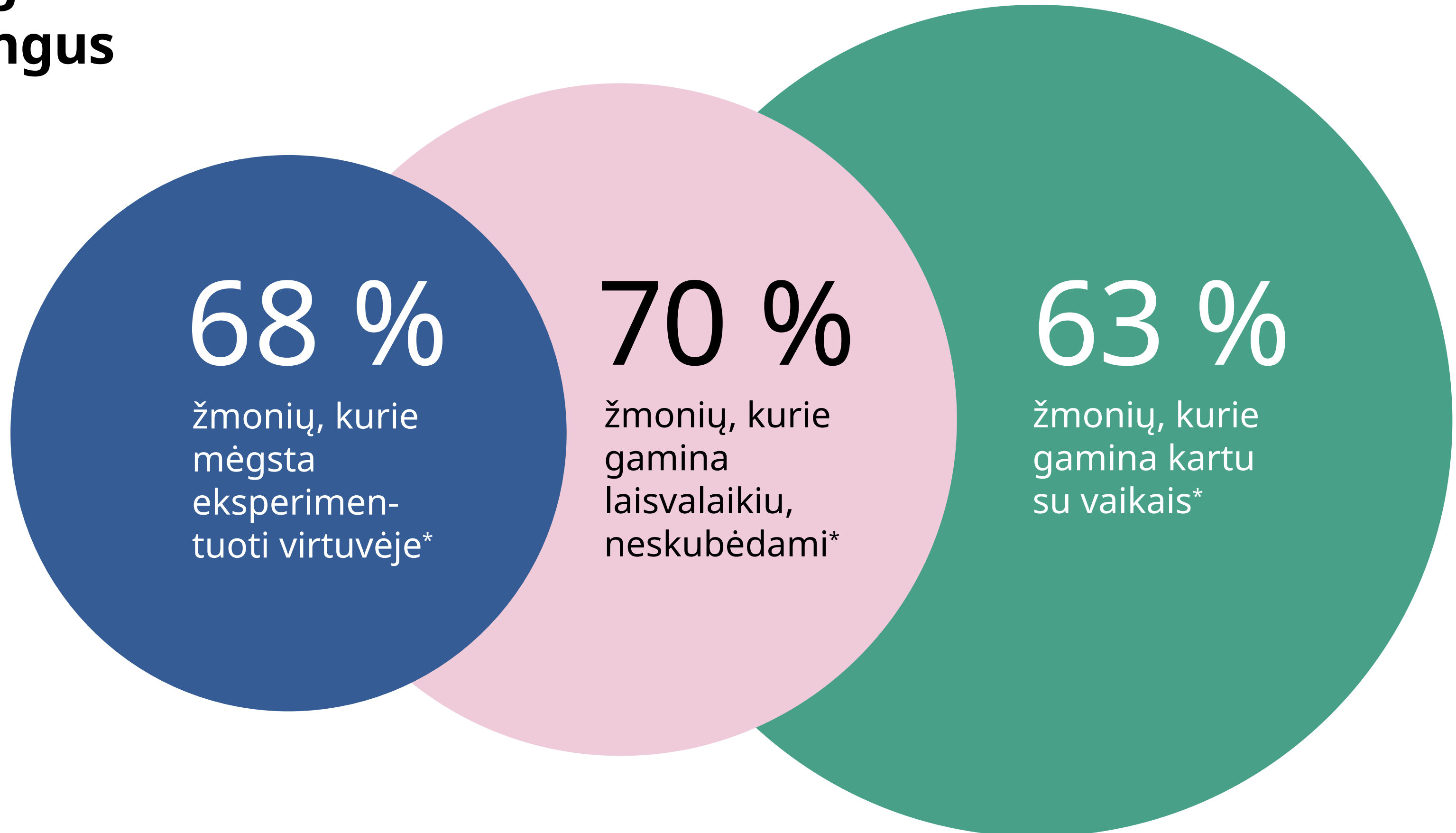
Net 72 % iš tų, kurių namai padeda atsiskleisti žaismingajai pusei, sako, kad namai yra jų mėgstamiausia vieta, o 65 % optimistiškai žvelgia į ateitį (lyginant su bendru atitinkamai 56 % ir 42 % vidurkiu).

Laikas su vaikais

Žmonės, kurie leidžia laiką žaisdami su vaikais, yra labiau patenkinti savo gyvenimu namuose (67 % lyginant su bendru 61 % vidurkiu).

→ Maistas irgi daro mus laimingus

Mėgavimasis maisto gaminimu – dar vienas receptas norintiems patirti daugiau laimės namuose.



* ...yra patenkinti savo gyvenimu namuose, lyginant su bendru 61 % vidurkiu.

Pramogos ne tik vaikams

→ Tendencijos:

Kidulting, arba „pabėgimas į vaikystę“, yra vis labiau populiarėjanti tendencija, kai suaugusieji įsitraukia į smagias, nerūpestingas veiklas, įprastai skirtas vaikams. Nuo pojūčius žadinančių parodų iki kamuoliukų baseinų suaugusiesiems ar muziejų, kuriuose galima piešti ant sienų – veiklų spektras milžiniškas, o galimybės, regis, neribotos.

Žaislų gamintojai vis dažniau kuria specialiai **suaugusiesiems skirtų žaislų kolekcijas**, praplėsdami savo įprastą auditoriją už „jaunimo“ ribų. Nuo konstruktorių ir minkštųjų žaislų iki kolekcinio figūrėlių – vis daugiau suaugusiųjų perka žaislus sau, kaip būdą atsipalaiduoti ar sužadinti nostalgiskų prisiminimų.

Sumanus daiktų perkūrimas (angl. *product hacks*) – tai nepriklausomas judėjimas, kuriame dalyvaujantys žmonės savaip pritaiko IKEA gaminius namuose: perdažo baldus, persiuva užvalkalus ir imasi kitų išradingų būdų paversti daiktus vienetiniais, išskirtinio stiliaus kūriniais.

Suaugusieji ne visada geba atrasti savo žaismingą pusę. Vis dėlto tiems, kurie tikrai nori, galimybių įnešti daugiau džiaugsmo ir žaidimų į savo gyvenimą namuose nuolat daugėja.



Išvada:

Laikas išlaisvinti vidinį vaiką

Žaismingumas gali pripildyti namus naujos energijos ir skatina pažvelgti į gyvenimą kitaip, optimistiškiau vertinant tiek šiandieną, tiek tai, kas laukia ateityje.

Tai gali būti bet kas – paprastas laisvalaikio užsiėmimas ar kūrybinė veikla – svarbiausia sąmoningai imtis veiksmų ir iš naujo atrasti tą vaikišką džiaugsmą, slypintį mūsų viduje. Kartais tam reikia visai nedaug.

Suaugusieji dažnai randa pasiteisinimų, kodėl to daryti neverta. Bet pamėginkite įsivaizduoti kitokią kasdienybę – su daugiau erdvės žaidimams, kūrybai ir pramogoms. Vien nuo šios minties gyventi pasidaro smagiau.

**O kas, jei būti
suaugusiam reikėtų
ne prarasti gebėjimą
viskuo stebėtis, bet
išmokti saugoti šį
jausmą savyje?**

3.



Kurti nuotaiką

Namai, kurie kalba apie mus

Šių metų tyrimas atskleidė, kad džiaugsmas namuose tiesiogiai susijęs su tuo, kiek mūsų aplinka leidžia būti ir jaustis savimi. Gyvenant pasaulyje, kuris dažnai atrodo nenuspėjamas, brangus ir orientuotas į išvaizdą bei rezultatus, kyla klausimas: ar namai gali tapti prieglobsčiu, leidžiančiu tiesiog būti? Būti čia ir dabar, būti savimi – arba ir viena, ir kita. Savitos nuotaikos kūrimas ir jos paieškos namuose labai priklauso nuo pačių namų, žmonių, kurie juose gyvena, ir turimo biudžeto. Tačiau būdų įgyvendinti šį poreikį – daugybė.

Svarbiausias veiksnys

Pokyčiai namuose (dažniausiai) būna smagūs.

Namų atnaujinimas ir tobulinimas lietuviams (27 %) yra 4-as pagal populiarumą džiaugsmo veiksnys namuose.

Aktualūs poreikiai

Džiaugsmas
Priklausymas
Siekiai
Gera savijauta
Komfortas

Esminės temos

1. Buvimas savimi stiprina priklausymo jausmą
2. Didelė mažų pokyčių reikšmė



„Žmonės vis dažniau supranta, kokį vaidmenį vaidina drąsūs interjerai – spalvos leidžia erdvėms geriau atspindėti mūsų asmenybę. Dėmesys krypta nebe į tai, kas padėtų namus parduoti ateityje, o į tai, kas leidžia juose gyventi ir mėgautis dabartimi.“

***„IKEA Lietuva“
Interjero dizaino
skyriaus vadovė
Morta Bučinskienė***

Buvimas savimi stiprina priklausymo jausmą

Priklausymo jausmas yra neatsiejamas nuo džiaugsmo būti namuose. O kuo geriau suprantame ir priimame savo unikalumą, tuo stipriau šis poreikis patenkinamas. Esmė slypi mažuose dalykuose, kurie padeda namus paversti savais – tai gali būti emociškai brangūs daiktai, prasmingi įpročiai ar gyvenimas pagal savo vertybes ir užsibrėžtus tikslus.

→ Išvalgos

Lietuvoje džiaugsmą namuose dažnai patiria:

- Žmonės, kurie namuose jaučiasi vertinami ir **gali būti savimi (58 %)**.
- Žmonės, kurie namuose **laiko kristalus (56 %)**.
- Žmonės, turintys **atskirą stalčių užkandžiams (59 %)**.



Didelė mažų pokyčių reikšmė

Kartais žmonės neturi galimybės, tinkamų priemonių ar įgūdžių mėgautis savo namais. Vis dėlto, nepaisant šių apribojimų, daugelis vis tiek atranda paprastų ir kūrybiškų būdų, kaip savo gyvenamąją vietą padaryti sava – puikiai atspindinčia asmenybę ir patenkinančia poreikius. Įvairiapusis požiūris į namus gali praturtinti kasdienį gyvenimą, suteikdamas netikėtų būdų atrasti ryšį su savo erdve, nekeičiant esamų sprendimų.

→ Išvalgos

Paprasta sužadinti jusles

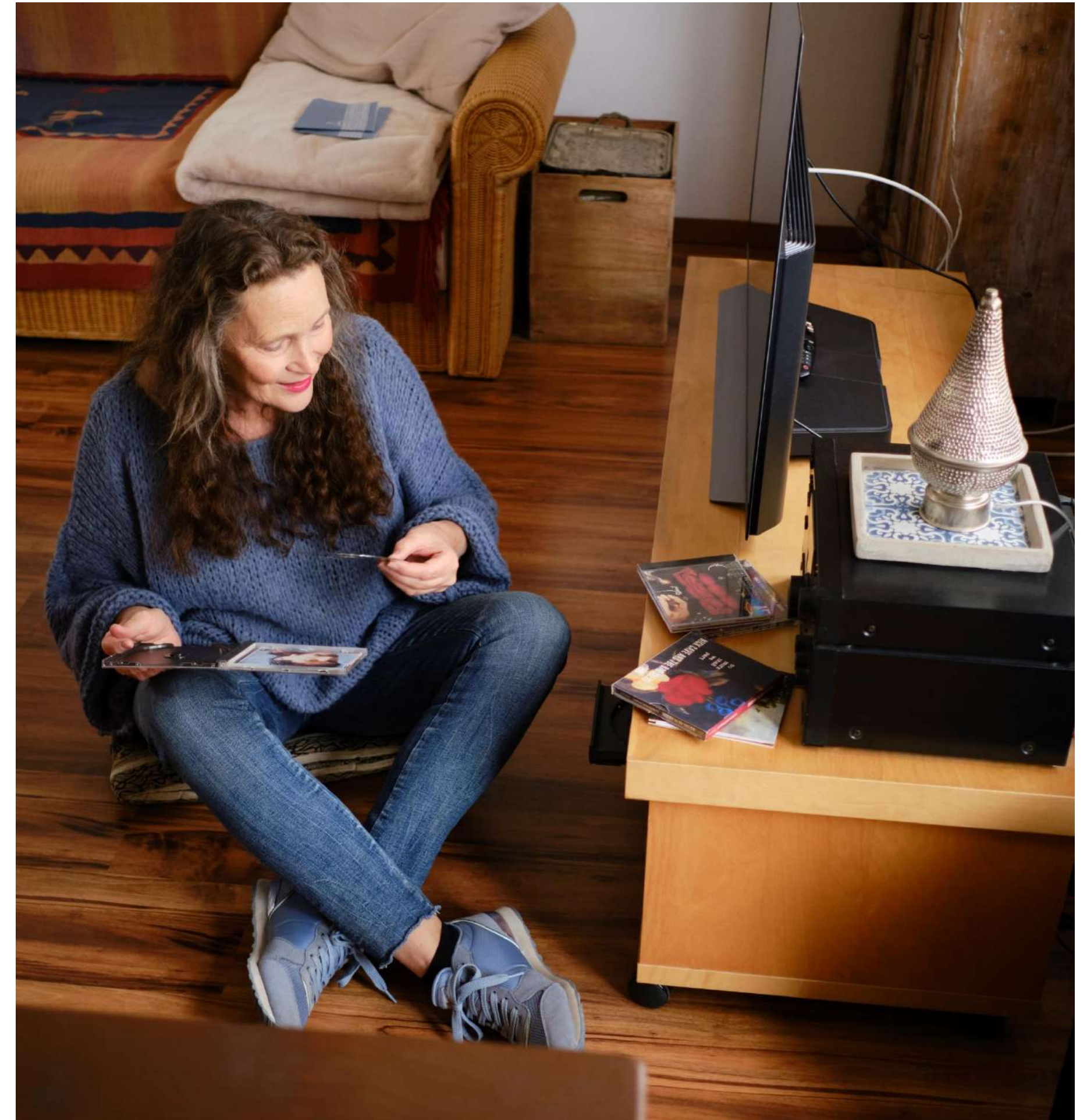
Tam, kad galėtų atsipalaiduoti ar jaustis patogiau, daugelis namuose stengiasi susikurti tinkamą estetinę ir jutiminę atmosferą. Jiems padeda:

- malonus namų **kvapas** (12 %);
- nuotaiką kurianti **muzika** (19 %);
- degančios **žvakės** (12 %).

Dvejų metų planas

Daugelis žmonių atnaujina ir tobulina savo namus reguliariai. Iš tų, kurie ketina tai daryti per artimiausius dvejus metus, Lietuvoje:

- 56 % planuoja **sienu paviršiaus remonto darbus** (dažymą ar tapetavimą);
- 44 % planuoja **nedidelius interjero pokyčius** (įsigyti naujus pagalvėlių užvalkalus, užuolaidas ar pan.).



Geros nuotaikos šaltiniai

Nesvarbu, kaip norite suasmeninti savo erdvę ir kokį stilių mėgstate, pagalba visada šalia, o sprendimų nuotaikai kurti – begalė. Reikia tik imtis darbo ir kartais šiek tiek pakeisti požiūrį.

→ Tendencijos:

Socialiniuose tinkluose vis labiau populiarėja įvairūs **nuomininkams pritaikomi sprendimai**: nuimami lipnūs tapetai, klijuojamos laminato grindys, laikinos vitražo efektą kuriančios plėvelės langams, lengvai keičiami ar tiesiog nebrangūs nuotaiką kuriantys šviestuvai.

Dopamino interjeras – tai namų dekoravimas spalvomis, tekstūromis ir raštais, derinant žaismingas ir nostalgiskas detales, kurios kelia džiaugsmą. Tikslas – sukurti gyvybingą, pakylėjančią erdvę, pritaikytą kiekvieno asmeniniam skoniui.

Biofilinio dizaino esmė – į namus įnešti daugiau natūralių medžiagų (pavyzdžiui, akmens ar medienos), gyvų augalų ir natūralios šviesos, padedančių sukurti ramią ir atpalaiduojančią atmosferą.

Išmaniosios technologijos leidžia lengvai ir patogiai kontroliuoti savo namų aplinką. Anksčiau (o kai kam galbūt ir iki šiol*) laikyti prabanga išmanieji sprendimai vis dažniau įsitvirtina šiuolaikiniuose namuose ir padeda vos keliais mygtuko paspaudimais reguliuoti apšvietimą, muziką, prižiūrėti oro kokybę bei užtikrinti namų saugumą.

* Paklausti apie artimiausių 2 metų planus atnaujinti ar kitaip patobulinti savo namus, tik 3 % žmonių nurodė svarstantys pritaikyti juose išmaniąsias technologijas.



Išvada:

Laikas būti savimi

Kai leidžiame savo namams būti tokiems unikaliems, kokie esame patys, buvimas juose tampa šiek tiek malonesnis.

Net jei būstas nėra nuosavas, smulkūs pokyčiai namuose – asmeniškai akcentai ar drąsūs ir saviti sprendimai – gali turėti didelės įtakos jausmui būnant juose. Sukurti šį jausmą gali padėti bet kas: ryškios interjero dekoracijos, išmaniosios technologijos, pojūčius žadinančios detalės ar emociškai brangūs daiktai.

Namai, kurie atspindi mūsų asmenybę, ir atpalaiduojanti aplinka ugdo pasitikėjimą savimi bei padeda drąsiau dorotis su išorinio pasaulio iššūkiais bei viskuo, ką gyvenimas mums pateikia.

O ko *jūs* pirmiausia imtumėtės, siekdami dar labiau suasmeninti savo erdvę?

„Sava erdvė nėra baigtinis procesas. Tobulinant namų interjerą ir naujai pritaikant turimus daiktus, jūsų aplinka gali kisti kartu su jumis. Kas sezoną pervilkti pagalvėles naujais užvalkalais? O gal paversti pagalvėlę meno kūrinium? Kodėl gi ne!“

„IKEA Lietuva“ Interjero dizaino skyriaus vadovė Morta Bučinskienė

4.

Megzti ryšius



Daugiau laiko su bendraminčiais

Žmogiško ryšio akimirkos padeda lengviau įveikti iššūkius ir labiau mėgautis kasdienybe. Vis dėlto šių dienų visuomenė yra gana susiskaldžiusi, todėl esame linkę užsisklęsti savyje ir vis rečiau patiriame tokių akimirkų. Laimei, namai – nesvarbu, ar juose gyvename vieni, ar su namiškiais – skatina mus atsiverti išoriniam pasauliui – ne tik gyvai ar virtualiai bendraujant su kitais tarp keturių sienų, bet ir kuriant ryšius už jų ribų: kaimynystėse ir bendruomenėse, kurios mus supa ir palaiko.

Svarbiausias veiksnys

Juokas ir prisilietimai daro stebuklus.

Mylimų žmonių apkabinimai (36 %) ir juokas kartu su aplinkiniais (18 %) lietuviams yra 2-as ir 10-as pagal populiarumą džiaugsmo veiksniai namuose.

Aktualūs poreikiai

Džiaugsmas
Priklausymas
Komfortas
Saugumas

Esminės temos

1. Laimė prasideda namuose
2. Ryšiai gali būti įvairūs
3. Bendruomenės svarbios



„Stipriausi išgyvenimai nutinka drauge. Bendrystės jausmas ir jaukūs pokalbiai yra neatsiejami geros savijautos elementai. Atrodo, tai gali nutikti bet kur, tačiau yra vietų, kur tai vyksta itin natūraliai. Tokia vieta yra namai. Gal jau laikas pasikviesti svečių?“

**Psichologas
Paulius Rakštikas**

Laimė prasideda namuose

Namiškiai gali turėti didelę įtaką mūsų laimei ir požiūriui į gyvenimą. Šiandieniniame pasaulyje, kovojančiame su vienatvės epidemija, palaikyti ryšius padeda kasdieniai ritualai – nepriklausomai nuo to, gyvename vieni ar su kitais.

→ Išvalgos

Fizinis kontaktas – teigiamas kontaktas

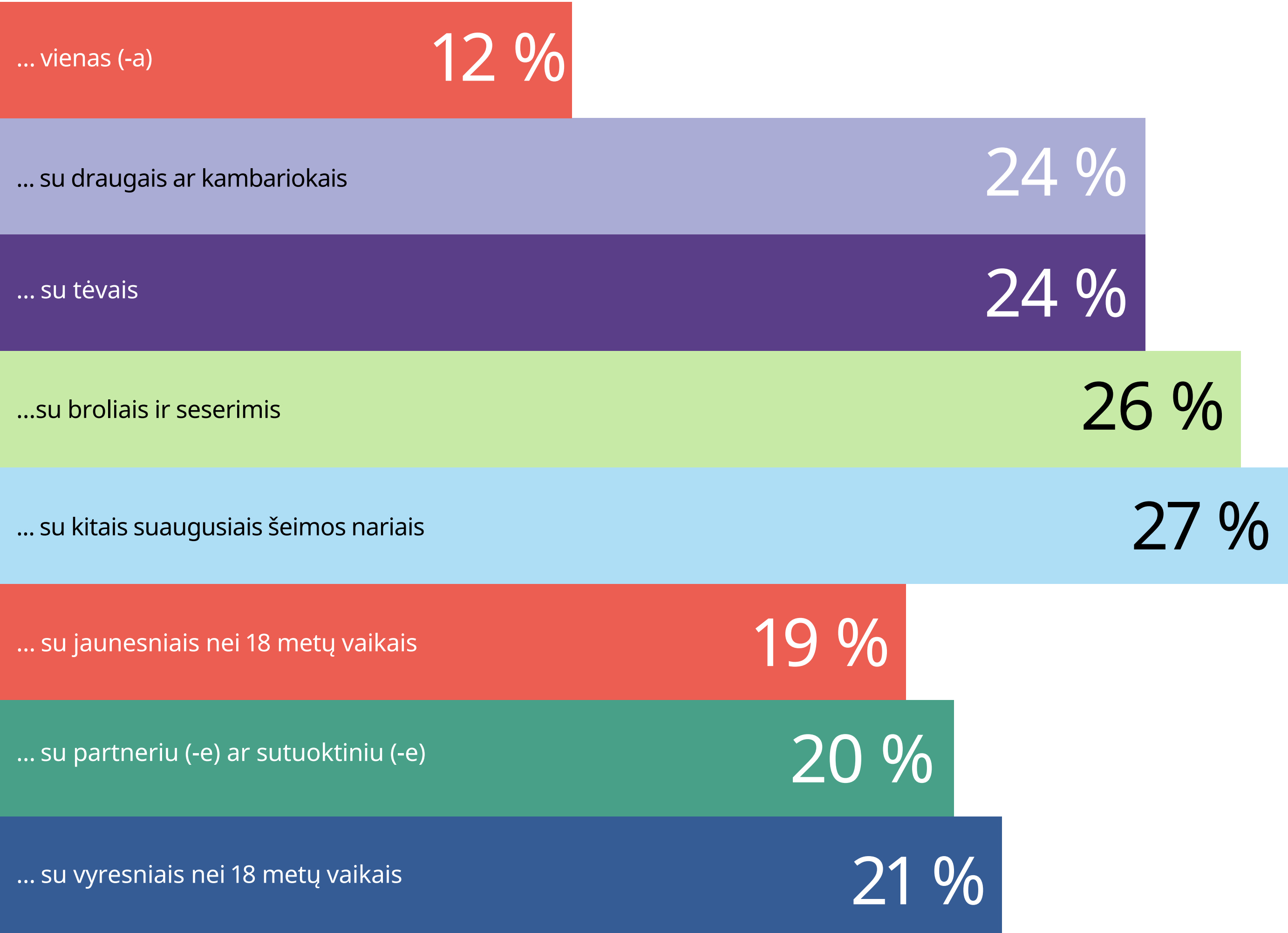
Lietuvoje 47 % žmonių, kuriuos džiugina mylimų žmonių apkabinimai (lyginant su bendru 42 % vidurkiu) optimistiškai žvelgia į ateitį, o 71 % (lyginant su 61 %) teigiamai vertina savo dabartinį gyvenimą namuose.

Namai ten, kur augintiniai

Lietuvoje 58 % žmonių, turinčių augintinius (lyginant su bendru 51 % vidurkiu), dažniau patiria džiaugsmą namuose, o 78 % gyvūnų augintojų (lyginant su bendru 64 % vidurkiu) teigia, kad namai yra jų mėgstamiausia vieta.



Gyvenu ir juokiuosi...



➔ **Juokas – geriausias vaistas**

Ir tai ne mitas! 72 % žmonių, kurie juokiasi kartu su aplinkiniais, yra labiau patenkinti gyvenimu namuose, lyginant su bendru 61 % vidurkiu.

Lyginant skirtingas gyvenimo situacijas, labiausiai tuo mėgaujasi žmonės, gyvenantys su vaikais.

Pasiskirstymas pagal gyvenimo situaciją tarp tų, kurie atsakydami į klausimą „Kuris iš šių dalykų jums teikia daugiausia džiaugsmo namuose?“ pasirinko „juokas kartu su aplinkiniais“.

→ Valgymas kartu suvienija

Mūsų tyrimas patvirtino tai, ką jau kurį laiką nujautėme: žmonės mėgsta bendrauti ir kurti ryšius per maistą. Dar daugiau: duomenys rodo, kad tie, kurie valgymą laiko socialine veikla, dažniau patenkina priklausymo poreikį (5 proc. punktais) ir patiria džiaugsmą (2 proc. punktais daugiau) savo namuose, lyginant su bendru vidurkiu.



„Didžiausią dėmesį namuose verta skirti toms erdvėms, kurias kasdien patiriame. Kur miegame, kur gaminame maistą ir valgome, kur leidžiame laisvą laiką ar dirbame.“

**Psichologas
Paulius Rakštikas**

Ryšiai gali būti įvairūs

Kad gyvenimas namuose teiktų džiaugsmą, nebūtina gyventi su kitais. Galime mėgautis vienviete ir vertinti asmeninę erdvę, o ryšių palaikymui ir puoselėjimui pasitelkti technologijas ar kitus įrankius, leidžiančius tai daryti net ir būnant toli nuo artimųjų. Kiekvienas gali atrasti savą – įkvepiantį ir energijos suteikiantį – bendravimo būdą.

→ Įžvalgos

Žaidimai padeda megzti ryšius

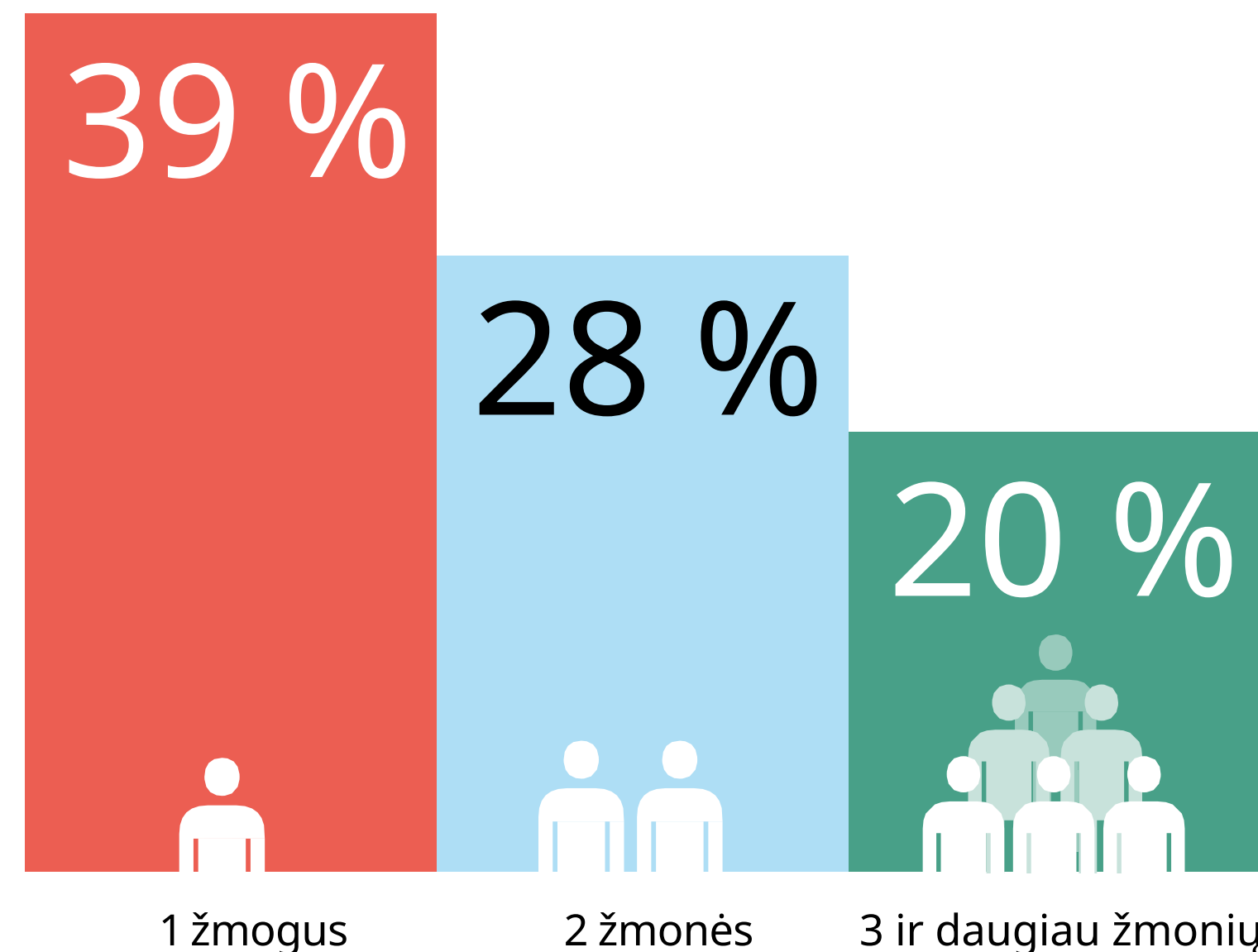
Žmonės, kurių pomėgis yra kompiuteriniai žaidimai, dažniau teigia, kad priklausymo jausmas namuose jiems yra svarbus (67 % lyginant su bendru 65 % vidurkiu).

Džiaugsmas žaidžiant

46 % žmonių, kurie žaidžia kompiuterinius žaidimus, teigia, kad namai yra jų mėgstamiausia vieta (lyginant su bendru 36 % vidurkiu).

→ Džiaugsmas gyventi vienam

Žmonės, kurie namuose gyvena vieni, kur kas labiau mėgaujasi laiku vienumoje.



Bendruomenės svarba

Namų sąvoka apima kur kas daugiau nei žmones, su kuriais gyvename tarp keturių sienų – saugumo, buvimo matomam ir priklausymo jausmą kuria ir ryšiai su platesne bendruomene. Mūsų tyrimas taip pat pabrėžia bendrystės svarbą – tiek dalijantis patirtimis, tiek sprendžiant iššūkius ar tiesiog leidžiant laiką kartu.

→ Išvalgos

Pagalba sau, padedant kitiems

60 % žmonių, kurie aktyviai padeda savo bendruomenei, dažniau jaučia džiaugsmą namuose (lyginant su bendru 51 % vidurkiu).

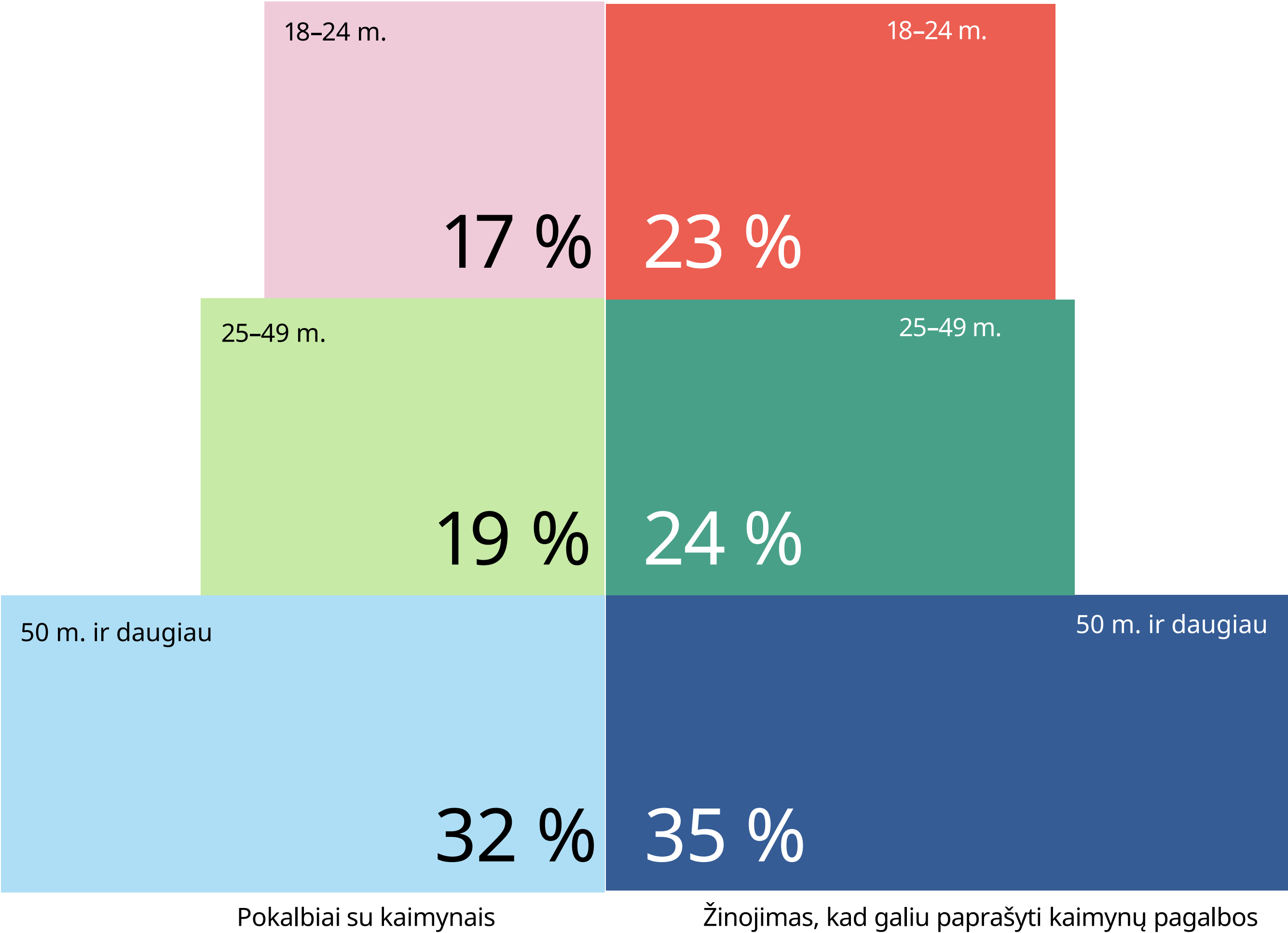
Tapatybės paieškos – savyje ir kituose

Žmonės, kurie jaučia stipresnį priklausymo jausmą ir gali būti savimi bendruomenėje, yra labiau patenkinti gyvenimu namuose (63 %). Tą patį galima pasakyti ir apie tuos, kurie leidžia laiką su bendraminčiais – žmonėmis, kurių vertybės ir požiūriai sutampa (74 %). Abu šie rodikliai viršija bendrą 61 % vidurkį.



→ **Artimas
ryšys su
kaimynais**

Su amžiumi vis dažniau
ieškome artimo ryšio
kaimynystėje – tai svarbu
siekiant patenkinti
priklausymo poreikį ir
gerai jaustis vietoje, kurią
vadiname namais.



Nauji ryšių mezgimo būdai

Nepaisant nerimo dėl vis labiau susiskaldžiusios visuomenės, esame neatsiejamai susiję tarpusavyje. Tai lemia ne tik technologijos, bet ir žmonėms būdingos savybės: kūrybiškumas, iniciatyvumas, aistra bei užsidegimas. Kad ir kokioje gyvenimo situacijoje esate, svarbu pasirinkti, su kuo, kaip, kur ir kada norite bendrauti.

→ Tendencijos:

Gilūs pokalbiai (angl. *Big Talk*) leidžia turiningiau bendrauti su draugais ir šeima. Nuo pokalbių kortelių prie virtuvės stalo iki intymių klausimų poroms miegamajame – šis pasaulinis judėjimas siekia išbraukti iš gyvenimo „pokalbius apie orą“ ir moko mus užmegzti prasmingą dialogą su bet kuo.

GRWM, arba „pasiruošk su manimi“ (angl. *get ready with me*), yra populiari socialinių tinklų tendencija, kai jauni (arba jaunatviški) žmonės dalijasi makiažo ir aprangos patarimais su savo sekėjais. Kai kurie tai daro kartu su draugais vaizdo skambučių metu.

Laisvalaikis vienam – tai pramogos, pritaikytos žmonėms, kurie nori mėgautis įvairiomis veiklomis vieni, tačiau gali susidurti su kliūtimis, pavyzdžiui, socialiniu stigmatizavimu ar vadinamuoju „vieniųjų mokesčiu“, nes daugelis laisvalaikio veiklų yra skirtos grupėms. Puikus pavyzdys – vieno asmens pietų rinkiniai, ir tai tik vienas iš daugybės galimų sprendimų.

Su maistu susijusi savanorystė vis dažniau pasitaiko labdaros organizuojamose bendruomenės virtuvėse. Tokios iniciatyvos padeda stiprinti bendruomeniškumą, įtraukia tūkstančius savanorių ir sprendžia maisto trūkumo ar pertekliaus problemas.

* Žkarta atstovai laiko pramogas internete savo pomėgiu dažniau nei pokario kartos (35 % lyginant su 32 %), tačiau daugelis socialinių tinklų tendencijų yra prieinamos visų amžiaus grupių žmonėms – ypač tiems, kurie save laiko jaunatviškais.



Išvada:

Laikas pabūti kartu

Leisdami laiką kartu, galime įnešti džiaugsmo į namus. Ir nors ne visi tai jaučia, daugumai to tikrai reikia.

Kartu valgydami, juokdamiesi ar bendraudami su aplinkiniais, kuriame paprastus, bet prasmingus ryšius ir stipriname bendruomeniškumo jausmą – ir gyvenimas namuose tampa visavertiškesnis. Technologijos leidžia palaikyti tokio pobūdžio ryšius ir nuotoliu, net jei mylimi žmonės negyvena kartu.

Megzdami kasdienes ryšius tiek gyvai, tiek virtualiai, galime susikurti aplinką, kuri puoselėja gerą savijautą, leidžia būti laimingiems ir daro gyvenimą bent truputį gražesnę.

Koks paprastas ritualas, *jūsų* manymu, galėtų į kasdienybę įnešti daugiau bendrystės?

Išvados

„Tyrimai mums padeda ne tik suprasti, kas žmonėms svarbu čia ir dabar, bet ir stebėti su metais kintančią situaciją bei numatyti, kokios tendencijos laukia ateityje.“

IKEA mažmeninės prekybos vadovė Baltijos šalims Inga Filipova





Apibendrinant:

Laikas susigražinti džiaugsmą

Per paskutinį dešimtmetį, tyrinėdami ir kurdami aštuonių poreikių modelį, sukaupėme vertingų įžvalgų apie tai, ko žmonėms reikia, kad gyvenimas namuose būtų geresnis. Tačiau tai – tik pradžia.

Kad ir kuo užsiimame kasdien – dokumentų kūrimu, namų projektavimu, baldų planavimu ar žmones sujungiančių technologijų tobulinimu – kiekvienas atliekame savo vaidmenį, kuriant gražesnę pasaulį. O jis prasideda namuose. Kartu galime padėti žmonėms geriau patenkinti visus aštuonis poreikius ir suteikti daugiau žmonių galimybę būti laimingiems – tiek

namuose, tiek gyvenime. Džiaugsmas yra vienas iš sunkiausiai patenkinamų poreikių, kuris nenuginčijamai veikia visus likusius, todėl raginame būtent jam skirti daugiausia dėmesio. Dirbdami išvien, galime padėti žmonėms susikurti namus, kuriuose jie jausis laimingi.

Tikime, kad tie maži, kasdieniai šviesos spinduliai gali tapti galingu atsaku visiems gyvenimo iššūkiams.

Tad imkimės darbo ir padėkime džiaugsmui grįžti ten, kur jo vieta. Namu.

Archyvas

➔ Paaiškinimai

Svarstote, ką reiškia kuris nors žodis ar frazė? O gal įdomu, kaip analizuojame demografinius duomenis? Čia rasite paaiškinimus, kurie padės geriau suprasti tyrimo ataskaitą.

Trukdžiai ir paskatos

Trukdis – tai veiksnys, trukdantis jausti džiaugsmą namuose, ypač tiems, kurie šiuo metu jo patiria mažiau.
Paskata, priešingai, yra veiksnys, kuris motyvuoja žmones ir padeda atrasti džiaugsmą savo namų aplinkoje.

Šalys

Šių metų tyrime dalyvavo 39 šalys: Australija, Austrija, Belgija, Kanada, Čilė, Kinija, Kolumbija, Kroatija, Čekija, Danija, Estija, Suomija, Prancūzija, Vokietija, Vengrija, Indija, Airija, Italija, Japonija, Latvija, Lietuva, Malaizija, Nyderlandai, Naujoji Zelandija, Norvegija, Filipinai, Lenkija, Portugalija, Rumunija, Serbija, Singapūras, Slovakija, Slovėnija, Pietų Korėja, Ispanija, Švedija, Šveicarija, Jungtinė Karalystė, JAV.

Kartos

Skirstymas pagal kartas:
Z karta: 18–27 m.
Tūkstantmečio karta: 28–42 m.
X karta: 43–58 m.
Pokario karta: 59–77 m.

Pajamų lygis

Suskirstymas pagal pajamų lygį:
Žemos pajamos: mažesnės nei 75 % nuo medianos*
Vidutinės pajamos: tarp 75 % ir 200 % nuo medianos*
Aukštos pajamos: viršija 200 % nuo medianos*

** Pajamų mediana – tai pajamų lygis kiekvienoje šalyje, kuris padalija gyventojus į dvi grupes: vienoje pusėje yra tie, kurių pajamos viršija medianą, o kitoje – tie, kurių pajamos yra už ją žemesnės.*

Poreikiai

Kalbėdami apie poreikius, turime omenyje IKEA sukurtą aštuonių poreikių, susijusių su gražesniu gyvenimu namuose, modelį. Šių poreikių apibrėžimus rasite žemiau:
Kontrolė – jausmas, kad kontroliuojate savo namus – kas į juos patenka ir juose naudojama.
Komfortas – galimybė susikurti namus, kuriuose jaučiatės patenkinti ir atsipalaidavę.

Saugumas – sąlygos, leidžiančios apsaugoti tai, kas jums brangu, ir namuose jaustis užtikrintai, nepaisant išorinio pasaulio pokyčių.
Gera savijauta – jausmas, kad galite skirti dėmesio sau ir pasirūpinti savo psichologine bei fizine gerove.
Priklausymas – jausmas, kad šalia esantys žmonės priima jus tokius, kokie esate, o gyvenamoji vieta atspindi jūsų asmenybę.
Džiaugsmas – pakilios, šilumos ir laimės teikiančios dėkingumo ar džiaugsmo akimirkos.
Pasiekimai – pasididžiavimo jausmas pasiekus tikslą, įvykdžius užduotį ar matant asmeninę pažangą.
Siekiai – jausmas, kad galite pozityviai mąstyti apie savo ateitį ir esate jai pasiruošę.
Daugiau apie tai skaitykite 8 p.

Tyrimai, įžvalgos, tendencijos

Kiekybiniai ir kokybiniai tyrimai yra du duomenų rinkimo ir analizės metodai. *Kiekybiniai duomenys* susiję su skaičiais ir kiekiu, juos lengva išmatuoti, o analizė atliekama matematiškai ir statistškai.
Kokybiniai duomenys nėra paremti skaičiais. Jie – aprašomieji, remiasi žmonių nuomonėmis bei jausmais, ir naudojami, norint geriau suprasti tam tikro reiškinių prasmę.

Įžvalga – tai kiekybinių ir kokybinių duomenų analizės interpretacija.
Pokyčių ženklai – tai inovacijų, idėjų ar elgsenos atspindžiai, galintys turėti įtakos ateityje. Jie gali būti susiję su pavieniais atvejais arba aiškiau atpažįstamomis tendencijomis.
Tendencija – tai aiškus pokyčių ženklų pasikartojimas, kuriam būdingos bendros savybės ir požymiai, laikui bėgant prognozuojantys kiekybinį ar platesnės apimties pokytį.

Statistiniai terminai

Pasaulio vidurkis reiškia aritmetinį atsakymo į konkretų klausimą vidurkį, apskaičiuotą pagal visų apklaustų šalių respondentų duomenis. Kalbant apie konkrečią įžvalgą pasaulio vidurkio kontekste, „labiau tikėtina“ reiškia, kad rezultatas viršija vidurkį, o „mažiau tikėtina“ – kad jis yra žemiau vidurkio.
Procentiniai punktai (proc. punktai) reiškia absoliutų skirtumą tarp dviejų procentinių reikšmių (pvz., 1 procentinio punkto skirtumas tarp 2 % ir 3 %).
Procentai (%) reiškia pokytį, išreikštą kaip pradinės reikšmės procentinė dalis (pvz., 50 % padidėjimas nuo 2 % iki 3 %).

Tack! Ačiū!

