

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИТМО»

Отчет

по лабораторной работе «Исследование качества своего сна»
по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

Автор: Неграш Андрей

Факультет: ПИиКТ

Группа: Р3230

Преподаватель: Гофман О.О.



УНИВЕРСИТЕТ ИТМО

Санкт-Петербург 2022

Цель работы: исследовать качество своего сна.

Задачи работы:

1. Пройти тест для быстрой и надежной оценки проблем со сном.
2. По заданной форме в течение 1 недели вести дневник самонаблюдения и подготовить отчет о текущем и желаемом качестве сна.

Задание 1. Оценка дневной сонливости

«Шкала дневной сонливости Эпворда». Используйте следующую шкалу для выбора наиболее подходящей цифры для каждой ситуации: 0 - никогда бы не задремал, 1 - есть небольшой шанс задремать, 2 - есть средняя вероятность задремать, 3 - есть высокая вероятность задремать.

Ситуация	Вероятность задремать
1. Когда сижу и читаю	0
2. Когда смотрю телевизор	1
3. Когда сижу и не произвожу никаких активных действий в общественном месте (например, в театре, на собрании)	1
4. Когда еду в машине в качестве пассажира в течение часа без перерыва	1
5. Когда лежу днем и отдыхаю, если позволяют обстоятельства	3
6. Когда сижу и с кем-то разговариваю	0
7. Когда спокойно сижу после обеда (без алкоголя)	2

Оценка результатов:

до 8 баллов - нет признаков избыточной дневной сонливости.

от 8 до 12 баллов - умеренная дневная сонливость. Это уже не норма, но еще не болезнь. Может быть, стоит просто побольше спать?

от 12 до 17 баллов - значительная дневная сонливость. Высока вероятность расстройств сна или других заболеваний, сопровождающихся дневной сонливостью. Рекомендуем обратиться к врачу.

17 баллов и более - резкая дневная сонливость. Вероятно, имеются серьезные расстройства сна или другие заболевания с сильной дневной сонливостью. Следует обратиться к врачу.

Укажите свой полученный результат в отчете, приведенном в конце документа.

Задание 2. Ведение дневника самонаблюдения качества сна и подготовка отчета по результатам анализа

Задание состоит из трех этапов:

1 этап – самонаблюдение. Приложение №1.

2 этап – анализ результатов текущего качества сна (ТКС) и составление плана реализации желаемого качества сна (ЖКС). Приложение №2.

3 этап – подведение итогов. После получения данных по оценке дневной сонливости, самонаблюдения, анализа текущего качества сна и желаемого качества сна, подведите общие итоги по лабораторной работе (что было полезным, интересным, что продолжите практиковать, а что показалось избыточным).

Итоговый отчет по лабораторной работе должен содержать титульный лист, цель и задачи работы, заполненную форму, которая включает дневник самонаблюдения качества сна (Приложение №1), отчет по результатам наблюдения (Приложение №2), графу для внесения результата теста «Оценка дневной сонливости», выводы.

ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА

Заполняется утром													
Дата / день недели	14.02	15.02	16.02	17.02	18.02	19.02	20.02	21.02	22.02	23.02	24.02	25.02	26.02
Я проснулся утром (время)	12:31	10:19	11:46	13:46	12:16	09:17	09:30	14:10	12:11	10:51	10:12	10:56	11:55
Я лег спать вечером (время)	02:34	03:35	05:07	02:56	01:38	01:05	02:19	05:09	03:04	03:15	02:23	00:35	01:28
Вечером я заснул													
быстро	+		+				+	+					+
в течение некоторого времени		+				+				+		+	
с трудом				+	+				+		+		
Я просыпался ночью													
количество раз	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
примерное время без сна (мин)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Прошлой ночью я суммарно спал (часов)	9:34	7:45	8:11	8:39	9:20	7:39	8:25	11:51	7:02	7:47	6:57	8:33	11:20
Факторы, ухудшавшие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)	свет	-	свет	-	-	-	-	шум	-	стресс	стресс	свет	стресс
Когда я проснулся, я чувствовал себя													
выспавшимся					+								
немного отдохнувшим	+	+	+	+		+	+			+	+		
уставшим								+	+			+	+
Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)	ХОЛОД						ХОЛОД						

Заполняется вечером													
Дата / день недели	14.02	15.02	16.02	17.02	18.02	19.02	20.02	21.02	22.02	23.02	24.02	25.02	26.02
Я употреблял напитки, содержащие кофеин (чай, кофе, кока-кола)													
Утро/день/вечер	утро	вечер			вечер		вечер			вечер	вечер	вечер	
количество	0.4	0.25			0.25		0.25			0.5	0.5	0.25	
Физические упражнения		+			+		+					+	
Прием медикаментов				+					+	+	+		
Дневной сон (если да, указать длительность)						30мин							
Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)	3	3	2	3	2	4	3	4	4	3	4	2	1
Настроение в течение дня													
Очень хорошее	+	+											
Хорошее			+	+	+	+	+			+			
Плохое								+	+			+	+
Очень плохое											+		
За 2-3 часа до сна													
употреблял напитки, содержащие кофеин		+			+		+					+	
ел плотную пищу	+		+		+			+	+	+		+	+
пил алкоголь													
Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации)	прогулка	прогулка	прогулка	прогулка	просмотр фильма	прогулка	прогулка	прогулка	просмотр фильма	ванна	прогулка	прогулка	прогулка

Результаты по шкале дневной сонливости: 8 баллов

Приложение №2

ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ

Текущее качество сна (ТКС)	Желаемое качество сна (ЖКС)
<p>Перед сном часто бывают прогулки</p> <p>Чем позже я ложусь спать, тем дольше я сплю и хуже моё состояние</p> <p>Чаще всего мне сложно уснуть, особенно в нормальное время</p> <p>В текущем образе жизни сон занимает большУю часть, однако из-за позднего времени отхода ко сну и многих других факторов не приносит бодрости и чувства высыпаемости</p>	<p>Я бы хотел лечь спать до 01:00 и просыпаться до 10:00 ежедневно (точное время зависит от расписания). Для этого нужно перед сном ничего не есть и заниматься успокаивающими занятиями. Также не стоит во второй половине дня употреблять напитки, содержащие кофеин. Основной проблемой является то, что только ближе к вечеру я начинаю быть продуктивным в выполнении домашних заданий и в целом в учёбе, а это происходит из-за позднего подъёма. Также негативное воздействие оказывает привычка перед сном использовать телефон (листать ленту вк/инстаграма, общаться с друзьями, играть в игры) – эта привычка влияет на время засыпания и качество сна, и её можно заменить, например, чтением книг.</p>

Выводы по лабораторной работе:

Мой сон очень далёк от идеала – позднее время отхода ко сну, отсутствие бодрости, также есть ряд негативных привычек и факторов, которые влияют на мой образ жизни. Также (после закрытия долгов, которые дают стресс и затягивают время отхода ко сну) я постараюсь нормализовать свой режим и перейду к желаемому количеству сна.