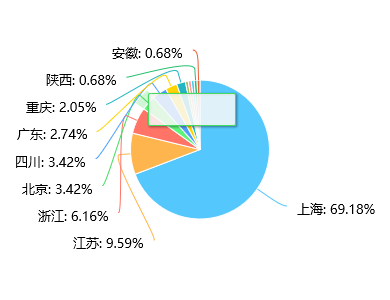
**时间管理app用户调查报告**

1. **调查目的**

了解现在的大学生群体中起床困难、手机依赖等现象，掌握相关时间管理app的使用情况，分析本款时间管理app的前景和收集相关建议。

1. **调查对象及其一般情况**

大学生群体（主要为江浙沪地区），下图为问卷来源的地理位置分析。



1. **调查方式**

本次调查采取的是随机问卷调查。发放问卷主要是通过微信链接，共收到146份有效问卷。

1. **调查时间**

2020年9月18日——2020年9年25日

1. **调查内容**

调查主要分为两个部分，一方面是关于手机依赖的问题，调查了大学生使用手机的情况、手机使用是否影响学习工作以及使用现在市场上的时间管理app的感受；另一方面是关于起床困难的问题，调查了大学生是否存在起床困难的情况、现在解决的办法以及对于现在市场上的趣味闹钟app的感受和建议。问卷共向回答者提出了22个问题，具体内容见附表。

1. **调查结果及分析**

问卷的调查结果见附表，以下是根据调查结果的分析。

关于手机依赖症：

1. 根据第1、2、3题可知，有很大部分的大学生每天长时间使用手机，并有着一定的手机依赖症。
2. 根据第4、9题可知，这种手机依赖症对大学生的学习工作的效率和质量有较大的影响，大学生群体期待一款可以有效改善这种手机依赖症的app的出现，所以时间管理app的市场是比较大的。
3. 根据第5、6、7题可知，现在市场上比较热门的时间管理app如forest在大学生群体中运用地比较广泛，但是约束效果并不佳。
4. 根据第8题可知，现在市场上的时间管理app主要存在的问题是缺乏奖励机制、时间安排不够灵活和即使是在学习模式但是仍会有消息提醒。
5. 根据第10、11题可知，社交功能对于此类app也是非常重要的，好友之间会相互影响。

关于起床困难症：  
（1） 根据第12、13、14、15题可知，大学生起床困难的现象比较严重，且通常是闹钟响了之后迅速关闭又马上睡着，普通系统自带的闹钟无法较好地让人清醒然后起床。

（2） 根据第16、19、20题可知，现在趣味闹钟类app在大学生群体中并不流行，其症结在于让人清醒的效果不佳该睡还是会接着睡，另外考虑到大学生群体的特殊性使用此类app时还有可能会吵到室友。

（3） 根据第21、22题可知，能够改善起床困难问题的app有一定的市场前景，大学生期待的关闭闹钟的小任务主要集中在摇手机、解数学题和玩连连看等小游戏。

1. **总结**

随着移动互联网时代的发展，手机发展迅速、功能也越来越强大，但是这也导致了人们越来越依赖手机，甚至出现了手机成瘾症，这一现象在大学生群体中尤为突出，在我们的调查问卷中有超过80%的人同意手机占用了太多的时间、甚至是影响到了学习工作，而现在的类似于forest的时间管理产品仍存在如缺乏奖励机制、时间安排不够灵活等问题，大学生期待一款更适合他们的产品。另一方面，起床困难也是大学生的另一标签，而市场的现存的趣味闹钟app不能满足大学生的需求和期待，大学生最常用的仍然是系统自带的闹钟，在时间管理app中加入趣味闹钟的设置也有着一定的前景。

附表：

第1题 您每天使用手机的时间大约是 [单选题]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 选项 | 小计 | 比例 |
| 小于3h | 15 | 10.27% |
| 3-5h | 52 | 35.62% |
| 5-7h | 46 | 31.51% |
| 大于7h | 33 | 22.6% |
| 本题有效填写人次 | 146 |  |

第2题 您是否认为手机占用了太多的时间 [单选题]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 选项 | 小计 | 比例 |
| 非常同意 | 64 | 43.84% |
| 同意 | 52 | 35.62% |
| 一般 | 26 | 17.81% |
| 不同意 | 4 | 2.74% |
| 本题有效填写人次 | 146 |  |

第3题 是否认为自己有一定程度的手机依赖症 [单选题]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 选项 | 小计 | 比例 |
| 非常同意 | 45 | 30.82% |
| 同意 | 73 | 50% |
| 一般 | 24 | 16.44% |
| 不同意 | 4 | 2.74% |
| 本题有效填写人次 | 146 |  |

第4题 您是否常常因为手机而降低工作效率和工作质量 [单选题]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 选项 | 小计 | 比例 |
| 非常同意 | 50 | 34.25% |
| 同意 | 56 | 38.36% |
| 一般 | 32 | 21.92% |
| 不同意 | 8 | 5.48% |
| 本题有效填写人次 | 146 |  |

第5题 您是否用过Forest、番茄ToDo等时间管理APP [单选题]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 选项 | 小计 | 比例 |
| 是 | 94 | 64.38% |
| 否 | 52 | 35.62% |
| 本题有效填写人次 | 146 |  |

第6题 您未曾用过Forest等时间管理APP的原因 [单选题]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 选项 | 小计 | 比例 |
| 没有听说过这种软件 | 21 | 40.38% |
| 觉得这种软件没有实际约束能力 | 29 | 55.77% |
| 其他 | 2 | 3.85% |
| 本题有效填写人次 | 52 |  |

第7题 您认为此类app能有效改善您的时间管理，达到预期的约束效果吗 [单选题]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 选项 | 小计 | 比例 |
| 毫无效果 | 7 | 4.79% |
| 效果很小 | 47 | 32.19% |
| 一般 | 71 | 48.63% |
| 非常有效果 | 21 | 14.38% |
| 本题有效填写人次 | 146 |  |

第8题 您认为此类app对您来说效果不好的原因是什么呢 [多选题]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 选项 | 小计 | 比例 |
| 即便在勿扰模式（学习模式），新消息抵达仍然会弹出 | 40 | 32% |
| 在好友排行中过分攀比会导致体验变差 | 22 | 17.6% |
| 需要花大量时间事先编辑各种安排表 | 45 | 36% |
| 缺乏奖励机制，完成后成就感低 | 48 | 38.4% |
| 常因为手机问题导致应用后台被关闭，或误操作导致计划（例如Forest的种树）失败 | 24 | 19.2% |
| 强制不使用手机一段时间后出现报复性使用的结果 | 43 | 34.4% |
| 使用时的时间安排不够灵活 | 53 | 42.4% |
| 本题有效填写人次 | 125 |  |

第9题 如果有时间管理APP能够改善上述问题，您有使用此类时间管理app的意愿吗 [单选题]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 选项 | 小计 | 比例 |
| 完全不考虑 | 14 | 11.2% |
| 一般 | 63 | 50.4% |
| 打算使用 | 48 | 38.4% |
| 本题有效填写人次 | 125 |  |

第10题 您更习惯于与好友一起种树吗？ [单选题]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 选项 | 小计 | 比例 |
| 是,通常与好友一起 | 15 | 15.96% |
| 有意愿，但没有合适的同伴 | 31 | 32.98% |
| 否，更习惯一个人完成 | 48 | 51.06% |
| 本题有效填写人次 | 94 |  |

第11题 您会受到好友种树时长影响吗？ [单选题]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 选项 | 小计 | 比例 |
| 完全不会 | 48 | 51.06% |
| 有一定影响 | 44 | 46.81% |
| 有很大影响 | 2 | 2.13% |
| 本题有效填写人次 | 94 |  |

第12题 工作日是否有过了闹钟（第一个）继续睡一会习惯？有的话一般几分钟？ [单选题]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 选项 | 小计 | 比例 |
| 没有 | 34 | 23.29% |
| 5分钟 | 51 | 34.93% |
| 10分钟 | 45 | 30.82% |
| .20分钟 | 7 | 4.79% |
| 20分钟以上 | 9 | 6.16% |
| 本题有效填写人次 | 146 |  |

第13题 是否有起床困难的状况？ [单选题]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 选项 | 小计 | 比例 |
| 从来没有 | 10 | 6.85% |
| 没有 | 53 | 36.3% |
| 有 | 59 | 40.41% |
| 经常 | 16 | 10.96% |
| 几乎每天 | 8 | 5.48% |
| 本题有效填写人次 | 146 |  |

第14题 您起床困难的情况主要有哪些？ [多选题]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 选项 | 小计 | 比例 |
| 经常忘记设置闹钟 | 3 | 3.61% |
| 闹钟叫不醒人 | 22 | 26.51% |
| 容易迅速关掉闹钟，但之后马上又睡着 | 74 | 89.16% |
| 其他 | 6 | 7.23% |
| 本题有效填写人次 | 83 |  |

第15题 日常生活中是如何解决起床困难的？ [多选题]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 选项 | 小计 | 比例 |
| 室友叫醒 | 23 | 15.75% |
| 多设置几个闹钟 | 107 | 73.29% |
| 朋友打电话 | 4 | 2.74% |
| 其他 | 16 | 10.96% |
| 很难解决 | 9 | 6.16% |
| 本题有效填写人次 | 146 |  |

第16题 是否用过互动类闹钟app【非手机自带】 [单选题]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 选项 | 小计 | 比例 |
| 是 | 14 | 9.59% |
| 否 | 132 | 90.41% |
| 本题有效填写人次 | 146 |  |

第17题 您认为系统自带的闹钟能起到提醒您起床的作用吗 [单选题]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 选项 | 小计 | 比例 |
| 毫无作用 | 1 | 0.76% |
| 作用很小 | 7 | 5.3% |
| 一般 | 45 | 34.09% |
| 非常有作用 | 79 | 59.85% |
| 本题有效填写人次 | 132 |  |

第18题 您认为系统自带的闹钟对您的帮助小的原因是什么呢 [多选题]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 选项 | 小计 | 比例 |
| 关闭闹钟后会继续睡觉，没有清醒作用 | 41 | 77.36% |
| 闹钟的使用会影响室友 | 21 | 39.62% |
| 闹钟叫不醒我 | 13 | 24.53% |
| 其他 | 1 | 1.89% |
| 本题有效填写人次 | 53 |  |

第19题 您认为此类app对您具有约束作用吗 [单选题]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 选项 | 小计 | 比例 |
| 毫无作用 | 2 | 14.29% |
| 作用很小 | 4 | 28.57% |
| 一般 | 5 | 35.71% |
| 非常有作用 | 3 | 21.43% |
| 本题有效填写人次 | 14 |  |

第20题 您认为此类app对您约束小的原因是什么呢 [多选题]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 选项 | 小计 | 比例 |
| 该睡还是接着睡 | 6 | 54.55% |
| 使用此类app会影响室友 | 6 | 54.55% |
| 闹钟无用的症结在于闹钟叫不醒人 | 0 | 0% |
| 本题有效填写人次 | 11 |  |

第21题 如果有闹钟APP能够帮您改善您起床困难的问题，您有使用此类闹钟app的意愿吗 [单选题]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 选项 | 小计 | 比例 |
| 完全不考虑 | 35 | 23.97% |
| 一般 | 61 | 41.78% |
| 打算使用 | 50 | 34.25% |
| 本题有效填写人次 | 146 |  |

第22题 期待的用于关闭闹钟的小任务？ [多选题]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 选项 | 小计 | 比例 |
| 规定次数摇手机 | 66 | 45.21% |
| 数学题 | 48 | 32.88% |
| 对着手机大力吹气 | 21 | 14.38% |
| 连连看等小游戏 | 50 | 34.25% |
| 唱歌 | 20 | 13.7% |
| 其他 | 19 | 13.01% |
| 本题有效填写人次 | 146 |  |