

# 44% Pakistanis say that they wake up by themselves in the morning.

Do you wake up in the morning using an alarm, or does a member of your household wake you up or do you wake up by yourself in the morning?





Opinion Poll  
**SOCIAL BEHAVIOUR**  
**Sleeping Habits**

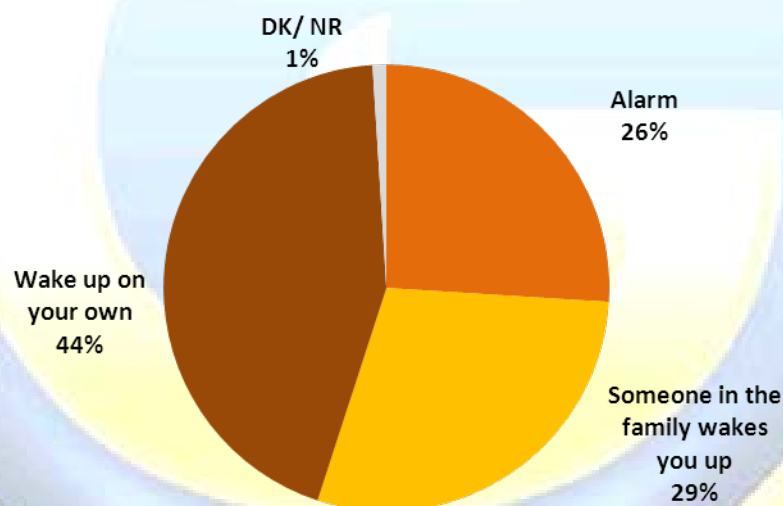
**44 % Pakistanis say that they wake up by themselves in the morning. (GRF POLL)**

Islamabad, September 17, 2015

According to a Gilani Research Foundation Survey carried out by Gallup Pakistan, 44% Pakistanis claim to wake up by themselves in the morning; 29% said that a family member wakes them up; and 26% said that they wake up with the help of an alarm in the morning.

A nationally representative sample of adult men and women from across the four provinces was asked, “Do you wake up in the morning using an alarm, or does a member of your household wake you up or do you wake up by yourself in the morning?” In response to this question, 44% said that they wake up in the morning on their own, 29% said that somebody in their family wakes them up and only 26% said that they wake up at the sound of the alarm, 1% didn’t respond.

**Question: “Do you wake up in the morning using an alarm, or does a member of your household wake you up or do you wake up by yourself in the morning?”**



Source: Gilani Research Foundation Poll (GRF Poll)  
Field work conducted by Gallup Pakistan, the Pakistani affiliate of Gallup International Association  
([www.gallup-international.com](http://www.gallup-international.com); [www.gallup.com.pk](http://www.gallup.com.pk); [www.gilanifoundation.com](http://www.gilanifoundation.com))

The study was released by Gilani Research Foundation and carried out by Gallup Pakistan, the Pakistani affiliate of Gallup International. The recent survey was carried out among a sample of 1910 men and women in rural and urban areas of all four provinces of the country, during August 24 – August 31, 2015. Error margin is estimated to be approximately  $\pm 2-3$  per cent at 95% confidence level.



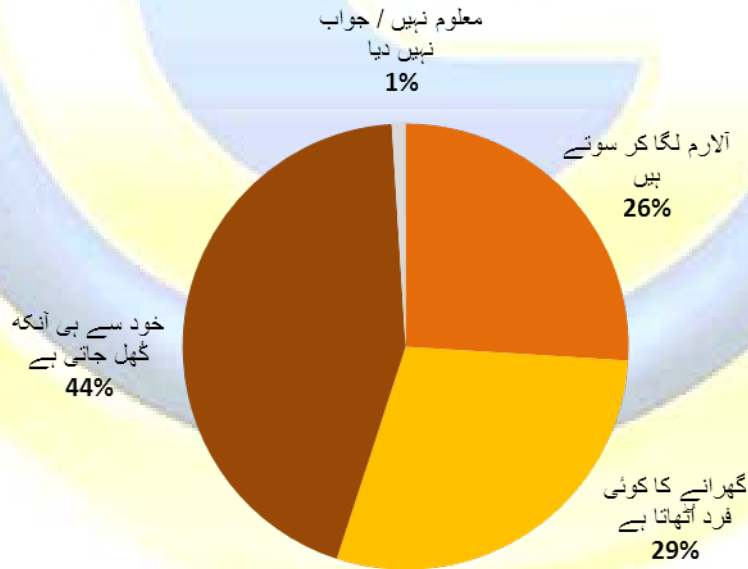
## گیلانی ریسرچ فاؤنڈیشن کا رائے عامہ سروے موضوع: "معاشرتی رویے" "نیند کی عادات"

**44% پاکستانیوں کا کہنا ہے کہ اُن کی صبح خود سے ہی اُٹھ کھل جاتی ہے:**  
گیلانی ریسرچ فاؤنڈیشن، گیلپ پاکستان  
اسلام آباد، 17 ستمبر، 2015

گیلانی ریسرچ فاؤنڈیشن کے ایک حالیہ سروے کے مطابق، 44% پاکستانیوں کا دعویٰ ہے کہ وہ صبح خود ہی اُٹھتے ہیں، 29% پاکستانیوں کے مطابق انہیں صبح گھرانے کا کوئی فرد اُٹھاتا ہے، جبکہ 26% پاکستانیوں کا کہنا ہے کہ وہ صبح آلازم کی مدد سے اُٹھتے ہیں۔

سروے میں ملک بھر سے شماریاتی طور پر منتخب خواتین و حضرات سے یہ سوال پوچھا گیا کہ، "برائے مہربانی بتائیں کہ صبح اُٹھنے کے لیے آپ آلازم لگا کر سوتے ہیں یا گھرانے کا کوئی فرد اُٹھاتا ہے یا خود سے ہی اُٹھ کھل جاتی ہے؟"، اس سوال کے جواب میں 44% جوابدہندگان کا کہنا ہے کہ صبح اُن کی خود سے ہی اُٹھ کھل جاتی ہے، 29% افراد کے مطابق انہیں صبح گھرانے کا کوئی فرد اُٹھاتا ہے، اور صرف 26% افراد کا کہنا ہے کہ وہ صبح آلازم کی مدد سے اُٹھتے ہیں، تاہم 1% نے کسی رائے کا اظہار نہیں کیا۔

'برائے مہربانی بتائیں کہ صبح اُٹھنے کے لیے آپ آلازم لگا کر سوتے ہیں یا گھرانے کا کوئی فرد اُٹھاتا ہے یا خود سے ہی اُٹھ کھل جاتی ہے؟'



Source: GRF Poll

Field work conducted by Gallup Pakistan, the Pakistani affiliate of Gallup International Association

([www.gallup-international.com](http://www.gallup-international.com); [www.gallup.com.pk](http://www.gallup.com.pk); [www.gilanifoundation.com](http://www.gilanifoundation.com))

گیلانی ریسرچ فاؤنڈیشن کا حالیہ سروے گیلپ انٹرنیشنل سے منسلک گیلپ پاکستان کی مدد سے کیا گیا۔ یہ سروے پاکستان کے چاروں صوبوں کی دیہی اور شہری آبادی کے 1910 مرد و خواتین سے 24 اگست 2015 تا 31 اگست 2015 میں منعقد ہوا۔ غلطی کے امکان کا تخمینہ شماریاتی طور پر تقریباً  $\pm 2-3\%$  لگایا گیا ہے۔



**Opinion Poll from Gallup Pakistan**  
*The Pakistani Affiliate of Gallup International*



**Thursday, September 17, 2015**

*(3 Pages including this and Urdu version)*

***Gilani Research Foundation is a not for profit public service project to provide social science research to students, academia, policy makers and concerned citizens in Pakistan and across the globe.***

*Gilani Research Foundation is headed by Dr. Ijaz Shafi Gilani who pioneered the field of opinion polling in Pakistan and established Gallup Pakistan in 1980. Currently Dr. Gilani, who holds a PhD from the Massachusetts Institute of Technology (MIT) and has taught at leading universities in Pakistan and abroad, is Chairman of Gallup Pakistan.*

*If you have any further questions regarding this poll, please feel free to contact us.*

*Best Regards,*

*Ms. Fatima Idrees*  
*Phone: +92-51-2655630*  
*E-mail: [fatima.idrees@gilanifoundation.com](mailto:fatima.idrees@gilanifoundation.com)*

***Disclaimer:*** *Gallup Pakistan is not related to Gallup Inc. headquartered in Washington D.C. USA. We require that our surveys be credited fully as Gallup Pakistan (not Gallup or Gallup Poll). We disclaim any responsibility for surveys pertaining to Pakistani public opinion except those carried out by Gallup Pakistan, the Pakistani affiliate of Gallup International Association. For details on Gallup International Association see website: [www.gallup-international.com](http://www.gallup-international.com)*



Daily Gilani Poll  
2015



of Gallup Pakistan  
(1980-2015)