

中国互联网企业员工睡眠报告

2016年

www.iresearch.com.cn



海量行研报告免费读

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

Sleepace 享睡

iResearch
艾 瑞 咨 询

1

项目概述

2

关键发现

3

睡眠相关行为

4

附录

项目背景

Sleepace 享睡

iResearch
艾 瑞 咨 询

Sleepace享睡是全球顶尖睡眠健康设备和服务提供商，睡眠科技领域全球知名品牌。全球睡眠问题愈发严峻，为引起中国互联网企业管理层、行政部门和企业员工对睡眠健康和睡眠安全的重视，Sleepace享睡联合艾瑞、罗莱家纺、喜马拉雅FM、SINOMAX赛诺联合发起一次对互联网企业员工睡眠质量的调查，也是中国首份对互联网企业从业人员的睡眠健康调研报告，对互联网企业员工关怀起重要指导作用。

调查目的



1、互联网企业员工
睡眠质量调查

2、互联网企业员工
睡眠行为调查

3、员工睡眠质量影响因素调查

4、员工改善睡眠意愿调查



第一次全面了解
互联网企业人员睡眠
特征及行为**习惯**
了解影响他们睡眠质量
的**因素**以及改善睡眠
的**意愿**

感谢 UOIAI
罗 莱 家 纺

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

- **研究方法**：iClick 网络调研
- **研究对象**：互联网员工
- **样本来源**：艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放
- **样本量回收情况**：计划回收2100个样本，实际回收了2113个

样本分布情况

样本所处行业	样本量
搜索服务（如：搜狗搜索、360搜索）	150
在线视频（如：优酷、爱奇艺）	200
社区交友（如：腾讯微博、豆瓣）	150
电子商务（如：京东、天猫）	200
新闻资讯（如：网易新闻、凤凰新闻）	150
金融服务（如：东方财富网、借贷宝）	150
游戏服务（如：腾讯游戏、盛大游戏）	200
汽车服务（如：汽车之家、神州租车）	150
旅行服务（如：途牛网、携程）	150
人才服务（如：51job，智联）	150
音乐服务（如：QQ音乐、酷我音乐）	150
下载服务（如：迅雷、QQ旋风）	150
BAT（百度、阿里，腾讯）	163

1

项目概述

2

关键发现

3

睡眠相关行为

4

附录

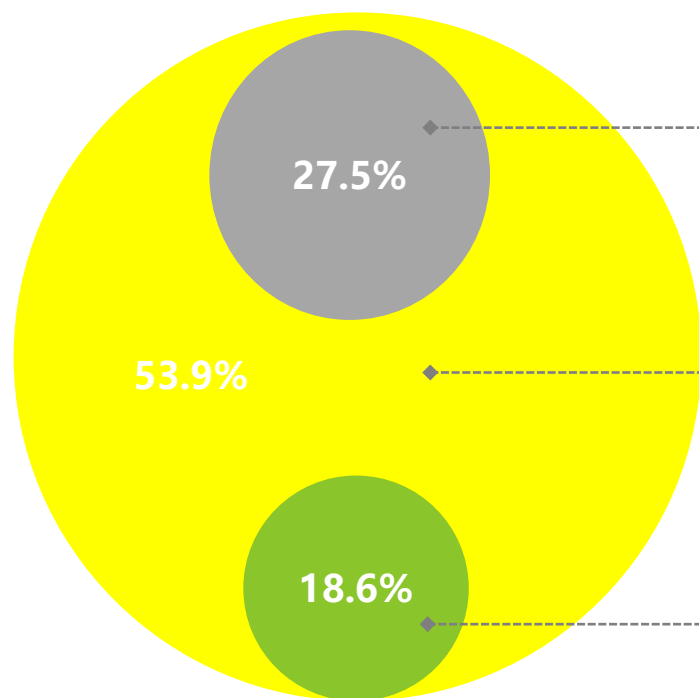
互联网员工整体睡眠状况

整体互联网员工睡眠欠佳

Sleepace 享睡

iResearch
艾瑞咨询

超八成互联网员工睡眠质量低于80分，近三成员工严重偏低



睡眠质量较差的用户

- 对自身睡眠评价在70分以下的人群占了互联网人群总体的**27.5%**

睡眠状况一般的用户

- 对自身睡眠评价在70-80分的用户占了**53.9%**

睡眠质量好的用户

- 对自身睡眠评价在80分以上占**18.6%**

数据来源：2016年2月份通过艾瑞iClick调研社区以及互联网企业定向投放获得

感谢 UOLAI
艾瑞咨询

SINOMAX 赛诺 喜马拉雅FM 共同调研联合发布

失眠问题普遍存在

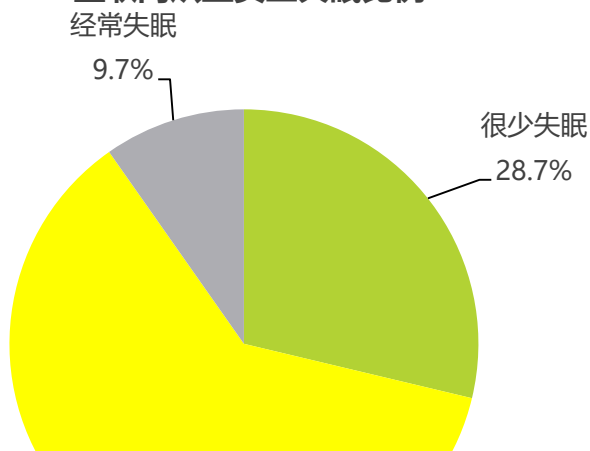
Sleepace 享睡

iResearch
艾瑞咨询

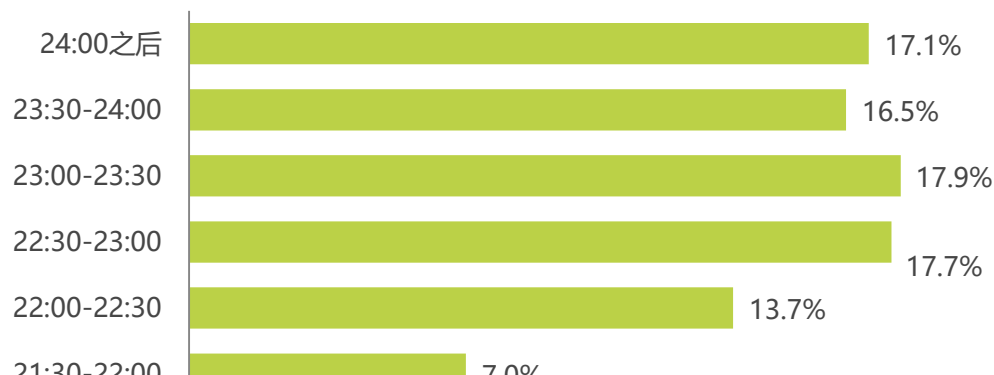
超七成员工存在失眠问题，超五成人晚上11点后上床

互联网人普遍存在失眠问题：71.3%的互联网人存在失眠问题，其中61.5%的人偶尔失眠，9.7%的人经常失眠。
互联网人是“晚睡星人”：51.5%的互联网人晚上11点之后才上床准备睡觉，其中17.1%的凌晨12点尚未睡觉。

互联网从业员工失眠比例



互联网员工上床时间分布



预览已结束，完整报告链接和二维码如下：

https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=1_21624

