



## **CENTRUM BADANIA OPINII SPOŁECZNEJ**

SEKRETARIAT 629 - 35 - 69, 628 - 37 - 04  
ZESPÓŁ REALIZACJI  
BADAŃ 621 - 07 - 57, 628 - 90 - 17  
INTERNET: <http://www.cbos.pl>

UL. ŻURAWIA 4A, SKR. PT.24  
00 - 503 W A R S Z A W A  
TELEFAX 629 - 40 - 89  
E-mail: sekretariat@cbos.pl

BS/102/100/96

### **SPOŁECZNY ZASIĘG ZAKŁÓCEŃ SNU**

KOMUNIKAT Z BADAŃ

WARSZAWA, LIPIEC '96

PRZEDRUK MATERIAŁÓW CBOS W CAŁOŚCI LUB W CZĘŚCI ORAZ WYKORZYSTANIE DANYCH EMPIRYCZNYCH  
JEST DOZWOLONE WYŁĄCZNIE Z PODANIEM ŹRÓDŁA

Centrum Badania Opinii Społecznej przeprowadziło na zamówienie Akademii Medycznej w Warszawie badania dotyczące określenia rozmiarów zjawiska, które ogólnie możemy nazwać zaburzeniami snu<sup>1</sup>. Jest wiele czynników mogących zakłócać sen, że wspomnimy tu chociażby te związane ze współczesnym syndromem „choroby cywilizacyjnej”, jak np. nadmiernie szybkie tempo życia, postępujący rozpad więzi rodzinnych i sąsiedzkich, trudne warunki materialne czy też problemy związane z pracą. Z drugiej strony nie zapominajmy o całej rzeszy osób poddanych stresowi wynikającemu z niemożności znalezienia pracy i o problemach rodzinnych mogących być tego konsekwencją. W Europie Zachodniej i Stanach Zjednoczonych naukowcy już od dawna zdają sobie sprawę, że problemy ze snem to fakt społecznie istotny i prowadzą zakrojone na szeroką skalę badania określające zasięg tego zjawiska. Wydaje się, że w naszym kraju nie ma dostatecznej świadomości społecznych skutków zwiększania się populacji osób z zaburzeniami snu. Tymczasem bezsenność odbija się przede wszystkim na wydajności pracy. Ludzie, którzy mają problemy ze snem, są przemęczeni w czasie dnia, mogą nawet zasypiać podczas wykonywania zajęć. Często ich stan wymaga leczenia, a to pociąga za sobą nie tylko koszty samej kuracji, ale także koszty zwolnień z pracy.

Omówienie wyników badania podzieliliśmy na trzy części. W pierwszej z nich piszemy o tym, jak długo Polacy śpią, z uwzględnieniem podziału na dni powszednie i weekendy. Ponadto odpowiadamy na pytanie, jaki jest odsetek osób zasypiających w ciągu dnia i jak długo trwają takie drzemki. W drugiej części opisujemy problemy związane z bezsennością oraz grupy największego ryzyka, zajmujemy się też problemami nadmiernej senności oraz

---

<sup>1</sup> Badanie zrealizowane przez CBOS w dniach 19-23 kwietnia '96 na reprezentatywnej próbie losowej 1188 dorosłych Polaków; na zlecenie Akademii Medycznej w Warszawie.

zaburzeniami występującymi podczas snu. W części trzeciej analizujemy przyczyny omówionych powyżej problemów oraz określamy, jaki procent osób cierpiących na zaburzenia snu leczy się za pomocą środków nasennych.

### JAK DŁUGO ŚPIMY?

Odpowiednia dla organizmu ilość snu jest kwestią indywidualną i trudno ująć ją w kategoriach normy czy wspólnego dla wszystkich zalecenia. Są jednak pewne fizjologiczne granice minimalnej długości snu potrzebnej do pełnego wypoczynku organizmu. Sen poniżej 5 godzin możemy śmiało określić jako zbyt krótki, natomiast jeżeli ktoś śpi około siedmiu - ośmiu godzin, to długość jego snu jest wystarczająca.

Na podstawie deklaracji ankietowanych możemy stwierdzić, że w dni robocze Polacy śpią średnio 7 godzin 15 minut, natomiast w dni wolne od pracy - średnio o pół godziny dłużej.

Tabela 1

w procentach

	Deklarowana długość snu						
	do 5 godzin	5 - 5'59	6 - 6'59	7 - 7'59	8 - 8'59	9 - 9'59	ponad 10 godzin
Poniedziałek - piątek	9	18	27	33	6	6	2
Sobota - niedziela	8	12	20	33	13	12	3

Jedna trzecia badanych śpi około siedmiu - ośmiu godzin zarówno w dni robocze, jak też w weekendy. Należy zaznaczyć, że więcej jest Polaków śpiących niepełne 7 godzin niż takich, którzy śpią powyżej 8 godzin, i to zarówno w dni powszednie, jak i wolne od pracy. Warto zwrócić uwagę na fakt, że prawie co dziesiąty Polak nie dosypia, tzn. śpi krócej niż 5 godzin.

Z badań wynika, że w dni powszednie kobiety i mężczyźni śpią średnio tyle samo godzin, natomiast w weekendy panowie śpią nieco dłużej. Najdłużej śpią osoby młode, najkrócej zaś ludzie mający 55-64 lata. Mieszkańcy wsi i małych miast przeznaczają na sen więcej czasu niż respondenci ze średnich i dużych miast. Osoby mniej wykształcone śpią dłużej niż ludzie z wykształceniem średnim czy wyższym. Grupa ankietowanych z

wykształceniem podstawowym lub zasadniczym zawodowym nie jest jednak jednorodna, jeżeli chodzi o długość snu. Z jednej strony mamy bowiem bezrobotnych (wśród których przeważają osoby o niskim wykształceniu) oraz rolników, którzy śpią długo, a z drugiej strony robotników na ogół krótko śpiących.

Podsumowując można więc powiedzieć, że do osób długo śpiących należą ludzie młodzi, mieszkańcy wsi, badani z podstawowym wykształceniem, rolnicy, bezrobotni oraz pracownicy sfery budżetowej. Krótko śpią natomiast osoby w wieku 55-64 lata, mieszkańcy dużych miast, respondenci z wyższym wykształceniem, prywatni przedsiębiorcy, kadra kierownicza i inteligencja a także robotnicy.

#### „Drzemki” w trakcie dnia

Z deklaracji badanych wynika, że 33% Polaków „ucina sobie drzemkę” w czasie dnia, trwającą średnio około godziny. Daje się zauważyć prawidłowość, że młodzież do 24 roku życia i ludzie najstarsi (powyżej 65 roku życia) śpią w ciągu dnia dłużej niż inni. Najdłuższe drzemki mają uczniowie i studenci i to zarówno w dni robocze (średnio 2 godz. 9 min), jak też w weekendy (średnio 1 godz. 43 min). Może to być związane z aktywnym życiem towarzyskim prowadzonym przez młodych ludzi często do późnych godzin nocnych.

Jeśli weźmiemy pod uwagę miejsce zamieszkania, to okazuje się, że największą część dnia przesypiają mieszkańcy małych miast, krócej śpią w dzień ludzie na wsi, a jeszcze krócej - w dużych miastach. Ludzie z wyższym wykształceniem w czasie dnia śpią średnio 31 minut w dni robocze i 45 minut w weekendy, podczas gdy osoby z wykształceniem podstawowym odpowiednio - 1 godzinę 8 minut oraz 1 godzinę 7 minut. Wśród grup społeczno-zawodowych na uwagę zasługują prywatni przedsiębiorcy, którzy mają krótkie drzemki w czasie tygodnia pracy (45 min), natomiast dość długo śpią w dzień podczas weekendu (1 godz. 21 min). Dodajmy jeszcze, że osoby negatywnie oceniające swoje warunki materialne średnio dłużej sypiają w ciągu dnia niż ci, którzy oceniają te warunki jako dobre.

## PROBLEMY ZWIĄZANE Z BEZSENNOŚCIĄ

Ogólnie możemy powiedzieć, że z bezsennością wiążą się cztery typy problemów, do których należą: niemożność zaśnięcia, sen urywany powodujący częste „wybudzenia” w nocy, budzenie się wcześnie rano i trudności z ponownym zaśnięciem oraz tzw. sen nie pokrzepiający. W tym ostatnim przypadku chodzi o to, że niezależnie od tego, jak długo śpimy, po przebudzeniu zawsze towarzyszy nam uczucie zmęczenia.

Tabela 2

w procentach

Czy występuje u Pana(i) któryś z poniżej podanych problemów związanych ze snem?	Wskazania respondentów				
	nigdy	bardzo rzadko	rzadko	często	bardzo często
Trudności z zaśnięciem	44	12	21	17	7
Częste budzenie się w środku nocy	37	16	18	22	7
Częste budzenie się wcześnie rano i niemożność ponownego zaśnięcia	49	13	14	16	8
Po obudzeniu się uczucie zmęczenia, niezależnie od długości snu	39	14	20	20	7

Na różnego rodzaju dolegliwości związane z bezsennością uskarżało się od 51% do 63% badanych, w tym od 24% do 29% często lub bardzo często. Co siódmy respondent (15%) stwierdził, że bardzo często cierpi choćby na jeden tylko z wymienionych objawów bezsenności. Są to osoby, które powinny się skontaktować z lekarzem i ustalić, czy ich stan nie kwalifikuje się już do kategorii chorób i czy nie wymaga leczenia. Z kolei co szósty ankietowany (16%) nigdy nie miał żadnych problemów z zasypianiem.

Kłopoty związane z bezsennością mają niebagatelny wpływ na długość snu. Spośród osób, które mają częste trudności z zaśnięciem, ponad jedna trzecia śpi poniżej wymaganego dla organizmu minimum pięciu godzin.

Tabela 3

w procentach

Długość snu	Występowanie objawów bezsenności							
	trudności z zaśnięciem		częste budzenie się w środku nocy		częste budzenie się wcześnie rano i niemożność ponownego zaśnięcia		po obudzeniu się uczucie zmęczenia, niezależnie od długości snu	
	nigdy	bardzo często	nigdy	bardzo często	nigdy	bardzo często	nigdy	bardzo często
Poniżej 5 godzin	5	38	3	35	5	36	5	36
7 - 7'59 godzin	36	17	33	22	36	17	37	14

Warto zauważyć, że osoby, które nie mają problemów z bezsennością, najczęściej śpią około siedmiu - ośmiu godzin. Może to przemawiać na korzyść twierdzenia, że jest to najbardziej pożądana dla organizmu długość snu.

Część badanych deklaruje, że nie ma żadnych problemów z zasypianiem, a jednocześnie twierdzi, że śpi nie dłużej niż 5 godzin. Możemy przypuszczać, że są to osoby, którym wystarcza mniejsza niż przeciętnie ilość snu. Ich możliwości genetyczne pozwalają na to, że mogą oni spać bez szkody dla swojego organizmu znacząco krócej niż przeciętni ludzie.

Jak wspominaliśmy, 16% badanych nie odczuwało nigdy żadnych (z wymienianych przez nas) dolegliwości związanych z bezsennością. Problemy te pojawiają się wraz z wiekiem, dlatego najmniej narażeni na nie są ludzie młodzi.

Tabela 4

w procentach

Objawy bezsenności	Częstość występowania	Wskazania na problemy ze snem w zależności od wieku badanych					
		do 24 lat	25-34 lata	35-44 lata	45-54 lata	55-64 lata	65 i więcej lat
Trudności z zaśnięciem	bardzo często lub często	5	14	19	27	41	42
Częste budzenie się w środku nocy	bardzo często lub często	7	20	24	36	46	49
Częste budzenie się wczesnie rano i niemożność ponownego zaśnięcia	bardzo często lub często	8	13	21	31	38	39
Po obudzeniu się uczucie zmęczenia, niezależnie od długości snu	bardzo często lub często	13	25	23	28	35	42

O ile wśród osób starszych wszelkie dolegliwości związane ze spaniem są zjawiskiem bardzo powszechnym (np. często budzi się w nocy prawie co drugi badany w podeszłym wieku), o tyle wśród młodzieży dotyczą zdecydowanie mniejszego odsetka (trudności z zaśnięciem ma co dwudziesty respondent poniżej 24 roku życia).

Dla ludzi młodych, poniżej 35 roku życia, największym problemem jest uczucie zmęczenia po obudzeniu się, które występuje niezależnie od długości snu, natomiast osobom powyżej 35 lat największy kłopot sprawia częste budzenie się w środku nocy.

Inną prawidłowość związaną z zaburzeniami snu możemy zaobserwować porównując odsetki kobiet i mężczyzn dotkniętych tą dolegliwością. Okazuje się, że mężczyźni rzadziej miewają tego rodzaju problemy niż kobiety.

Tabela 5 w procentach

Objawy bezsenności	Częstość występowania	Kobiety	Mężczyźni
Trudności z zaśnięciem	bardzo często lub często	28	19
Częste budzenie się w środku nocy	bardzo często lub często	34	24
Częste budzenie się wcześniej rano i niemożność ponownego zaśnięcia	bardzo często lub często	28	20
Po obudzeniu się uczucie zmęczenia, niezależnie od długości snu	bardzo często lub często	33	21

Problemy związane z bezsennością łączą się również ze statusem społeczno-ekonomicznym badanych. Osoby o niższym statusie materialnym częściej deklarują występowanie objawów bezsenności niż badani, którym się dobrze powodzi. W poniższej tabeli podajemy odsetki osób, które często lub bardzo często cierpią na poszczególne rodzaje bezsenności, w zestawieniu z postrzeganiem przez nie własnych warunków materialnych.

Tabela 6 w procentach

Objawy bezsenności	Status materialny badanych		
	zły	średni	dobry
Trudności z zaśnięciem	26	24	15
Częste budzenie się w środku nocy	31	29	27
Częste budzenie się wcześniej rano i niemożność ponownego zaśnięcia	24	26	21
Po obudzeniu się uczucie zmęczenia, niezależnie od długości snu	30	26	23

### Nadmierna senność

Odpowiedzi uzyskane na pytanie, w jakich sytuacjach Polacy najczęściej zasypiają, można podzielić na dwie grupy. W pierwszej znajdują się wyniki dotyczące sytuacji normalnych, tj. zasypiania przy czytaniu, przed telewizorem, w czasie odpoczynku, podczas

jazdy (gdy jest się pasażerem), w drugiej zaś - sytuacji, w których normalny zdrowy człowiek (jeżeli nie cierpi na niedobór snu spowodowany np. pracą zmianową albo skumulowaniem leków nasennych) raczej nie powinien zasypiać. Są to takie przypadki jak zdrzemnięcie się w kinie, w teatrze, na meczu, w trakcie rozmowy, podczas posiłku lub w czasie prowadzenia samochodu. W poniższej tabeli prezentujemy odsetki osób, które często bądź bardzo często zasypiają w sytuacjach określanych jako normalne.

Tabela 7

Czy zdarza się Panu(i) zasypiać w następujących sytuacjach?	Odsetki odpowiedzi twierdzących
Podczas oglądania telewizji	33
Podczas czytania	14
W czasie odpoczynku, relaksu, kiedy nic się nie robi	14
Podczas jazdy samochodem jako pasażer	12

Okazuje się, że jedna trzecia respondentów często bądź bardzo często zasypia przed telewizorem. Rekordzistami pod tym względem są rolnicy, z których co drugi deklaruje, że często zasypia oglądając telewizję. Im starsi byli ankietowani, tym większy odsetek wśród nich stanowiły osoby często zasypiające przy włączonym telewizorze. Natomiast im badani byli lepiej wykształceni, tym rzadziej mówili o zasypianiu w trakcie oglądania programu telewizyjnego.

Zasypianie podczas czytania najczęściej zdarza się osobom starszym, mieszkańcom dużych miast, ludziom z podstawowym wykształceniem, jak również rolnikom i rencistom. Podczas odpoczynku i relaksu najczęściej zasypiają osoby starsze, głównie emeryci.

Poniżej przedstawiamy odsetki osób zasypiających w sytuacjach, w których zdrowemu człowiekowi nie powinno się to zdarzać

Tabela 8

Czy zdarza się Panu(i) zasypiać w następujących sytuacjach?	Odsetki odpowiedzi twierdzących
W kinie, w teatrze, na meczu itp.	5
<b>Jako kierowca w trakcie prowadzenia samochodu</b>	<b>5</b>
W trakcie rozmowy z innymi osobami	4
W trakcie codziennych rutynowych czynności domowych lub zawodowych	4
W trakcie posiłku, np. obiadu	2



Warto zwrócić uwagę przede wszystkim na to, że 5% kierowców przyznaje się do zasypiania podczas prowadzenia samochodu. Zjawisko to jest bardzo niebezpieczne. Na fakt ten powinny szczególną uwagę zwrócić osoby odpowiedzialne za organizację pracy kierowców, np. w firmach spedycyjnych, aby dawać im wystarczającą ilość czasu na sen i regenerację.

#### Problemy występujące w czasie snu

Przeżycia i stresy nagromadzone w ciągu dnia mogą powodować różnego rodzaju zaburzenia snu. W poniższej tabeli przedstawiamy problemy, które mogą się pojawić w czasie snu, uszeregowane według częstości wskazań.

Tabela 9

Czy Pan(i) podczas snu:	Odsetki osób, które wybrały odpowiedź: <b>często i bardzo często</b>
- budzi się z uczuciem suchości w ustach	29
- chrapie	23
- rzuca się, kręci, jest niespokojny(a)	21
- budzi się z bólem głowy	18
- ma bóle serca lub klatki piersiowej	16
- ma koszmary senne	9
- ma nieskoordynowane, szarpiące ruchy rąk lub nóg	9
- nagle budzi się kaszląc lub chwytając oddech	8
- wstrzymuje oddech	5
- mówi na głos	5
- zgrzyta zębami	4

Prawie co trzeci ankietowany często budzi się z uczuciem suchości w ustach, co jest spowodowane przez wysuszenie podczas snu śluzówki jamy ustnej, a to z kolei świadczy o małej drożności kanałów oddechowych. Przejawem słabej drożności kanałów oddechowych jest również chrapanie, do którego przyznają się głównie ludzie starsi, w większości emeryci i renciści. Świadoma swego częstego chrapania jest prawie jedna trzecia mężczyzn (30%) i tylko 17% kobiet. Koszmary nocne nawiedzają 11% kobiet i 6% mężczyzn. Ogólnie, częściej lub rzadziej, koszmary senne miewa prawie połowa z nas (48%).

## PRZYCZYNY ZABURZEŃ SNU

Osoby, które wskazały na częste lub bardzo częste problemy ze snem, zapytaliśmy, co - według nich - może powodować te kłopoty. Do głównych przyczyn zaburzeń snu połowa tej grupy respondentów zaliczyła zły stan swojego zdrowia, a prawie połowa - zły stan psychiczny (stresy, lęki itp.).

Tabela 10

w procentach

Przyczyny zaburzeń snu	N	Wskazania respondentów mających zaburzenia snu
Zły stan zdrowia	890	50
Zły stan psychiczny	891	46
Trudna sytuacja materialna	887	35
Problemy rodzinne, małżeńskie	875	20
Praca zmianowa	548	17
Inne	825	16

Zważywszy na dość wysoki odsetek osób mających rozmaite problemy ze snem, dochodzący w niektórych przypadkach do 63%, i na to, że prawie połowa z tych osób identyfikuje je ze złym stanem zdrowia i stresem, należy stwierdzić, że są to alarmujące wyniki. Na zły stan zdrowia jako przyczynę kłopotów związanych ze snem wskazują głównie ludzie starsi, renciści i emeryci, mieszkańcy wsi i badani z wykształceniem podstawowym, żyjący w złych warunkach materialnych. Ci ostatni także najczęściej wskazują na kłopoty rodzinne jako źródło zaburzeń snu. Z kolei stres jest przyczyną problemów ze spaniem głównie dla ludzi młodych, uczniów i studentów, a także dla osób z wyższym wykształceniem.

### Zażywanie leków nasennych

Środki nasenne dużo częściej zażywają osoby w podeszłym wieku, mające najwięcej problemów z bezsennością, niż ludzie młodzi. Częściej też tego rodzaju środki przyjmują kobiety niż mężczyźni. Należy przy tym zaznaczyć, że zażywanie leków nasennych nie jest równoznaczne z leczeniem bezsenności.

Tabela 11

	Odsetki respondentów często zażywających środki nasenne
Ogółem	4
Mężczyźni	2
Kobiety	6
Młodzież	2
Osoby starsze	15



W dni robocze Polacy śpią średnio 7 godzin 15 minut, a w weekendy średnio o 30 minut dłużej. Prawie co dziesiąty Polak stale nie dosypia, tzn. śpi poniżej 5 godzin. Osoby, które w porównaniu z innymi śpią dłużej, to głównie młodzież, mieszkańcy wsi, badani z wykształceniem podstawowym, rolnicy, bezrobotni oraz pracownicy sfery budżetowej. Natomiast krócej od pozostałych śpią ludzie w wieku 55-64 lata, mieszkańcy dużych miast, osoby z wyższym wykształceniem, prywatni przedsiębiorcy, kadra kierownicza i inteligencja, a także robotnicy. Jedna trzecia ankietowanych w ciągu dnia „ucina sobie drzemkę” trwającą średnio około godziny. W dzień dłużej niż inni śpią ludzie młodzi (do 24 roku życia) i ludzie najstarsi (powyżej 65 roku życia).

Znaczna część badanych uskarża się na dolegliwości związane z bezsennością. Zjawisko to nasila się wraz z wiekiem oraz pogarszaniem się warunków materialnych, częściej też dotyka kobiety niż mężczyzn.

Jeżeli chodzi o objawy nadmiernej senności, to mają one z jednej strony niegroźny charakter (co trzeci Polak zasypia przed telewizorem), ale z drugiej - mogą nieść ze sobą poważne konsekwencje w pracy czy na drogach (5% badanych kierowców przyznało się, że zdarzyło im się przysypiać za kierownicą).

Problemy pojawiające się w trakcie snu dotyczą najczęściej zaburzeń w oddychaniu. Najczęstsze przyczyny kłopotów związanych ze snem podawane przez respondentów to zły stan zdrowia, zły stan psychiczny oraz trudna sytuacja materialna. Daje to niekorzystny obraz kondycji psychicznej i zdrowotnej naszego społeczeństwa.

Jak wynika z przedstawionych powyżej wyników badań nad zaburzeniami snu, skala tego zjawiska jest niepokojąco duża. Szczególnie niepokoi fakt, że większość osób dotkniętych tymi zaburzeniami lekceważy je nie próbując się leczyć.

## A N E K S

### PODZIAŁ NA REGIONY W BADANIACH CBOS

#### 1. Region północny:

09 woj. elbląskie  
10 woj. gdańskie  
17 woj. koszalińskie  
26 woj. olsztyńskie  
39 woj. słupskie  
41 woj. szczecińskie

#### 2. Region zachodni:

11 woj. gorzowskie  
12 woj. jeleniogórskie  
20 woj. legnickie  
45 woj. wałbrzyskie  
47 woj. wrocławskie  
49 woj. zielonogórskie

#### 3. Region środkowozachodni:

05 woj. bydgoskie  
13 woj. kaliskie  
16 woj. konińskie  
21 woj. leszczyńskie  
29 woj. pilskie  
32 woj. poznańskie  
44 woj. toruńskie  
46 woj. wrocławskie

#### 4. Region środkowy:

01 woj. warszawskie  
07 woj. ciechanowskie  
24 woj. łódzkie  
30 woj. piotrkowskie  
31 woj. płockie  
34 woj. radomskie  
37 woj. sieradzkie  
38 woj. skierniewickie

#### 5. Region wschodni:

02 woj. białkopodlaskie  
03 woj. białostockie  
06 woj. chełmskie  
22 woj. lubelskie  
23 woj. łomżyńskie  
28 woj. ostrołęckie  
36 woj. siedleckie  
40 woj. suwalskie  
48 woj. zamojskie

#### 6. Region południowo-wschodni:

15 woj. kieleckie  
18 woj. krakowskie  
19 woj. krośnieńskie  
25 woj. nowosądeckie  
33 woj. przemyskie  
35 woj. rzeszowskie  
42 woj. tarnobrzeskie  
43 woj. tarnowskie

#### 7. Region południowo-zachodni:

04 woj. bielskie  
08 woj. częstochowskie  
14 woj. katowickie  
27 woj. opolskie

Tabela 1. Ile mniej więcej godzin poświęca Pan(i) na sen w zwykłe dni tygodnia?

(%)

	Mniej niż 5 godzin	5-6 godzin	6-7 godzin	7-8 godzin	8-9 godzin	9-10 godzin	10-11 godzin	11-12 godzin	Liczba osób
Ogółem	9	18	27	33	6	6	1	1	1175
Płeć									
Mężczyźni	7	19	27	35	6	3	1	1	554
Kobiety	11	16	27	32	6	7	1	1	621
Wiek									
do 24 lat	3	11	27	38	9	11	0	1	178
25-34	8	19	26	37	8	2	0	0	216
35-44	7	23	34	30	3	4	0	0	280
45-54	7	22	26	37	4	3	2	0	165
55-64	15	18	30	27	6	3	1	0	152
65 lat i więcej	17	10	15	32	9	11	1	4	183
Miejsce zamieszkania									
Wies	8	11	26	39	7	7	1	1	426
Miasto do 20 tys.	7	20	27	29	10	6	0	1	147
od 21 do 100 tys.	9	23	21	34	5	7	0	0	227
101-500 tys.	10	23	33	27	5	2	0	0	250
501 tys. i więcej mieszk.	15	18	28	30	3	3	2	2	125
Region									
Północny	11	20	26	32	7	4	0	0	138
Zachodni	8	17	33	28	7	5	1	0	112
Środkowozachodni	8	16	25	36	9	4	1	1	166
Środkowy	10	16	28	34	4	5	2	1	205
Wschodni	13	13	27	31	5	10	0	0	163
Południowo-wschodni	6	16	27	36	8	5	0	1	183
Południowo-zachodni	7	24	25	32	5	5	0	1	207
Wykształcenie									
Podstawowe	12	16	23	33	7	6	1	2	422
Zasadnicze zawodowe	7	16	27	34	6	8	0	0	301
Średnie	7	20	32	30	7	3	0	0	373
Wyższe	9	21	26	42	1	2	0	0	78
Grupa społ.-zaw. pracujący									
Kadra kier., inteligencja	10	18	31	36	3	1	0	0	67
Prac. umysł. niż. szczebla	6	30	29	28	3	5	0	0	94
Pracownicy fiz. - umysł.	15	19	27	32	8	0	0	0	60
Robotnicy wykwalifikowani	5	25	40	28	2	0	0	0	131
Robotnicy niewykwalifik.	4	32	25	32	4	2	0	0	58
Rolnicy	6	9	30	43	7	4	0	0	88
Prywatni przedsiębiorcy	10	28	32	21	4	4	0	0	48
Bierni zawodowo									
Renciści	18	15	19	26	7	10	3	3	139
Emeryci	12	16	20	33	9	7	1	2	206
Uczniowie i studenci	0	11	46	29	11	3	0	0	70
Bezrobotni	2	10	20	48	4	14	1	1	110
Gospodynie domowe i inni	12	9	24	37	10	8	0	0	98
Pracujący poza rolnictwem									
Sfera budżetowa	8	18	27	38	4	4	0	0	101
Sektor państwowy	9	26	35	27	3	1	0	0	129
Sektor prywatny	9	26	32	28	4	2	0	0	227
Spółdzielczość	4	32	32	26	3	3	0	0	37
Dochody na jedną osobę									
Poniżej 150 zł	6	14	23	42	8	5	1	0	270
151 - 225	9	17	28	35	5	6	0	0	201
226 - 325	10	19	29	29	6	5	0	1	275
326 - 425	13	20	29	28	6	4	1	0	183
Powyżej 426 zł	8	21	21	31	7	8	1	2	185
Ocena własnych war. mater.									
Złe	8	18	27	32	7	7	1	0	451
Średnie	11	18	24	35	5	5	1	1	502
Dobre	7	15	33	32	8	3	0	0	219
Udział w prakt. religijnych									
Kilka razy w tygodniu	13	19	30	19	6	13	0	1	72
Raz w tygodniu	8	16	28	36	6	5	1	1	672
Kilka razy w roku	8	21	25	33	5	6	1	1	304
W ogóle nie uczestniczy	16	17	26	28	8	3	0	1	127
Poglądy polityczne									
Lewica	8	18	27	36	4	6	0	1	236
Centrum	7	18	28	33	8	4	0	0	310
Prawica	10	19	30	30	5	6	1	0	290
Trudno powiedzieć	11	15	23	34	7	6	1	2	337

Tabela 2. Ile mniej więcej godzin poświęca Pan(i) na sen w dni wolne od pracy?

(%)

	Mniej niż 5 godzin	5-6 godzin	6-7 godzin	7-8 godzin	8-9 godzin	9-10 godzin	10-11 godzin	11-12 godzin	Liczba osób
Ogółem	8	12	20	33	13	12	1	2	1180
Płeć									
Mężczyźni	6	10	19	36	15	10	1	2	557
Kobiety	10	13	21	30	11	13	1	1	623
Wiek									
do 24 lat	6	9	11	32	15	23	1	4	176
25-34	7	10	17	32	20	13	1	0	216
35-44	4	12	27	32	13	11	1	0	282
45-54	5	14	21	39	12	6	3	1	167
55-64	14	15	27	30	7	4	1	2	155
65 lat i więcej	16	12	12	32	11	12	1	4	183
Miejsce zamieszkania									
Wieś	8	9	20	33	15	13	2	1	429
Miasto do 20 tys.	6	15	20	31	16	9	1	3	147
od 21 do 100 tys.	9	15	16	33	11	15	2	1	229
101-500 tys.	8	11	21	34	14	11	0	2	250
501 tys.i więcej mieszk.	10	15	25	33	9	5	2	2	125
Region									
Północny	9	13	15	36	15	9	0	1	138
Zachodni	7	14	20	31	17	9	2	0	112
Środkowozachodni	8	11	23	29	18	8	2	1	166
Środkowy	8	9	23	31	8	16	2	3	207
Wschodni	10	15	24	26	8	15	1	1	163
Południowo-wschodni	8	10	18	35	17	10	1	1	183
Południowo-zachodni	6	12	15	40	13	12	1	2	210
Wykształcenie									
Podstawowe	11	13	16	34	10	12	2	2	425
Zasadnicze zawodowe	6	11	20	30	14	14	2	2	304
Średnie	6	10	23	31	17	10	0	1	372
Wyższe	7	10	20	43	10	11	0	0	78
Grupa społ.-zaw. pracujący									
Kadra kier., inteligencja	7	10	26	31	18	8	0	0	67
Prac.umysł.niż.szczebła	4	11	21	32	12	17	1	2	94
Pracownicy fiz.- umysł.	8	13	20	33	21	6	0	0	61
Robotnicy wykwalifikowani	7	16	23	26	14	12	1	1	133
Robotnicy niewykwalifik.	2	23	20	30	17	9	0	0	58
Rolnicy	6	3	27	40	14	9	1	0	88
Prywatni przedsiębiorcy	1	14	20	35	16	12	2	0	48
Bierni zawodowo									
Renciści	17	13	18	30	7	10	3	3	140
Emeryci	11	14	17	35	11	7	1	3	208
Uczniowie i studenci	2	11	16	36	14	19	2	0	68
Bezrobotni	6	3	14	37	14	22	1	4	110
Gospodynie domowe i inni	10	11	19	30	14	13	1	1	99
Pracujący poza rolnictwem									
Sfera budżetowa	7	9	22	30	16	15	1	0	101
Sektor państwowy	7	14	20	34	13	11	0	1	133
Sektor prywatny	5	14	24	29	16	9	1	2	227
Spółdzielczość	4	20	18	26	15	13	3	0	37
Dochody na jedną osobę									
Poniżej 150 zł	7	11	15	37	15	13	1	0	270
151 - 225	8	13	21	33	12	12	1	0	201
226 - 325	10	10	22	29	12	14	1	2	277
326 - 425	11	14	22	27	15	8	1	2	184
Powyżej 426 zł	6	11	17	36	13	11	2	3	187
Ocena własnych war. mater.									
Złe	7	13	22	33	11	13	1	0	452
Średnie	10	11	16	34	11	13	2	3	506
Dobre	6	11	22	31	23	7	0	0	219
Udział w prakt. religijnych									
Kilka razy w tygodniu	15	7	25	24	12	16	0	1	72
Raz w tygodniu	7	12	20	34	14	10	1	2	676
Kilka razy w roku	6	12	18	33	13	16	2	2	306
W ogóle nie uczestniczy	13	14	20	34	9	8	0	2	127
Poglądy polityczne									
Lewica	6	11	18	33	13	17	1	1	238
Centrum	7	12	18	39	11	11	0	1	308
Prawica	8	10	24	28	17	9	2	1	294
Trudno powiedzieć	10	13	19	31	11	11	2	3	338

Tabela 3. Czy ma Pan(i) trudności z zaśnieciem?

(%)

	Nigdy	Rzadko	Często	Liczba osób
Ogółem	43	33	24	1188
Płeć				
Mężczyźni	49	32	19	562
Kobiety	39	34	28	626
Wiek				
do 24 lat	58	37	5	178
25-34	59	33	14	218
35-44	49	32	19	283
45-54	42	31	27	169
55-64	27	32	41	155
65 lat i więcej	25	33	42	184
Miejsce zamieszkania				
Wieś	49	28	22	430
Miasto do 20 tys.	41	40	19	148
od 21 do 100 tys.	42	31	27	235
101-500 tys.	38	35	27	250
501 tys.i więcej mieszk.	40	41	20	125
Region				
Północny	39	31	30	139
Zachodni	34	35	31	112
Środkowozachodni	45	27	28	166
Środkowy	41	38	21	213
Wschodni	42	34	24	163
Południowo-wschodni	51	32	17	183
Południowo-zachodni	47	32	21	211
Wykształcenie				
Podstawowe	35	32	33	428
Zasadnicze zawodowe	53	26	21	305
Średnie	46	38	16	377
Wyższe	40	42	17	78
Grupa społ.-zaw. pracujący				
Kadra kier., inteligencja	49	37	14	67
Prac.umysł.niż.szczębla	43	50	7	97
Pracownicy fiz.- umysł.	60	31	9	61
Robotnicy wykwalifikowani	54	30	16	133
Robotnicy niewykwalifik.	46	22	32	58
Rolnicy	54	25	22	88
Prywatni przedsiębiorcy	56	34	10	48
Bierni zawodowo				
Renciści	24	27	49	142
Emeryci	29	34	36	208
Uczniowie i studenci	43	46	11	70
Bezrobotni	47	35	19	110
Gospodynie domowe i inni	55	28	17	100
Pracujący poza rolnictwem				
Sfera budżetowa	44	37	19	101
Sektor państwowy	51	35	14	136
Sektor prywatny	54	31	15	227
Spółdzielczość	38	38	24	37
Dochody na jedną osobę				
Poniżej 150 zł	50	31	20	271
151 - 225	48	32	20	204
226 - 325	39	35	27	277
326 - 425	38	32	29	186
Powyżej 426 zł	46	32	22	187
Ocena własnych war. mater.				
Złe	41	33	26	456
Średnie	45	30	24	511
Dobre	45	40	15	219
Udział w prakt. religijnych				
Kilka razy w tygodniu	37	25	38	72
Raz w tygodniu	44	33	23	683
Kilka razy w roku	45	37	18	306
W ogóle nie uczestniczy	40	26	34	127
Poglądy polityczne				
Lewica	42	33	25	240
Centrum	47	34	19	311
Prawica	41	37	22	297
Trudno powiedzieć	44	29	27	339

Tabela 4. Czy budzi się Pan(i) w środku nocy?

(%)

	Nigdy	Rzadko	Często	Liczba osób
Ogółem	37	34	29	1188
Płeć				
Mężczyźni	40	36	24	562
Kobiety	33	33	34	626
Wiek				
do 24 lat	59	35	7	178
25-34	44	36	20	218
35-44	42	35	24	283
45-54	32	32	36	169
55-64	24	30	46	155
65 lat i więcej	14	37	49	184
Miejsce zamieszkania				
Wieś	41	31	28	430
Miasto do 20 tys.	34	42	24	148
od 21 do 100 tys.	33	34	33	235
101-500 tys.	37	30	33	250
501 tys.i więcej mieszk.	30	44	26	125
Region				
Północny	28	37	35	139
Zachodni	31	28	41	112
Środkowozachodni	37	34	30	166
Środkowy	35	33	32	213
Wschodni	38	33	29	163
Południowo-wschodni	45	35	20	183
Południowo-zachodni	39	38	24	211
Wykształcenie				
Podstawowe	23	37	39	428
Zasadnicze zawodowe	45	32	23	305
Średnie	45	34	21	377
Wyższe	37	28	35	78
Grupa społ.-zaw. pracujący				
Kadra kier., inteligencja	40	32	28	67
Prac.umysł.niż.szczębla	43	36	21	97
Pracownicy fiz.- umysł.	40	45	15	61
Robotnicy wykwalifikowani	40	33	27	133
Robotnicy niewykwalifik.	41	22	37	58
Rolnicy	43	30	26	88
Prywatni przedsiębiorcy	59	26	15	48
Bierni zawodowo				
Renciści	15	30	55	142
Emeryci	21	38	41	208
Uczniowie i studenci	54	41	5	70
Bezrobotni	43	35	22	110
Gospodynie domowe i inni	48	35	17	100
Pracujący poza rolnictwem				
Sfera budżetowa	30	37	33	101
Sektor państwowy	42	38	20	136
Sektor prywatny	47	30	23	227
Spółdzielczość	32	27	41	37
Dochody na jedną osobę				
Poniżej 150 zł	39	38	24	271
151 - 225	35	36	29	204
226 - 325	36	34	30	277
326 - 425	29	34	37	186
Powyżej 426 zł	42	31	27	187
Ocena własnych war. mater.				
Złe	34	35	31	456
Średnie	37	35	29	511
Dobre	43	30	27	219
Udział w prakt. religijnych				
Kilka razy w tygodniu	30	33	37	72
Raz w tygodniu	38	35	28	683
Kilka razy w roku	36	36	28	306
W ogóle nie uczestniczy	36	28	37	127
Poglądy polityczne				
Lewica	39	28	32	240
Centrum	38	40	22	311
Prawica	36	36	28	297
Trudno powiedzieć	34	32	34	339



Tabela 5. Czy podczas snu chrapie Pan(i)?

(%)

	Nigdy	Rzadko	Często	Nie wiem	Liczba osób
Ogółem	38	29	23	10	1188
Płeć					
Mężczyźni	29	33	30	8	562
Kobiety	46	25	17	12	626
Wiek					
do 24 lat	63	22	8	7	178
25-34	46	30	14	10	218
35-44	34	33	26	7	283
45-54	27	33	32	8	169
55-64	26	31	28	15	155
65 lat i więcej	29	24	31	16	184
Miejsce zamieszkania					
Wieś	41	28	21	10	430
Miasto do 20 tys.	34	27	29	10	148
od 21 do 100 tys.	37	27	25	11	235
101-500 tys.	39	32	21	8	250
501 tys. i więcej mieszk.	28	34	24	14	125
Region					
Północny	32	34	19	14	139
Zachodni	47	23	23	7	112
Środkowozachodni	37	32	27	4	166
Środkowy	37	29	24	11	213
Wschodni	34	28	25	13	163
Południowo-wschodni	44	30	17	10	183
Południowo-zachodni	36	27	26	11	211
Wykształcenie					
Podstawowe	33	26	27	14	428
zasadnicze zawodowe	39	30	26	5	305
Średnie	41	31	17	10	377
Wyższe	46	30	20	4	78
Grupa społ.-zaw. pracujący					
Kadra kier., inteligencja	53	29	13	5	67
Prac. umysł. niż. szczebla	35	38	14	13	97
Pracownicy fiz.- umysł.	37	28	27	8	61
Robotnicy wykwalifikowani	37	33	25	4	133
Robotnicy niewykwalifik.	32	29	28	10	58
Rolnicy	40	35	22	3	88
Prywatni przedsiębiorcy	36	36	25	3	48
Bierni zawodowo					
Renciści	24	21	32	23	142
Emeryci	29	27	32	12	208
Uczniowie i studenci	73	10	6	10	70
Bezrobotni	33	39	21	6	110
Gospodynie domowe i inni	54	22	15	10	100
Pracujący poza rolnictwem					
Sfera budżetowa	42	32	18	8	101
Sektor państwowy	34	35	23	8	136
Sektor prywatny	36	32	26	7	227
Spółdzielczość	36	34	21	9	37
Dochody na jedną osobę					
Poniżej 150 zł	42	27	22	9	271
151 - 225	39	31	20	10	204
226 - 325	38	28	23	10	277
326 - 425	30	29	29	13	186
Powyżej 426 zł	35	34	24	7	187
Ocena własnych war. mater.					
Złe	36	29	23	11	456
Średnie	38	27	25	10	511
Dobre	40	33	19	7	219
Udział w prakt. religijnych					
Kilka razy w tygodniu	45	28	14	13	72
Raz w tygodniu	40	29	23	8	683
Kilka razy w roku	33	29	27	11	306
W ogóle nie uczestniczy	35	31	19	15	127
Poglądy polityczne					
Lewica	39	27	27	6	240
Centrum	37	30	25	9	311
Prawica	30	35	26	10	297
Trudno powiedzieć	45	24	17	14	339

Tabela 6. Czy podczas snu ma Pan(i) koszmary senne?

(%)

	Nigdy	Rzadko	Często	Nie wiem	Liczba osób
Ogółem	52	38	9	1	1187
Płeć					
Mężczyźni	58	35	6	1	562
Kobiety	47	41	11	1	625
Wiek					
do 24 lat	57	38	5	0	178
25-34	56	35	7	2	218
35-44	56	38	4	1	283
45-54	54	33	11	2	168
55-64	47	43	9	1	155
65 lat i więcej	40	42	17	0	184
Miejsce zamieszkania					
Wieś	56	33	10	1	429
Miasto do 20 tys.	47	45	6	2	148
od 21 do 100 tys.	48	42	9	1	235
101-500 tys.	53	39	7	1	250
501 tys. i więcej mieszk.	52	38	10	0	125
Region					
Północny	53	37	10	0	139
Zachodni	48	41	11	0	112
Środkowo-zachodni	54	34	12	1	166
Środkowy	49	41	8	2	213
Wschodni	60	29	8	3	163
Południowo-wschodni	52	41	6	1	182
Południowo-zachodni	50	42	7	1	211
Wykształcenie					
Podstawowe	47	38	14	1	427
Zasadnicze zawodowe	62	31	6	1	305
Średnie	52	42	6	1	377
Wyższe	45	45	5	5	78
Grupa społ.-zaw. pracujący					
Kadra kier., inteligencja	49	40	5	6	67
Prac. umysł. niż. szczebla	50	45	3	1	97
Pracownicy fiz.- umysł.	61	34	2	3	61
Robotnicy wykwalifikowani	64	25	9	2	133
Robotnicy niewykwalifik.	60	31	9	0	58
Rolnicy	63	23	13	2	88
Prywatni przedsiębiorcy	80	17	3	0	48
Bierni zawodowo					
Renciści	44	43	12	1	141
Emeryci	38	49	13	0	208
Uczniowie i studenci	47	46	8	0	70
Bezrobotni	46	43	11	0	110
Gospodynie domowe i inni	58	37	3	1	100
Pracujący poza rolnictwem					
Sfera budżetowa	50	45	2	3	101
Sektor państwowy	63	31	3	3	136
Sektor prywatny	61	30	7	2	227
Spółdzielczość	51	26	23	0	37
Dochody na jedną osobę					
Poniżej 150 zł	54	37	8	1	271
151 - 225	51	39	9	1	204
226 - 325	54	37	7	1	277
326 - 425	49	41	9	1	186
Powyżej 426 zł	47	43	7	2	187
Ocena własnych war. mater.					
Złe	52	36	10	2	456
Średnie	51	41	7	1	510
Dobre	56	35	9	0	219
Udział w prakt. religijnych					
Kilka razy w tygodniu	52	35	13	0	72
Raz w tygodniu	50	41	8	1	682
Kilka razy w roku	59	34	7	1	306
W ogóle nie uczestniczy	48	36	13	3	127
Poglądy polityczne					
Lewica	51	36	10	3	240
Centrum	48	42	9	1	311
Prawica	51	43	6	0	297
Trudno powiedzieć	58	32	10	1	338

Tabela 7. Co jest przyczyną Pana(i) kłopotów związanych ze snem?

Zły stan zdrowia		(%)	
	Tak	Nie	Liczba osób
Ogółem	50	50	890
Płeć			
Mężczyźni	42	58	411
Kobiety	56	44	479
Wiek			
do 24 lat	20	80	106
25-34	25	75	143
35-44	39	61	210
45-54	62	38	136
55-64	70	30	131
65 lat i więcej	79	21	164
Miejsce zamieszkania			
Wieś	56	44	305
Miasto do 20 tys.	45	55	111
od 21 do 100 tys.	48	52	180
101-500 tys.	48	52	189
501 tys.i więcej mieszk.	45	55	106
Region			
Północny	46	54	103
Zachodni	58	42	91
Środkowozachodni	55	45	134
Środkowy	45	55	169
Wschodni	48	52	129
Południowo-wschodni	61	39	96
Południowo-zachodni	43	57	168
Wykształcenie			
Podstawowe	68	32	350
Zasadnicze zawodowe	39	61	211
Średnie	36	64	276
Wyższe	41	59	54
Grupa społ.-zaw. pracujący			
Kadra kier., inteligencja	39	61	43
Prac.umysł.niż.szczebla	38	62	65
Pracownicy fiz.- umysł.	24	76	44
Robotnicy wykwalifikowani	29	71	101
Robotnicy niewykwalifik.	56	44	46
Rolnicy	45	55	67
Prywatni przedsiębiorcy	41	59	35
Bierni zawodowo			
Renciści	90	10	126
Emeryci	70	30	175
Uczniowie i studenci	16	84	44
Bezrobotni	29	71	77
Gospodynie domowe i inni	36	64	64
Pracujący poza rolnictwem			
Sfera budżetowa	43	57	66
Sektor państwowy	33	67	100
Sektor prywatny	39	61	168
Spółdzielczość	39	61	30
Dochody na jedną osobę			
Poniżej 150 zł	46	54	186
151 - 225	43	57	160
226 - 325	50	50	212
326 - 425	63	37	143
Powyżej 426 zł	46	54	137
Ocena własnych war. mater.			
Złe	51	49	354
Średnie	50	50	392
Dobre	45	55	143
Udział w prakt. religijnych			
Kilka razy w tygodniu	55	45	60
Raz w tygodniu	50	50	492
Kilka razy w roku	48	52	241
W ogóle nie uczestniczy	50	50	98
Poglądy polityczne			
Lewica	48	52	192
Centrum	43	57	215
Prawica	48	52	226
Trudno powiedzieć	58	42	256

Tabela 8. Co jest przyczyną Pana(i) kłopotów związanych ze snem?

Zły stan psychiczny (stresy, lęki itp.)  
(%)

	Tak	Nie	Liczba osób
Ogółem	46	54	891
Płeć			
Mężczyźni	43	57	411
Kobiety	48	52	480
Wiek			
do 24 lat	50	50	106
25-34	46	54	143
35-44	42	58	211
45-54	49	51	137
55-64	46	54	130
65 lat i więcej	44	56	164
Miejsce zamieszkania			
Wieś	46	54	306
Miasto do 20 tys.	40	60	109
od 21 do 100 tys.	44	56	181
101-500 tys.	49	51	189
501 tys.i więcej mieszk.	46	54	105
Region			
Północny	48	52	104
Zachodni	45	55	91
Środkowozachodni	49	51	133
Środkowy	41	59	170
Wschodni	43	57	130
Południowo-wschodni	53	47	95
Południowo-zachodni	44	56	168
Wykształcenie			
Podstawowe	49	51	351
Zasadnicze zawodowe	43	57	210
Średnie	41	59	277
Wyższe	55	45	54
Grupa społ.-zaw. pracujący			
Kadra kier., inteligencja	47	53	42
Prac.umysł.niż.szczebla	49	51	65
Pracownicy fiz.- umysł.	45	55	44
Robotnicy wykwalifikowani	44	56	101
Robotnicy niewykwalifik.	52	48	46
Rolnicy	52	48	66
Prywatni przedsiębiorcy	30	70	35
Bierni zawodowo			
Renciści	56	44	127
Emeryci	43	57	174
Uczniowie i studenci	61	39	44
Bezrobotni	38	62	79
Gospodynie domowe i inni	31	69	64
Pracujący poza rolnictwem			
Sfera budżetowa	48	52	66
Sektor państwowy	37	63	100
Sektor prywatny	47	53	168
Spółdzielczość	47	53	30
Dochody na jedną osobę			
Poniżej 150 zł	46	54	185
151 - 225	48	52	161
226 - 325	44	56	212
326 - 425	46	54	144
Powyżej 426 zł	47	53	137
Ocena własnych war. mater.			
Złe	47	53	354
Średnie	47	53	392
Dobre	40	60	144
Udział w prakt. religijnych			
Kilka razy w tygodniu	48	52	59
Raz w tygodniu	43	57	492
Kilka razy w roku	47	53	243
W ogóle nie uczestniczy	58	42	97
Poglądy polityczne			
Lewica	50	50	193
Centrum	45	55	215
Prawica	41	59	225
Trudno powiedzieć	47	53	257