

Jak śpią Polacy?

Raport TNS Polska dla Dormeo Polska



Złe czy dobre sny Polaków?

© TNS

Informacje o badaniu



Termin realizacji badania: 3 – 10 kwietnia 2015 roku.



Próba celowa: 1000 Polaków w wieku 18 lat i więcej



Technika: ankiety elektroniczne realizowane on-line (CAWI).



Wszystkie prezentowane na wykresach wyniki są przedstawione w wartościach procentowych. Udziały procentowe zaokrąglone są do liczb całkowitych.

Sen Polaków - Senne koszmary czy kraina marzeń?

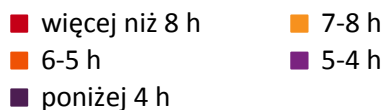
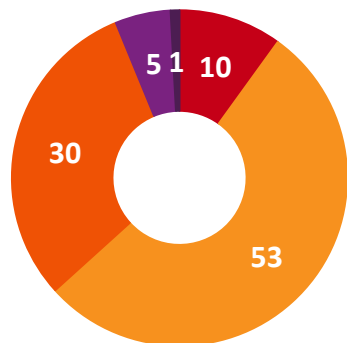


Złe czy dobre sny Polaków?

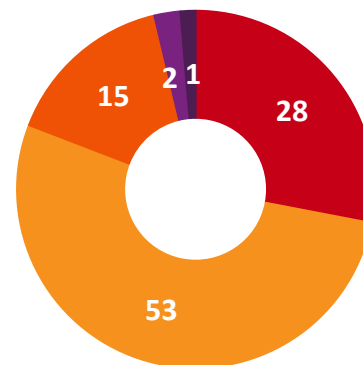
© TNS

Ile śpią Polacy?

w tygodniu



w weekend



Niezależnie od dnia tygodnia Polacy śpią najczęściej około 7-8 godzin dziennie. Zarówno, w tygodniu jak i w weekend tyle czasu na sen przeznaczają 53% z nas. Wielu z nas zdarza się trochę bardziej poleniuchować w weekend i śpimy wtedy dłużej niż 8h, dłużej niż w tygodniu – więcej niż co czwarty badany przyznał, że w weekend śpi średnio ponad 8h. Mówi się, że przesypiamy jedną trzecią naszego życia, a teorii, ile godzin powinniśmy spać, jest co najmniej dwie. Jedna głosi, że człowiek potrzebuje 8 godzin snu dziennie, inna, że najbardziej optymalną liczbą godzin przeznaczonych na sen jest 6. Zwolennikami tej drugiej teorii, czy to z przypadku czy z wyboru są częściej od ogółu badanych, osoby pracujące oraz te pracujące jako managerowie/przedsiębiorcy/ freelancerzy (odpowiednio 33% i 38% przesypia średnio 6-5h w stosunku 30% dla ogółu).

Złe czy dobre sny Polaków?

Sen – luksus czy biologiczna konieczność?

Czym, przede wszystkim, jest dla Pana(i) sen?



Koszmary senne? Niekoniecznie. Sen kojarzy nam się przede wszystkim z przyjemnością (75%). Wygląda na to, że Polacy choć nie zawsze wiedzą jak spać efektywnie, to spać lubią.

Sen nie kojarzy się jednak tylko z przyjemnością, dla Polaków sen to nie tylko przyjemność, ale również biologiczna konieczność (73%).

Rzadziej sen jest dla nas luksusem (14%) i nie uważamy go także za stratę czasu (4%).

Sen jest przyjemnością głównie dla młodych - im starsi respondenci tym rzadziej przyznawali, że sen to dla nich przede wszystkim przyjemność a częściej przyznawali, że to prostu wynikająca z biologii konieczność.

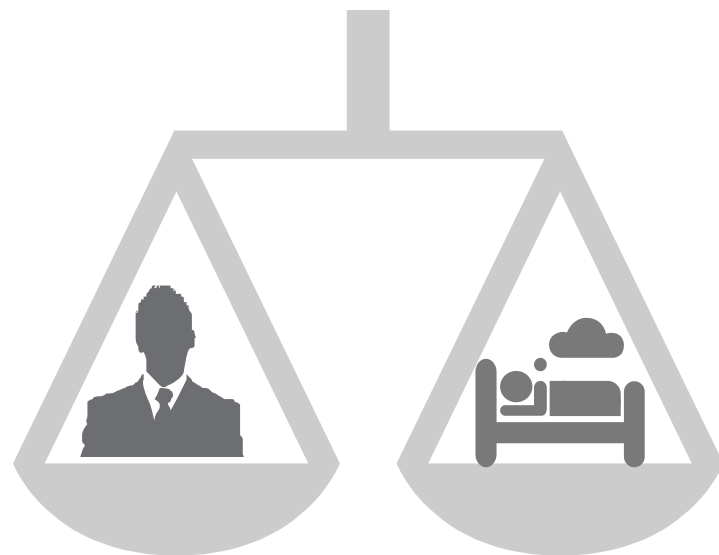
Złe czy dobre sny Polaków?

Czy sen jest dla Polaków ważny?

Większość Polaków (74%) przyznaje, że sen jest dla nich cenny i każdą godzinę snu starają się wykorzystać jak najlepiej. Dwie trzecie badanych zauważa także, że brak snu, czy niewyspanie nie wpływa korzystanie na ich organizację zajęć w ciągu dnia, a także na relacje z bliskimi.

Są jednak sytuacje w których sen schodzi na dalszy plan. Możemy poświęcić sen, głównie dla rodziny i kariery. Kosztem snu staramy się pogodzić obowiązki rodzinne i zawodowe. 45% Polaków przyznaje, że godzenie wielu obowiązków, zarówno rodzinnych, jak i zawodowych sprawia, że już od dawna dobrze się nie wyspało. Jeśli chodzi o karierę, to wśród respondentów przeważa opinia, że aby odnieść sukces zawodowy bardzo często trzeba zrezygnować z wielu godzin snu.

Odpowiedzi pokazują pewne kierunki, które teraz zdają się obierać szczególnie młodzi. Osoby w wieku 18-24 lata częściej od ogółu badanych odpowiadają, że ważniejsza jest dla nich kariera niż to żeby się wyspać (35% wobec 23% dla ogółu). Pęd za karierą i przyjmowanie na siebie w związku z tym zbyt wielu obowiązków sprawia także, że prawie połowa 18-24- latków niedosypia.



Złe czy dobre sny Polaków?

Problemy ze snem

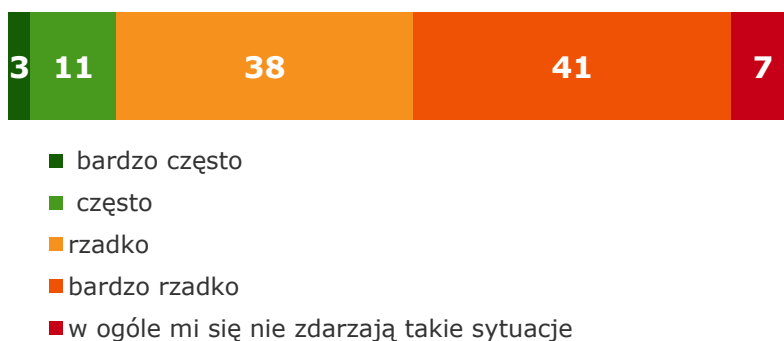
Czy miewa Pan(i) problemy ze snem?



Czy zawsze nasz sen jest odpowiednio efektywny, żeby zapewnić nam energię na cały dzień? Ponad połowa z nas (55%) deklaruje zadowolenie z jakości snu, to jednocześnie przyznajemy, że często w ciągu dnia odczuwamy zmęczenie i senność (55%). Jakie problemy ze snem dotyczą Polaków?

Martwi przede wszystkim fakt, że prawie połowa Polaków (44%) przyznaje, że czuje się zmęczona i niewyspana zaraz po przebudzeniu, co wynika z tego, że sen musiał nie być dobrej jakości. Wydaje się, że nie pomaga także to, że często w domu towarzyszą nam stresujące sytuacje z pracy, a nawet przynosimy samą pracę do domu – 41% badanych przyznaje, że często zdarza im się pracować po powrocie do domu do późnych godzin. Do tego dochodzą problemy z zaśnięciem, budzenie się w środku nocy i brak komfortu podczas snu a to wszystko zdarza się co trzeciemu z nas. Ogólnie, do problemów ze snem przyznaje się 2/3 Polaków. I nie wynika to nawet ze spania często w niekomfortowych warunkach (np. u rodziny) – większości z nas zdarza się to bowiem rzadko.

Jak często zdarza się Panu(i) spać w niekomfortowych warunkach?



Złe czy dobre sny Polaków?

Jak często zdarza się Panu(i) następująca sytuacja:

Każda godzina snu jest dla mnie bardzo cenna i staram się ją jak najlepiej wykorzystać



Przez brak snu jestem gorzej zorganizowany(a) i mam problemy, by poradzić sobie ze wszystkim zadaniami w ciągu dnia



Zła jakość snu wpływa na moje relacje z bliskimi, jestem wtedy bardziej kłótlivy(a) i szybciej się denerwuje



Kiedy jestem niewyspany(a) mam mniejszą ochotę na seks



Mam tyle obowiązków, że nie starcza mi czasu na sen/niedosypiam



■ zdecydowanie się zgadzam

■ raczej się zgadzam

■ raczej się nie zgadzam

■ zdecydowanie się nie zgadzam

■ nie wiem, trudno powiedzieć

Jak często zdarza się Panu(i) następująca sytuacja:

Aby odnieść sukces zawodowy trzeba czasami poświęcić\zrezygnować z wielu godzin snu



Po źle przespanej nocy mam trudności, by dobrze wypełniać swoje obowiązki zawodowe



Godzenie wielu obowiązków zawodowych i rodzinnych sprawia, że już od dawno dobrze się nie wyspałem(am)



Ludzie z mojego otoczenia zawodowego często zawalają noce iędosypiają z powodu obowiązków służbowych



Ważniejsza jest dla mnie kariera, niż to żeby się wyspać



■ zdecydowanie się zgadzam

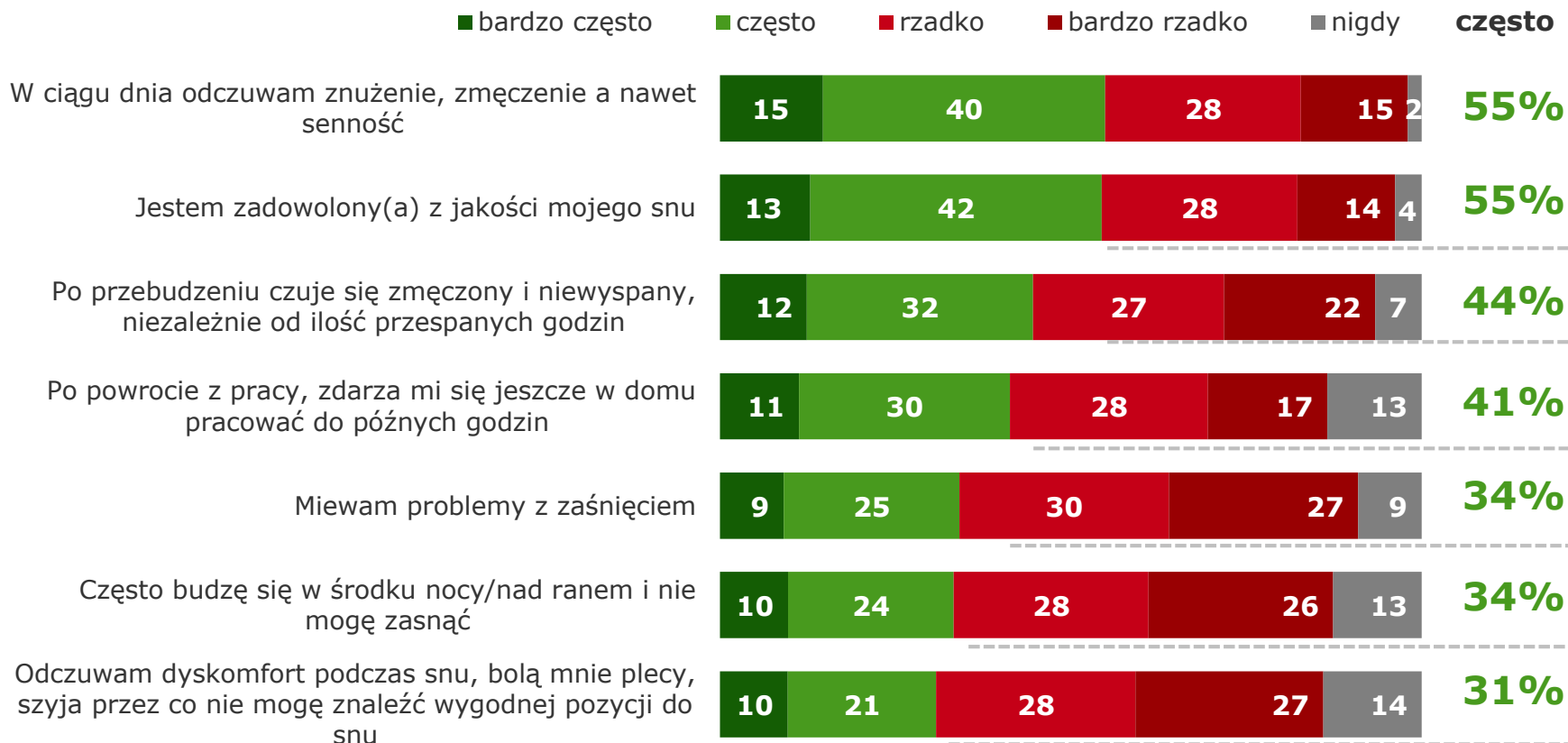
■ raczej się zgadzam

■ raczej się nie zgadzam

■ zdecydowanie się nie zgadzam

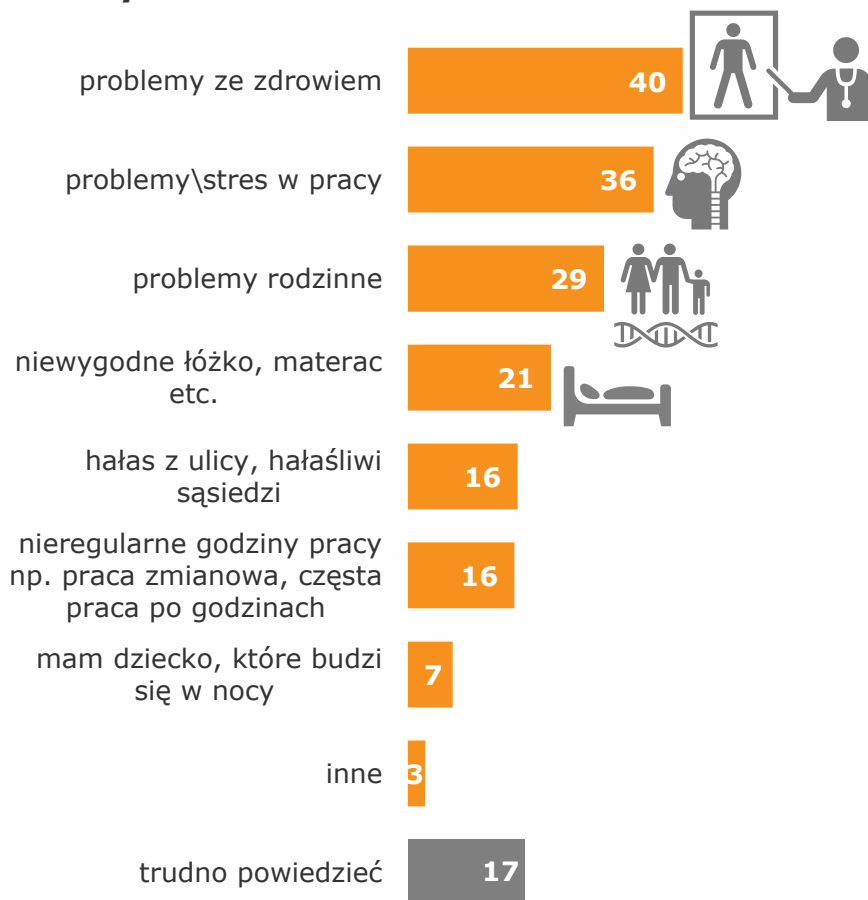
■ nie wiem, trudno powiedzieć

Jak często zdarza się Panu(i) następująca sytuacja:



Przyczyny problemów ze snem

Jak Pan(i) sądzi z czego mogą wynikać Pan(i) problemy ze snem?



Jak zatem zaradzić naszym problemom ze snem i z czego wynika to, że do choćby sporadycznego występowania problemów ze snem przyznaje się 2/3 z nas? Co jest ich przyczyną? Z czego, zdaniem Polaków, mogą wynikać wszystkie problemy ze snem?

Najczęściej wymienianymi przyczynami są:

- problemy ze zdrowiem (40%)
- problemy/stres w pracy (36%)
- problemy rodzinne (29%)
- niewygodne materac/łóżko (21%)

Po 50 roku życia wyraźnie wrasta kojarzenie problemów ze snem ze zdrowotnymi problemami. Ponad połowa osób po 50 roku życia przyznaje, że to ze względu na zły stan zdrowia nie może spać.

Efektywny sen

Co Pana(i) zdaniem najbardziej wpływa na dobrą jakość snu\efektywny sen?

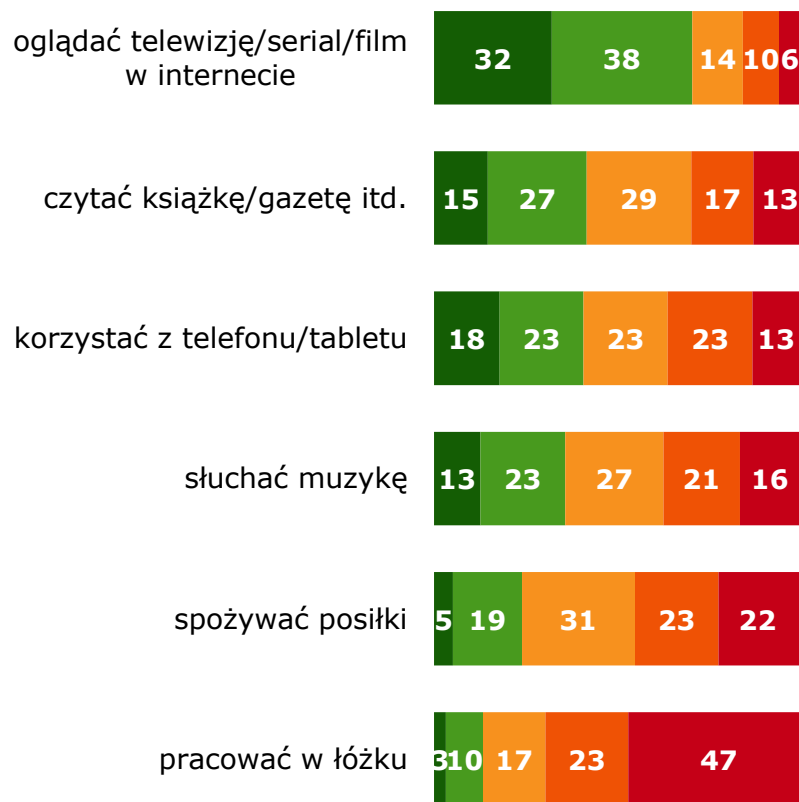


Jak osiągnąć zadowalającą nas jakość i sprawić by nasz sen był efektywny? Zdaniem prawie co trzeciego Polaka (31%) pozytywnie na jakość snu może wpłynąć zасыpanie w dobrym humorze. Co czwarty badany (26%) uważa ponadto, że ważne dla efektywnego snu są warunki panujące w naszych sypialniach – to czy jest cicho, czy nie jest za gorąco lub za zimno, czy pokój jest przewietrzony etc. Sprawy związane z higieną snu (zасыpanie o tym samej porze, przed północą), a także to na czym śpimy są czynnikami rzadziej wymienianymi przez Polaków jako te wpływające na dobrą jakość snu.

Przekonanie, że nie myślenie przed snem o problemach zwiększa efektywność snu jest częstsze wśród kobiet oraz wśród grupy managerów, przedsiębiorców i osób mających wolny zawód niż wśród ogółu badanych (odpowiednio 34% i 37% wobec 31% dla ogółu).

Złe czy dobre sny Polaków?

Higiena snu, czyli jak często bezpośrednio przed zaśnięciem zdarza się Panu(i):



■ bardzo często ■ często ■ rzadko ■ bardzo rzadko ■ nigdy

O tym jak ważna jest higiena snu poświęcona jest niezliczona liczba poradników i artykułów dotyczących zdrowego trybu życia. W rzeczywistości często zapominamy o tym co dobrze, a co źle robić przed snem. Najczęstszym przewinieniem Polaków jest oglądanie telewizji przed snem, co trzeci (32%) przyznaje, że zdarza mu się to bardzo często a 38% badanych zdarza się to często. 42% często zdarza się także czytać przed snem, a 41% często korzysta przed snem z telefonu bądź tabletu.

Wśród ogółu Polaków 47% przyznaje, że nigdy nie zdarza im się pracować w łóżku. Jednak jeśli przyjrzymy się innym grupom społecznym to praca w łóżku nie jest czymś rzadkim. W łóżku zdarza się pracować praktycznie co czwartemu badanemu (28%) w wieku 18-24 lat, a także co piątemu managerowi/przedsiębiorcy/ freelancerowi (22%).

Złe czy dobre sny Polaków?

Łóżka Polaków



Złe czy dobre sny Polaków?

© TNS

Łóżka Polaków



Czy posiada Pan(i) osobną sypialnię?



Jak Pan(i) opisałby swoje łóżko? Czy jest to:



- rozkładana kanapa/wersalka/narożnik
- podwójne łóżko z ramą i materacem
- pojedyncze łóżko z ramą i materacem
- inne (rozkładany fotel, łóżko piętrowe, sam materac, dmuchany materac)

Jakie łóżka królują w polskich domach? Czy Polacy preferują kanapy czy dmuchane materace? Jak to jest z oddzielaniem przestrzeni, w której się śpi z przestrzenią do codziennego funkcjonowania?

Nie wszyscy możemy pozwolić sobie na wystarczająco duży dom czy mieszkanie by posiadać osobną sypialnię. Nie jest jednak tak źle, jakby mogłoby się wydawać – przynajmniej jeśli chodzi o deklaracje. 2/3 Polaków deklaruje bowiem, że posiada osobną sypialnię, gdzie kluczowym meblem jest właśnie łóżko.

Pytanie - jakie łóżka cieszą się największym powodzeniem? Polacy są w tym względzie raczej praktyczni i najczęściej wybierają takie łóżko, które może także pełnić rolę miejsca do siedzenia. 55% Polaków posiada rozkładane kanapy, wersalki czy różnego rodzaju narożniki. Co trzeci Polak (31%) ma podwójne łóżko z ramą i materacem, a 9% wybiera podobny wariant tylko jednoosobowy.

Złe czy dobre sny Polaków?

Z kim chodzimy spać?

Czy w pokoju w którym Pan(i) śpi, śpią też inne osoby?

N=1000



Co drugi Polak dzieli przestrzeń, w której śpi z innymi osobami – 49% badanych przyznaje, że dzieli z kimś jedno łóżko, a 9% Polaków dzieli z kimś ten sam pokój, ale nie łóżko. Dzielenie jednego pokoju do spania dotyczy najczęściej osób pomiędzy 30 a 50 rokiem życia (od 61-79%).

Z kim zatem śpi statystyczny Polak? Jak się możemy domyślać prawie wszyscy dzielący z kimś to samo łóżko dzielą je ze współmałżonkiem, czy partnerem (96). Ale zdarza się także, że Polacy śpią na jednym łóżku z dziećmi (8%) czy ulubionym zwierzakiem (3%).

Z kim Pan(i) śpi na tym samym łóżku?



A którzy rodzice dzielą własne łóżko ze swoimi pociechami? 19% osób posiadających dziecko do 6 roku życia i 11% badanych, którzy są rodzicami dzieci starszych niż 6 lat przyznaje, że śpi ze swoimi dziećmi na tym samym łóżku.

Łóżko=...? Skojarzenia

Jakie określenia kojarzą Ci się najbardziej z Twoim łóżkiem?



Łóżko przywołuje na myśl generalnie pozytywne skojarzenia. To przede wszystkim relaks (74%) i przyjemności (74%). Co drugiemu Polakowi łóżko kojarzy się także z bezpieczeństwem (49%) i bliskością (45%).

W następnej kolejności, co trzeci Polak przyznaje, że jego łóżko kojarzy się z takimi określeniami jak miłość (34%) oraz czułość (31%). Najrzadziej kojarzy nam się z czymś negatywnym, czyli z obawą (4%), czy strachem (2%).

Młodzi respondenci (18-24 lata) częściej od ogółu badanych wskazują na takie skojarzenia jak rutyna (20%), a także rozrywka (16%).

Złe czy dobre sny Polaków?

DZIĘKUJEMY

TNS Polska S.A.
ul. Wspólna 56
00-687 Warszawa

www.tnsglobal.pl
www.facebook.com/tnspolska



Złe czy dobre sny Polaków?

© TNS