

40% українців сплять менш як 6 годин. Чи прокидаються вони від сповіщень у смартфонах — опитування Rakuten Viber

Rakuten Viber спитав українських користувачів, скільки часу в середньому вони сплять. Понад третина опитаних сплять по 4-6 годин, ще 4% — менш як 4 години. Команда також дізналась, чи вимикають українці сповіщення на смартфоні на час сну: понад 40% українців вимикають сповіщення, тоді як 37% — не прокидаються від них.

Київ, 20 серпня 2025 року. Команда Rakuten Viber запитала українців, скільки часу вони в середньому сплять та чи вимикають сповіщення на смартфоні на час сну. В опитуванні в офіційному каналі Rakuten Viber Україна взяли участь понад 30 тисяч респондентів.

Результати опитування показали, що **57%** українців сплять понад 7 годин. Тоді як понад третина опитаних (**36%**) сплять від 4 до 6 годин у середньому. Відповіді на питання “Скільки часу ви зараз у середньому спите?” розподілилися таким чином:

- 7-8 годин — **43%**;
- 4-6 годин — **36%**;
- Понад 8 годин — **14%**;
- Останнім часом менш як 4 години — **4%**;
- У будні сплю мало, відсипаюся на вихідних — **3%**.

Rakuten Viber також дізнався, чи вимикають українці сповіщення на смартфоні на час сну. **34%** опитаних завжди ставлять на беззвучний режим, ще **9%** вимикають сповіщення вибірково. Водночас **37%** респондентів не вимикають сповіщення, оскільки не прокидаються від них.

На запитання “Чи вимикаєте ви сповіщення в телефоні на час сну, щоб нічого не турбувало?” розподілилися наступним чином:

- Ні, не прокидаюся від сповіщень, не вимикаю — **37%**;
- Завжди ставлю на беззвучний режим — **34%**;
- Ні, боюся пропустити щось важливе — **12%**;
- Так, але вибірково: на певні дзвінки та повідомлення краще відповісти — **9%**;
- Я взагалі вимикаю телефон на ніч — **8%**.

Примітка: методика дослідження — анонімне онлайн-опитування, n>30000. Ключова вікова група — 34-45 років, понад 50% респондентів віком до 45.