

**Raport „Sypialnia przyszłości” – kluczowe wnioski**

**„Sypialnia przyszłości” to kilkumiesięczny, multidyscyplinarny projekt badawczy przeprowadzony we współpracy i dla IKEA w 2018 roku przez *infuture hatalska foresight institute*. Pozwolił on potwierdzić wcześniejsze obserwacje IKEA
o funkcjach odgrywanych przez to pomieszczenie w rzeczywistości. Oprócz nakreślenia obrazu tego miejsca w polskich domach, Raport zawiera także prawdopodobne scenariusze sypialni jutra. Wśród czynników mających największy wpływ na to, jak za kilka lub kilkanaście lat może wyglądać to pomieszczenie, znajdują się m.in. nadmiar bodźców, urbanizacja, zanieczyszczenie środowiska czy starzejące się społeczeństwo. W celu pozyskania kompleksowych wyników i poruszenia wielu perspektyw wykorzystane zostały różne metody badawcze: ilościowe, etnograficzne, ilościowe oraz tzw. *field recording*, czyli nagrania terenowe.**

**Lista najważniejszych wniosków:**

* Sypialnia jest przestrzenią, w której multifunkcjonalność łączy się z prywatnością. Dla ⅔ Polaków jest ona czymś więcej niż tylko miejscem nocnego odpoczynku. Często ze względu na ograniczoną przestrzeń pełni ona wiele różnych ról – jest miejscem regeneracji organizmu, relaksu, seksu, budowania prywatności, refleksji, ale także jadalnią, garderobą, suszarnią do ubrań, biurem oraz salą kinową czy siłownią. To miejsce, gdzie możemy być sobą i żyć po swojemu, w przeciwieństwie do salonu, często urządzanego dla innych, na pokaz.
* Sypialnia oraz aktywności, którym lubimy się w niej oddawać, to temat tabu. Polacy rzadko rozmawiają na tematy związane z alkową. By pomóc w ułatwieniu codzienności IKEA „uchyla” zamknięte do niej drzwi. Wyróżniając się na tle konkurencji, traktuje ją jako miejsce, w którym jest przestrzeń na wiele emocji i które kojarzy się z energią, zmysłami, ekscytacją. Proponowane przez markę rozwiązania mają na celu wykorzystanie tej przestrzeni w najlepszy możliwy sposób i to tak, by wraz z innymi domownikami w niej koegzystować w zgodzie oraz harmonii.
* Sen zyskuje wśród Polaków coraz większą wartość i zaczyna być postrzegany jako czynnik warunkujący nasze zdrowie. Dane ilościowe pokazują, że jedynie 4% badanych uważa go za stratę czasu i śpi tak krótko, jak tylko się da. Połowa badanych deklaruje, że śpi tyle, ile potrzeba, aby mógł się zregenerować ich organizm. Co dziesiąta osoba czuje się chronicznie niewyspana.
* Czynniki technologiczne, społeczne oraz środowiskowe ewoluują i będą mieć duży wpływ na przyszłość naszych sypialni. Wśród nich największą rolę odgrywać będą m.in. nadmiar bodźców, digitalizacja życia, starzejące się społeczeństwo, urbanizacja czy zanieczyszczenia. Już teraz wymuszają one zmiany, do których musimy nieustannie się dopasowywać. Pojawia się pytanie, czy sypialnia dalej będzie dla nas najbardziej intymnym azylem.
* Problem nadmiaru bodźców - już co czwarta osoba mierzy się z uzależnieniem od Internetu i mediów społecznościowych. Wśród osób w wieku 18–24 lata aż ¾ surfuje po Internecie i blisko połowa korzysta z mediów społecznościowych, zanim zaśnie. Główną przyczyną są nowe technologie, jak smartfony – wraz z nimi nawet do intymnej przestrzeni sypialni wpuszczamy zewnętrzny świat, który kładziemy na wyciągnięcie ręki nawet, kiedy śpimy.
* Plaga bezsenności – aż 24% Polaków cierpi na bezsenność, trudności z zasypianiem, budzeniem się w ciągu nocy. Coraz szybsze tempo życia, sztuczne światło czy stres potęgują problem. Rynek preparatów i produktów wspomagających zasypianie jest jednym z najszybciej rosnących. Jedynie co 10. osoba deklaruje, że nic jej nie przeszkadza, dobrze śpi w każdych warunkach. Brak spokoju ducha to główny wróg naszego snu (56%).
* Kryzys bliskości - tym, co może zaskakiwać jest fakt, że zgodnie z deklaracjami Polaków, w sypialni w sferze dotyku najważniejsze jest posiadanie osobnej poduszki (55%), miękkiej pościeli (49%), a  dopiero jako trzecie w kolejności znalazło się odczuwanie ciepła ciała drugiej osoby.
* Dom, a w szczególności sypialnia, jawią się jako ostoja prywatności. Ludzie potrzebują w domu miejsca, w którym mogą być sami dla siebie. Każdy szuka swojej własnej przestrzeni. To sprawia, że sypialnia postrzegana jest jako miejsce intymne, do którego wstęp mają jedynie szczególne dla nas osoby. Co 3. osoba deklaruje, że jest to miejsce, do którego pozwala wejść jedynie bliskim, a co 10. deklaruje, że tylko ona ma do niego dostęp.

Dane pochodzą z badań opublikowanych w Raporcie "Sypialnia Przyszłości".